

Университет И РЕГИОН

№ 26 (271) июль, 2006

**"ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ -
ОСНОВА ПРОЦВЕТЕНИЯ РОССИИ"**



стр. 3 - 5

Настоящий "золотой дождь" пролился на многих выпускников вузов и школ

ПОСЛЕ БАЛА



ИРЕНА ГЕЦЕВИЧ, фото Д. Зиновьева

Немыслимое количество золотых медалей выдали одиннадцатиклассникам страны. Последние дни июня - это бесконечные балы. Мы в предыдущем номере давали анонсы к ним. Сегодня - послесловия к самым ярким дням и ночам первого месяца лета (стр.1, 2, 7).

"Досталось" тут всем: самим выпускникам, уносившим со сцен заветные дипломы, их родителям, счастливым от того, что наконец-то этот самый диплом в семейном архиве занял достойное место, преподавателям и деканам, которые очень переживали за каждого своего птенца во время экзаменов и радовались, поздравляя их с победой над десятью трудными семестрами, ректору Геннадию Куцеву и проректорам университета, выступавшим на разных сценах со своими поздравлениями очередному поколению выпускников, пожавшим не один десяток счастливых рук, а, главное, стойко вынесшим невероятную жару, стоя на импровизированной сцене в своих профессорских мантиях. Этот общеуниверситетский праздник венчал радостное событие для нескольких тысяч выпускников 2006 года. Ребята пришли поздравить известные люди: заместитель губернатора Тюменской области Наталья Шевчик, сенатор, председатель Попечительского Совета Степан Киричук и другие важные персоны.

В эти дни было сказано столько теплых слов, ярких напутствий и пожеланий. Как им не верить? Что из этих ребят и девочек получится? Довольно скоро станет ясно, кто как учился, тот так и пригодился.



Премиальные от счастливых родителей обеспечены?!



ИГОРЬ ЛОПАРЕВ, фото Д. Зиновьева

В Белом зале Тюменского госуниверситета в этот день чествовали гимназистов. Сразу обратим ваше внимание на одну деталь: из ста двенадцати выпускников гимназии 13 ребят по итогам отличной учебы, многократных побед на всероссийских олимпиадах и конференциях получили приглашение на зачисление в Тюменский госуниверситет на бюджетное место, а некоторые - и в другие ведущие вузы страны, в том числе и МГУ.

Сергей Дятярев, директор гимназии, поздравляя ребят сказал о том, что 62% учащихся получили отличные оценки по единому государственному экзамену, а 35% - оценку "хорошо". Он поделился радостью: в этом году при поддержке ректора ТюмГУ Геннадия Куцева в гимназии открыт современный кабинет географии со специализированным оборудованием. И, наверное,

не случайно выпускница Академической гимназии Дарья Сухина получила 100 баллов по географии. Единственная на всю Тюменскую область.

Медали, серебряные и золотые, вручал выпускникам Геннадий Филиппович Куцев. Поздравляя гимназистов, ректор предложил ребятам отличный способ заработать на летний отдых - сдать успешно вступительные экзамены в вуз, чтобы занять бюджетное место, тем самым сэкономить для семейного бюджета круглую сумму. Премиальные от счастливых родителей обеспечены!

В момент вручения аттестатов о полном среднем образовании с трибуны с завидным постоянством звучали слова: - "А также вручается грамота за активное участие в общественной жизни гимназии!"

А еще у выпускников была удивительная ночь в развлекательном центре "Империал". И рассвет на теплоходе.



СЕРГЕЙ РЕУТ

ЭКОНОМИКА

О публичном размещении акций "Роснефти"

Подготовка к публичному размещению акций государственной нефтяной компании "Роснефть" вступила в последнюю стадию, и 27 июня 2006 года началось road-show перед IPO: сбор заявок желающих купить вновь выпускаемые акции. Одну акцию "Роснефти" можно будет купить за 150-212 рублей, а вся компания оценена в 60-80 миллиардов долларов.

Планируется разместить до 400 млн. акций минимум на 8,5 млрд. долларов - столько нужно "Роснефтегазу", чтобы вернуть кредит за западным банком, погасить проценты по нему и заплатить налоги.

При этом, если в процессе составления книги заявок выяснится превышение спроса над этой суммой, "Роснефть" может воспользоваться правом размещения до 400 млн. новых акций, выпущенных в рамках недавно утвержденной доэмиссии. В этом случае, согласно предварительному меморандуму "Роснефти", до 10% от объема размещенных обыкновенных акций может достаться глобальным координаторам IPO - ABN Amro, Dresdner Kleinwort Wasserstein, JP Morgan и Morgan Stanley. Закрытие книг запланировано на 13 июля, и к этому времени будет определена окончательная стоимость одной акции.

Часть акций нефтяной компании будет размещена на Лондонской бирже в виде глобальных депозитарных расписок (GDR), удостоверяющих права собственности их владельцев на акции, так как Федеральная служба по финансовым рынкам разрешила размещение и обращение за пределами России 22,5% "Роснефти".

При этом, по информации Financial Times, "Роснефть" заплатит инвестбанкам (а в организации IPO компании участвует 21 кредитная организация), помогающим ей разместить акции на российских биржах РТС и ММВБ, а также лондонской LSE, около 120 млн. долларов.

Акции также будут предложены американским институциональным инвесторам в соответствии с законодательством США, регулирующим обращение бумаг, неотирующихся на рынках этой страны.

Предстоящее размещение акций компании давно ожидалось инвестиционным сообществом: дело в том, что "Роснефть" входит в тройку крупнейших российских нефтяных компаний и играет большую роль во всей экономике. "Роснефть", принадлежащая государственному предприятию "Роснефтегаз" (она владеет 100% минус одна акция "Роснефти"), в 2005 году добыла 74,6 млн. тонн нефти, а ее годовая выручка составила 23,95 млрд. долларов, чистая прибыль - 4,2 млрд. долларов.

Стоит отметить, что уставный капитал "Роснефти" разделен на 9,092 млрд. обыкновенных акций, а с учетом доэмиссии под IPO он составит 9,492 млрд. При этом по завершении консолидации дочерних предприятий и погашении казначейских акций акционерный капитал компании увеличится примерно до 10,7 млрд. акций.

Минимальная сумма, на которую желающие могут купить акции, составит 15 тысяч рублей. При этом заявки на указанную покупку в России будут принимать в офисах семи организаций: Сбербанка, Альфа-Банка, Газпромбанка, Всероссийского банка реконструкции и развития, корпорации "Уралсиб", инвестиционных компаниях "Тройка Диалог" и "Атон".

Несмотря на значительный выбор инвестиционных посредников, основная работа выпадет на долю

Сбергательного банка: заявки на покупку акций будут принимать порядка 500 офисов банка, что значительно больше числа принимающих заявки офисов других банков и компаний вместе взятых.

Заявку на покупку акций можно заполнить далеко не в любом офисе Сбербанка, однако в любом офисе можно найти список адресов, где это можно сделать.

Потенциальным покупателям выдают копию бумаги, в которой значится установленный диапазон цен за одну акцию - от 5,85 до 7,85 доллара (то есть по действующему валютному курсу на 15 тысяч рублей можно купить от 70 до 94 акций "Роснефти"). Окончательная цена будет объявлена 14 июля в рублях по курсу Центрального банка.

После пересчета Сбербанк переведет для каждого клиента внесенную сумму в количестве акций и уведомит об этом нового акционера нефтяной компании.

В процессе оформления заявки от физического лица потребуют паспорт, контактный телефон, индекс адреса проживания, ИНН и, наконец, деньги. При этом можно сначала открыть счет, а принести деньги и заполнить заявку - позже.

По итогам оформления клиент получает на руки целый пакет документов, а еще часть должна будет поступать по мере обработки информации. В частности, банк должен известить, когда на депозитный счет клиента поступит акция.

В целом по России Сбербанк намерен привлечь около 100 тыс. акционеров "Роснефти", даже средним по размеру территориальным

банкам поручено привлечь от 4 до 6 тысяч физических и юридических лиц.

В связи с тем, что до начала размещения акций ОАО "НК Роснефть" запрещена официальная реклама и информирование клиентов с помощью писем, буклетов, большинство аналитиков отказываются от комментариев IPO.

По словам президента "Роснефти", инвесторы живо интересуются бумагами компании. Уже получены заявки на значительную часть размещаемых акций, в том числе от нескольких крупных, стратегических участников рынка, китайских нефтяных госкомпаний CNPC и Sinopec.

Президент "Роснефти" подтвердил, что если спрос на бумаги превысит предложение, то продавец сможет выбрать, кому и сколько акций продать. Однако эксперты не берутся прогнозировать и итоги IPO.

С одной стороны, это отличный актив, который многие инвесторы хотят купить и должны иметь в своем портфеле. С другой стороны, цена акций сравнительно высока, а легитимность некоторых действий и активностей компании под вопросом.

По мнению ряда аналитиков, "Роснефть", формируя цену предложения, дрепологирующую премию к ЛУКОЙЛу, делает основную ставку на размеры и уникальный характер своих запасов. Однако по соотношению прибыли и EBITDA компания должна быть оценена с существенным дисконтом к ЛУКОЙЛу, максимум в 30-40 млрд. долларов.

Правительственные чиновники полагают, что "Роснефть", воспользовавшись "наилучшими консультан-

тами", проведет IPO успешно. Однако банки не испытывают такой уверенности.

Как утверждает руководитель одного из российских банков, участвующих в проведении IPO "Роснефти", банки-агенты не горят желанием участвовать в процедуре размещения акций нефтяной компании. Так, неопределенность в оценке капитализации нефтяной компании очень беспокоит западные банки, один из которых - Morgan Stanley - две недели назад попытался отказаться от участия в проведении IPO "Роснефти".

Стоит отметить, что президент компании С.Богданчиков заявил, что стратегического инвестора "Роснефти" не нужно и максимальный размер пакета, который сможет сосредоточить в своих руках инвестор, составит не более 2%.

"Безусловно, IPO - самый интересный способ привлечения капитала, тем более для российских собственников, большинство из которых пока не готово делиться контролем над компанией, в то время как разместить можно пакет менее 25%", - считают в рейтинговом агентстве Standard & Poor's.

В заключение отметим, что в своем меморандуме "Роснефть" предупреждает о рисках, которые примет на себя инвестор-приобретатель акций. Значительная часть рисков в основном касается взаимоотношений компании с НК ЮКОС - начиная от исков, возбужденных в России и за рубежом акционерами НК ЮКОС, и кончая истечением в этом году контрактов на аренду инфраструктуры на месторождениях "Юганскнефтегаза".

Так, НК ЮКОС обратился к управлению по финансовым услугам Великобритании с просьбой отказать "Роснефти" в листинге, ссылаясь на непрозрачность приобретения "Юганскнефтегаза". Однако и инвесторы, и аналитики заявляют, что "у инвесторов короткая память" и обстоятельства приобретения ЮНГ вряд ли станут поводом для беспокойства для "Роснефти".

ПОСЛЕ БАЛА

"Обидно, что Путина не было"

ОЛГА ЧИРКОВА

Первое утро после выпускного бала. Ощущение раннего слепящего восхода и тишина. Тишина, которую хочется слушать после громких слов, сказанных накануне. Вокруг покой, пробуждение скромной городской природы, а в голове еще суета минувшего вечера - пестрые, порой королевские наряды одноклассниц, аромат всех духов сразу и невообразимые причиски. В руке - аттестат с оценками - итог этих одиннадцати школьных лет. Всего одна ночь... Ночь чудесных превращений из школьников во взрослых людей.

Для 18 выпускников Тюменской области таких ночей в этом году было две.

Первая, пышная, состоялась в Москве, куда съехались медалисты со всей России. По традиции, выпускники возложили цветы к Могиле Неизвестного Солдата в Александровском саду, сфотографировались у входа в Кремлевский дворец. Было все: концерт звезд эстрады, завершившийся в полночь, и красочный фейерверк, от невероятно ослепительных залпов которого закладывало уши. Шестичасовая дискотека в Астриуме Гостиного двора. Под конец босиком шли все, и даже по Красной площади.

"Обидно, что Путина не было", - говорит выпускница гимназии ТюмГУ Дарья Сухинина. У Дарьи, кстати, это была первая поездка в столицу (хотя нет, были и две ко-

роткие предыдущие - проездом в Калугу и Тверь - на российской олимпиаде). Вспоминает, что ощущения новизны не было - Москву так часто показывают по телевизору, что получается, уже знаком с ее главными площадями и дворцами.

Есть в этих неделях после выпускного бала ни с чем не сравнимое ощущение свободы. Кто ты? Уже не школьник, и 1 сентября кто-то другой сядет за твою парту и откроет учебник, который ты прочитал год назад. Какие двери открываются перед тобой и впускают в свои ряды студенты? Выбор есть. По крайней мере для медалистов. Так, Дашу пригласили в ТюмГУ и в МГУ.

Выбор - он всегда труден. Когда-то трудно было тюменке выбрать, какой именно наукой будет заниматься - до 9-го класса отправляли на олимпиады и конкурсы почти по всем предметам. Потому, видимо, и стала в этом году человеком уникальным - единственной среди школьников Тюмени, сдавшей ЕГЭ на 100 баллов (по географии), отлично справилась с тестами ЕГЭ по математике (98 баллов) и русскому языку (97).

"Меня тянет не в Москву, а в МГУ, - признается она. - И какой вуз выбрать, не знаю. Жалко, что МГУ построили не в Тюмени".



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Необычные факты, наблюдения, исследования

Вред, причиняемый организму женщины при аборт, доказан давно. Но мало кто знает, что генетики провели исследования, доказавшие, что аборт неблагоприятно отражается на детях, родившихся впоследствии.

Американские ученые обнаружили прямую взаимосвязь между бесплодием женщин и их матерями, сделавшими аборт до рождения своих детей. Обнаружено, что 67% женщин, матери которых избавлялись от детей до их рождения, не могут иметь потомство. При этом наиболее часто у них поставлен такой диагноз: "детская матка", и лечение не дает никаких результатов.

Выдвинуто предположение, что женщины, превратившие свои беременности до рождения ребенка, "заложив" в свою генетическую программу приказ - в дальнейшем не иметь детей. Отмечается также закономерность: неоднократность абортов повышает риск возникновения заболеваний у потомства, препятствующих зачатию и нормальному развитию плода.

Такой сдвиг генетической программы выявился не у всех обследованных женщин, но где гарантия, что через 10-20 лет данный показатель не возрастет, и через 50-60 лет женщины не смогут рожать детей и человечество станет вырождаться?

Обручальные кольца должны вручаться новобрачным с предупреждением об опасности жизни в браке для здоровья, по крайней мере, для молодых женщины. По данным немецких ученых, в то время как женатые мужчины живут дольше, брак сокращает жизнь женщины в среднем почти на полтора года. Группе исследователей из Университета Магдебурга под руководством профессора Стефана Фелдера (Stefan Felder) удалось собрать данные о более чем 100 тыс. граждан обоюбо пола из разных стран Европы. По данным ученых, пребывание в браке способствует увеличению продолжительности жизни мужчин в среднем на 1,7 года и сокращает продолжительность жизни женщины в среднем на 1,4 года.

Одной из главных причин отнительно невысокой продолжительности жизни замужних женщин по сравнению с незамужними может быть постоянный стресс, вызванный совмещением работы и ведения домашнего хозяйства.

Другая причина может заключаться в склонности женщин копировать поведение своих суженых, включая и их вредные привычки. В частности, многие некурящие женщины начинают курить, выходя замуж за курильщиков, либо становятся жертвами пассивного курения. Кроме того, негативное влияние на продолжительность жизни женщины, пребывающих в браке, оказывают и регулярные сексуальные отношения. Секс, сокращающий жизнь женщины, полезен мужчинам, поскольку регулярная половая жизнь ведет к благотворным гормональным изменениям в мужском организме.

Исследование немецких ученых было опубликовано одновременно с данными британской Национальной службы статистики, согласно которым с 1981 по 2002 г. продолжительность жизни мужчин в Великобритании возросла на 5,1 года. За тот же период продолжительность жизни женщин увеличилась всего на 3,7 года.

НАТАЛЬЯ МАЛЯРЧУК

Мы, родители, хотим, чтоб наши дети были счастливы, чтобы они были рядом с нами всегда, пока мы живем, чтобы в их взрослой жизни и нам нашлось место. Не потому ли так естественны для нашей страны добрые и сильнейшие связи бабушек и дедушек с внуками и внучками?

Но что-то страшное происходит в России, когда родителям дети становятся не нужны, когда выросшие горячо любимые сыночки и дочечки оставляют своих престарелых родителей на произвол судьбы!

Что и как воспитывать у детей в семье и школе?



третья мировая война? Идет вырождение и вымирание российской популяции, и не только по причине низкого уровня здоровья россиян, но и потому что перестали рожаться дети. Рождение нескольких детей стало рассматриваться как экономически невыгодное предприятие для семьи. "Нечего нищету плодить...", потому что в стране стал доминировать экономический принцип.

Мы, не задумываясь, говорим: "Время - деньги". Понятие времени сужено до примитивности, стоит ли удивляться, что оно так летит... Оно как деньги (вода) утекает незаметно. Но время - это наша связь с прошлым, с великой российской культурой, где духовное ставилось выше материального. Время - это наши будущие дети, но мы жертвуем ими ради материально обеспеченной жизни. Время - это наше прошлое, которое создавали наши великие предки, но сегодня оплеванное в угоду людям, поставившим целью надругаться над святынями, попиная осколки некогда великой державы.

Мне больно, когда так поступаю с моей Родиной, которой я горжусь, которая дает мне силу жить, работать, радоваться жизни, чувствовать себя счастливой, дарить счастье своим близким.

Лжеграждане вносят грязное бельё на общее обозрение, а чистое глубоко прячут и говорят, что оно вышло из моды. Кому нужна сейчас духовность? Это рудимент, мешающий стране пополнить категорию европейских сытых (накормленных, удовлетворенных материально) государств, где начинают превалировать среди жителей - выходцы из Африки. В Голландии, где официально разрешены однополые браки и много лет работали компании по производству гормональной контрацепции - 53% граждан - выходцы из Марокко.

Вглядитесь в нашу страну. Громадные территории освобождаются, но святое место пусто не бывает, здесь будет жить народ, численность которого уже сейчас превышает 1 млрд. 300 млн. Идет экономическая экспансия, мы привыкли уже, что вещи носим китайские, нас уже приучили к мысли, что китайская медицина - самая эффективная, китайские продукты - недорогие. На улицах нашего города проходят акции - распродажи китайских вещей всего за 5 рублей, то есть за бесплатно. Но бесплатный сыр - только в мышеловке. Вокруг искусственно создается среда, когда мы естественным образом будем считать, что китайцы - сначала часть, а потом и основное население нашей страны.

А как же нам, простым российским гражданам (не "новым русским") и уже не прежним советским гражданам), позаботиться о счастье наших детей, чтобы Родина-мать давала им силы жить, творить доброе и вечное? А пути-то известны. Они заложены в воспитании.

Что значит "воспитывать"? Это не только питать тело собственного дитяти едой, но и питать душу. А как и чем?

Самый простой ответ родители дадут на первый вопрос. Они скажут, что работают на двух - трех работах, чтобы их ясное солнышко было сыто, покупают самое вкусное, одевают в самое лучшее, игрушки - самые современные: сотовые телефоны, музыкальные центры, компьютеры... , на 18-летие горячо лю-

бимому дитятке дарят автомобили, квартиры. Но так можно обеспечить жизнь только одному чаду, на второго уже денег не хватит. Поэтому ребенок в семье один-единственный и неповторимый.

Но будет ли он счастлив, если будет пусто в душе?

А как же питать душу? Вопрос сложный... Многие воспитывают детей так же, как и их воспитывали, пример-то был перед глазами... Россияне поколения восьмидесятых основы духовно-нравственного воспитания вынесли из советской школы.

Не стоит навешивать ярлыки на советскую школу, как и делать из нее кумира. Та школа была всякой, учителя были разными, но было то, что объединяло, то, что придавало чувство общности и являлось духовной опорой - единство взглядов, которое мы рассматриваем не столько как идеологию коммунизма, а как совокупность идей, позволяющих воспитывать прежде всего общечеловеческие ценности у подрастающего поколения. Не это ли причины ностальгии по тем годам, где слова еще обозначали свое истинное значение? А сейчас манипулируют не только людьми, но словами "фокусничает" с блестящим умением подменить суть, исказить истинное содержание...

Хочется привести слова **Н.А.Добролюбова**, величайшего русского демократа девятнадцатого века, распевающего за светлое будущее русского народа, которые приобрели вновь актуальность. "Лицемерие в науке жизни изображается постоянно под видом вежливости, подлостью - под именами угождения, мошенничество называется ловкостью, подозрительность и малодушие - осторожностью, кража всех видов - пользование обстоятельствами, шарлатанство - споровкой и пр."

Общезвестно, что советская педагогика базировалась на духовно-нравственном наследии российской культуры, величайших педагогических идей европейской цивилизации и России. Так стоит ли забывать и игнорировать этот пройденный нашей педагогической наукой путь по воспитанию гражданина, патриота, семьянина, Человека?

Мне приходится постоянно встречаться с педагогическими коллективами разных школ города Тюмени и Тюменской области. Многие педагоги растеряны. То, что считалось высокоценным в воспитании человека (совесть, стыд, честность, вежливость, коллективизм и др.), в связи с новыми экономическими реалиями современным обществом не востребовано. Это отражается и в образовательной политике, когда требуется развивать личность высококонкурентную, адаптирующуюся (приспосабливающуюся) к миру, требующему человеческое лицо.

А как же нам, простым российским гражданам (не "новым русским") и уже не прежним советским гражданам), позаботиться о счастье наших детей, чтобы Родина-мать давала им силы жить, творить доброе и вечное? А пути-то известны. Они заложены в воспитании.

Что значит "воспитывать"? Это не только питать тело собственного дитяти едой, но и питать душу. А как и чем? Самый простой ответ родители дадут на первый вопрос. Они скажут, что работают на двух - трех работах, чтобы их ясное солнышко было сыто, покупают самое вкусное, одевают в самое лучшее, игрушки - самые современные: сотовые телефоны, музыкальные центры, компьютеры... , на 18-летие горячо лю-

Молодые матери после родов должны вставать как можно быстрее и сразу же начинать ходить, чтобы уменьшить риск появления потенциально смертельных кровяных тромбов

Такой совет дает роженицам исследователь из всемирно известной клиники Майо, изучившие истории болезней 50 тысяч беременных женщин. Речь идет главным образом о тромбах в ножных венах (так называемый тромбоз глубоких вен) и о тромбах, попадающих в легкие и приводящих к легочной эмболии. "Подобные осложнения происходят довольно редко, однако они чрезвычайно опасны, и часто первым и единственным симптомом при эмболии является внезапная смерть", - пишет руководитель исследования доктор Джон Хэйт в журнале "Терапевтический архив". В среднем у беременных и рожениц вероятность легочной эмболии повышается четырехкратно по сравнению с остальным населением. В последние 20-30 лет эмболия стала ведущим фактором материнской смертности. Главный совет специалистов молодым матерям - вставать с постели и начинать ходить как можно быстрее. Ибо применение разжижителей крови нежелательно из-за возможных кровотечений и других осложнений, а аспирин, предотвращающий инфаркты и инсульты, при тромбозе глубоких вен неэффективен.

Об этом давно спорят сексологи всех мастей, но только недавно ученые из Медицинского Университета Калифорнии (США) представили точку в этом вопросе - будущим матерям для того чтобы беременность прошла легко и без осложнений, просто необходимо во время беременности заниматься сексом. После года исследований выяснилось, что секс для беременных сочетает в себе одновременно и удовольствие, и пользу. Единственное условие - после секса сперма должна оставаться в теле женщины.

Помимо того, что мужской генетический материал нормализует гормональный баланс беременной женщины, он также выступает и в качестве естественного антидепрессанта, ослабляя предродную депрессию, которая мучает многих дам в положении.

Альберт Кинси, под чьим руководством проводились исследования, сказал: "Мы выяснили, что в мужской сперме находятся особые химические соединения, которые доставляют женщине удовольствие независимо от того, насколько качественным был секс. Другими словами, мужчине не нужно особенно стараться, чтобы удовлетворить свою беременную подругу - всего лишь нужно, чтобы сперма попала в женщину".

"Лучше всего для этого подходит оральная секс, который гарантированно не сможет навредить плоду, особенно на поздних стадиях беременности. Таким образом, сперма выступает своеобразным гомеопатическим препаратом".

Теперь американские гинекологи своим беременным пациенткам помимо рекомендаций придерживаться здорового питания, также советуют в обязательном порядке принимать регулярные порции свежей спермы.

Американские мужчины счастливы - ведь раньше, вскармливаемые на идеях феминизма, беременные американки не подпускали их к себе на расстояние пулевого выстрела.

Источник: Россия-он-лайн

(Окончание на стр. 6)

(Продолжение на стр. 4)

(Продолжение. Начало на стр. 3)

Одним из лучших средств для снятия физического и эмоционального напряжения считается погружение в теплую ванну. Если использовать при этом еще и различные добавки, можно рассчитывать на мягкое лечебное воздействие такой процедуры. Наиболее распространенным видом ароматических ванн являются ванны с добавлением хвойного экстракта. Можно использовать настои или отвар из свежих сосновых ветвей, хвой или шишек. Эти растительные эссенции воздействуют через дыхание на эмоциональный центр мозга.

Эфирные масла обладают широким спектром действия. Для улучшения сна эффективны хмель, валериана, липовый цвет или сандаловое дерево. Обезбуживающее действие оказывают бергамот, мята или цитрусовые эссенции. При простудных заболеваниях можно применять эвкалипт или сосновую хвою. Эротизирующее действие приписывают жасмину, сандаловому дереву, мимозе. При целлюлите рекомендуются ванны с маслом цитрусовых растений - грейпфрута или апельсина; для облегчения головной боли используют масло мелиссы; розмарин и лаванда помогают снять воспаление при бронхите.

Имейте в виду, что на ванну следует добавлять не более 3-5 капель концентрированных растительных масел, предварительно растворив их в небольшом количестве молока. Благоприятным действием на организм, измученный стрессами и хронической усталостью, оказывает "морская ванна", которая помимо всего прочего обладает косметологическим действием на кожу. "Морские ванны" дают коже энергию, а соленая вода лечит кожу.

В ней она теряет меньше влаги, чем в обычной воде. Кроме того, соленая вода выводит из глубоких слоев кожи тканевую жидкость. Минеральные вещества и микроэлементы, входящие в состав морской соли, делают кожу более упругой и эластичной. Добавка из морской соли помогает снять мышечное напряжение, усталость и суставные боли. Регулярные ванны дают прекрасный эффект на жировые отложения, так называемые "подушечки" на ягодицах и бедрах, отчего они уменьшаются и исчезают.

Хорошим дополнением к морским ваннам могут стать ароматические ванны, для чего достаточно добавить в воду для ванны несколько капель эфирного масла. Привинта ванну лучше перед сном в течение 15-20 минут при температуре не более 40 градусов, после процедуры желательно пользоваться кремом или лосьоном для тела. Любая ванна, которую вы принимаете ради удовольствия или для снятия напряжения, может считаться идеальной только с соответствующей добавкой.

Источник: www.medafarm.ru

Длительное искусственное освещение стимулирует рост злокачественных опухолей груди. К такому выводу пришли исследователи Basset Research Institute (Нью-Йорк) в результате проведенной ими работы.

Воздействие искусственного света снижает синтез мозгом гормона мелатонина, регулирующего циклы сна и бодрствования. Оказалось, что этот гормон также играет ключевую роль в процессах роста опухоли. Это объясняется тем, что мелатонин нарушает способность опухолевых клеток поглощать линолевую кислоту, необходимую для их роста.

(Окончание на стр. 5)

ВАЛЕРИЙ ЧИМАРОВ,
доктор медицинских наук, профессор

В Государственном Кремлевском дворце прошел Второй Всероссийский форум "Здоровье нации - основа процветания России".

Лига здоровья нации

Лига здоровья нации в настоящее время - самая авторитетная организация в стране, занимающаяся внедрением здорового образа жизни, формированием общественного и индивидуального здоровья россиян на всех уровнях существующей в России иерархии. Она объединяет более пяти тысяч представителей из 63 региональных отделений, причем число активистов в последнее время быстро увеличивается. Ее основная цель - создание в РФ социальной, духовно-нравственной, психологической атмосферы, способствующей мотивации детского и взрослого населения к сохранению, к созаданию своего здоровья.

Президентом Лиги здоровья нации является Лео Антонович Бокерия, известный кардиохирург, академик РАМН, директор Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н.Бакулева, лауреат Ленинской и Государственной премий, лауреат престижной международной премии "Золотой Гиппократ".

Форум

Академик А.Бокерия озвучил приветствие президента РФ В.В.Путина, в котором, в частности, подчеркивалось, что форум, собравший ведущих ученых, руководителей органов власти, представителей общественных организаций, деловых кругов, должен выработать меры по улучшению демографической ситуации, защите окружающей среды, повышению престижа здорового образа жизни и улучшению ее качества для всех граждан России.

Отрадно сознавать, что российское общественное сознание наконец-то созрело для решения острейших задач, связанных со здоровьем.

Организаторы назвали намеченное ими грандиозное мероприятие ФОРУМОМ. В переводе с латинского одним из значений данного понятия является **широкое представительное собрание**. Таковым оно и было. Так, в рамках форума были проведены Общероссийская конференция общественных организаций "Гражданское общество - за здоровый образ жизни", 10 тематических конгрессов, грандиозная специальная выставка, интернет-проект "Социальные проекты и инициативы субъектов РФ", марафон здоровья "Займись собой", благотворительная акция "Прикоснись к сердцу ребенка" и др.

Считаю необходимым отметить еще одну важную особенность форума, которая делает честь его организаторам. На первый взгляд - это общественное мероприятие, которое проводится по инициативе и под руководством общественной организации. Но посмотрим на состав его участников. Во-первых, весь цвет российской науки - академик РАН, президент

Российского союза ректоров, ректор МГУ им. М.В.Ломоносова В.А.Савдович, академики РАН: руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия населения Г.Г.Овощевко, директор государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Р.Г.Оганов, директор научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии В.И.Кулаков; академики РАО: ректор МГПУ В.В.Рубцов, завкафедрой психологии развития МГПУ В.С.Мушина; президент-ректор Российской академии госслужбы при Президенте РФ В.К.Егоров, ректор финансовой академии при Правительстве РФ профессор А.Г.Грязнова и другие видные ученые страны. Далее: члены Администрации Президента РФ, депутаты Госдумы и Совета Федерации, члены Правительства РФ, министры, крупнейшие промышленники и предприниматели, многочисленные представители общественных организаций, культуры и искусства, СМИ. Иначе говоря, организаторам удалось в одном месте (в Москве, в Кремле) собрать наиболее влиятельные силы для выработки судьбоносных решений.

А основания для такого собора есть, причем почти трагические...

Ослепли духовно - слепнем физически

В последнее время СМИ стали сообщать о положительных переменах в состоянии здоровья населения, и это не замедлило сказаться на уменьшении озабоченности общественности данной проблемой. И очень даже напрасно! Конечно, будет весьма несправедливым утверждение, что в отдельных территориях такие сдвиги не происходят, но серьезной погоды они не сделают.

На форуме мы из источников, внушающих несомненное доверие - академикам директоров профильных НИИ, руководителей федеральных и областных ведомств, членов Государственной думы, Правительства РФ и др. крупных ученых, политиков и чиновников, получили шокирующую информацию об уровне здоровья россиян, исключаящую всякие иллюзии о якобы произошедших коренных переменах.

Объективные параметры уровня жизни и здоровья россиян публикуются в открытой печати, говорили с кремлевской трибуны уважаемые ораторы, однако неискушенному россиянину иногда бывает непросто в них разобраться, и потому имеются все основания выделять отрицательные показатели и привлекать к ним внимание общественности. В противном случае проблема теряет остроту, появляются бодрые публикации об... улучшении и повышении... хотя положение существенно не меняется, а в ряде случаев становится даже хуже.

Поразительным примером, буквально ошарашившим (извините за грубое, но наиболее точное определение) участников форума, стала информация о том, что в России уровень национальной катастрофы приобрела **проблема слепоты!** Россияне, можно сказать, уже "привыкли"

к сообщениям о росте ВИЧ/СПИДа, почти эпидемии туберкулеза, масштабам злоупотребления (и отравления) спиртными напитками. Но сознавать, что распространенность еще и слепоты обрека в нашей стране значимость национального бедствия, это уже выше сил... В появившейся в дни работы форума статье "Шаг, еще шаг к слепоте" в официальном врачебном издании - "Медицинской газете" были приведены материалы, свидетельствующие о "...безудержно распространяющейся среди граждан нашей страны... слепоте. Офтальмолог, профессор кафедры офтальмологии Российской военно-медицинской академии, председатель Санкт-Петербургского офтальмологического общества, Герой Социалистического Труда В.Волоков, в частности, информирует, что превентивная деятельность по активной

знанию, активно действовать всем и каждому.

Директор Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии академик РАН В.И.Кулаков отметил, что в РФ более 12 лет наблюдается выраженная депопуляция. По официальным данным Росстата, в нашей стране с 1992 г. по 2005 г. численность населения уменьшилась на 11,1 млн. человек, то есть страна ежегодно теряет 800-950 тыс. своих граждан. Секретарь Общественной палаты академик Е.Велихов прямо заявил: "Потери среды населения растут такими же темпами, как во время войны". В последние годы в РФ наблюдается низкая рождаемость. **Из 41 млн. семей почти у половины нет детей, однодетные семьи составляют в период реформ от 34 до**

"Шаг, еще шаг к слепоте"
последствие к событию по

ранней диагностике глаукомы, - грозной патологии, ведущей к слепоте, - фактически сведена к нулю; объем оперативного лечения катаракты мизерный, где-то на уровне экономически отсталых стран Латинской Америки, очереди на госпитализацию по поводу катаракты измеряются годами, в связи с чем многие из ослепших россиян уходят в мир иной, так и не увидев белого света. Печально, что среди "отличившихся" городов значится и Тюмень. Вызывает большую тревогу информация о том, что "Шаг к слепоте", а точнее даже бег к потере зрения, осуществляет подрастающее поколение. Основные причины: "всеобщая" компьютеризация с использованием не лучших компьютеров, длительное, неконтролируемое, без соблюдения гигиенических правил "сидение" за экраном монитора, компьютерная и интернет-зависимость, выливающиеся в итоге в "компьютерный зрительный синдром". При этом положение усугубляется при воздействии таких факторов, как длительный просмотр телепередач, дефицит в пище и, соответственно, в организме отдельных микроэлементов, витаминов, болезни желудочно-кишечного тракта др. Лихие 90-е годы "реформ" обусловили высокий уровень глазных заболеваний, включая травмы и аномалии рефракции, и с тех пор ежегодно более чем у каждого второго (!) жителя РФ выявляются нарушения зрения. Широкая распространенность патологии со временем, накапливаясь, трансформировалась в "качественно" иное состояние - потерю зрения.

В то же время, подчеркивают специалисты, уровень современных возможностей офтальмологии позволяет сохранить или вновь обрести зрение почти каждому второму пациенту, однако сложившиеся социально-экономические условия не позволяют это осуществить. Герой Труда профессор В.Волоков считает, что государство не думает о своих гражданах, теряющих зрение...

Депопуляция, дебилизация, деградация...

На пленарном и секционных заседаниях "Здоровье нации и проблемы демографии", "Здоровье нации и социальная защита населения", в дискуссиях за круглым столом участники форума с горечью констатировали, что кризис здоровья в стране достиг уровня национального бедствия, и надо не замалчивать истинное положение дел и тем более не благодушествовать, не умиляться микроскопическими и зачастую временными изменениями, а быть во все колокола, будить общественное со-

50%, с двумя детьми - 15 - 16%, многодетные - менее 3%.

Необходимо подчеркнуть, что само по себе факт невысокой рождаемости, если он не отягощен сопутствующими негативными социально-демографическими явлениями, не свидетельствует о неблагоприятности. Так, например, небольшая рождаемость давно наблюдается в большинстве экономически развитых стран. Однако, в отличие от РФ, в этих странах отмечаются низкие показатели смертности, средняя продолжительность жизни достигает 80-85 лет, а это означает, что при рождении и в последующем население отличается хорошим качеством здоровья.

В России причины демографического кризиса иные. **Почти две трети беременностей прерываются абортми, а около 17% супружеских пар бесплодны.** Примерно пятая часть населения (25,2 млн. чел.) страны старше 16 лет вообще не состояла в браке, три миллиона "семейных" пар официально не оформили свои супружеские отношения. Результат: почти треть детей рождается вне брака; так, в 2004г. "незаконнорожденных" детей появилось на свет более 447 тысяч. А это, как правило, дети с рождения заведомо больные дети, или впоследствии непременно становятся таковыми. Нынешнее поколение молодых людей доброго возраста имеет массу патологий, обусловленных алкоголизмом, наркоманией, венерическими болезнями, СПИДом, туберкулезом и др. "достижениями" эпохи реформ, поэтому ожидать у них здорового потомства не приходится. Уже сейчас доля здоровых новорожденных снизилась до 15-30%. К окончанию школы удельный вес здоровых детей составляет не более 5-10%. Резко ухудшилось физическое развитие, акселерация сменилась децелерацией, увеличивается число низкорослых, слабых физически, болезненных детей. Стремительно растет доля умственно отсталых, психически неполноценных детей... Это признаки физической и умственной деградации, дебилизации, причем не только детского населения.

Дефицит рабочей силы

В отличие от развитых стран, узнаем из сообщения академика РАН Н.И.Герасименко, в РФ главная причина заключается не в низкой рождаемости, а в сверхсмертности населения. При этом половина случаев смерти наблюдается в трудоспособном возрасте - 25-64 лет. Соответственно, низка средняя продолжительность жизни - одна из



самых низких среди развитых стран. Складывающаяся ситуация ведет к тому, что уже в ближайшее десятилетие возникнет острый дефицит рабочей силы. Вот почему оргкомитет счел необходимым пригласить на форум представителей деловых кругов. Люди, от которых зависит погода в экономике, должны знать подлинное состояние здоровья трудоспособного населения в настоящее время, прогноз на будущее и принимать участие в выработке стратегических превентивных мероприятий.

Проблеме состояния трудовых ресурсов России на форуме было уделено огромное внимание. Демографический кризис грозит острой нехваткой рабочих рук, - констатировали участники форума, - в результате некому будет производить национальный продукт, содержать

академик РАН В.А.САДОВНИЧИЙ подверг критике некоторые университеты РФ за то, что они мало или совсем не уделяют внимания здоровью студентов, и призвал пересмотреть отношение к духовно-нравственному и физическому воспитанию студенческой молодежи. В сложившейся социально-экономической ситуации в стране студенты оказались одной из наиболее незащищенных категорий граждан. Результат - катастрофическое падение уровня здоровья. Так, по данным официальной статистики и многочисленным научным исследованиям, до 85% студентов в различных регионах РФ имеют хронические заболевания и нуждаются в медицинской реабилитации или в стационарном лечении. А ведь студенчество - это завтрашний авангард общества, который бу-



Президент Лиги здоровья нации Лео Бокерия (слева) и профессор Валерий Чмаров

мужество, взяв на себя ответственность за формирование здоровья участников образовательного процесса. В результате накоплен драгоценный опыт, который оказался весьма востребованным. Лига здоровья нации предоставила возможность авторам поделиться своими достижениями, чтобы ими мог воспользоваться любой регион, город, учреждение.

Красной нитью в сообщениях многих участников форума прошла идея о разработке областных, городских, районных межведомственных социально-педагогических систем, создающих здоровьесберегающее, здоровьесформирующее образовательное пространство. В него должны быть включены все образовательные учреждения - от детских садов до вузов, трудовых коллективов предприятий, учреждений и организаций всех форм собственности, а также неорганизованное население.

И оно должно создаваться при интеграции усилий региональных законодательных и исполнительных органов власти, учреждений образования, здравоохранения, науки, культуры, бизнеса, СМИ, общественности. В числе ведущих социально-педагогических задач стоит обязательное обучение подрастающего поколения основам здоровья, при этом знания, умения и навыки учащиеся должны получать на специальных занятиях, проводимых профессионально подготовленными педагогами по специально разработанным программам (А.В.Ляхович, НИИ общественного здоровья Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова; В.М.Чмаров, Тюменский университет; И.Г.Кретьова, Самарский университет; С.С.Набойченко, Уральский технический университет и др.).

Одним из пионеров внедрения формирования здоровья через образование является Ростовский государственный университет (ректор академик А.В.Белоухов). РГУ имеет в своем составе учебно-научно-исследовательский институт валеологии, директором которого является проректор по научной работе. Боль-

лись участники форума. Например интересен опыт коллег из Красноярского технического университета О.Н.Московченко и соавт. Под руководством ректората кафедры валеологии разработана программа "Здоровьесберегающее образование", которая стала основой здоровьесберегающей среды в вузе и регионе.

Результаты оригинального исследования, имеющего принципиально важное организационно-методическое значение, были представлены сотрудниками Центра здоровья Оренбургского государственного университета (Д.Г.Дерябин и соавт.). Опираясь на современные представления науки о здоровье - валеологии, они исследовали зависимость успешности обучения студентов многопрофильного высшего учебного заведения не только от качества, но и от количества индивидуального здоровья. Авторы (Д.Г.Дерябин и др.) установили, что успешность образовательного процесса в классическом университете определяется (наряду с таким, например, факторами как развитие интеллекта, памяти) уровнем резервных мощностей сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной, нейроэндокринной и др. систем, количественно определяющих адаптационные возможности организма. При этом доказано, что снижение количества индивидуального здоровья более чем на 10% у внешне здорового студента создает реальный риск перехода его в число неуспевающих. Результаты проведенного исследования открывают реальные возможности улучшения успеваемости обучающихся путем увеличения уровня (количества) их здоровья, причем не только явно больных, но и находящихся в предболезненном - на грани нормы и патологии - состоянии.

Участникам форума, представлявшим Тюменский университет, было что сообщить о деятельности и достижениях ТюмГУ с высокой столичной трибуны. Оценка работы коллектива приводится в публикуемом ниже документе.

ПОСЛЕ СОБЫТИЯ

ИГ К СЛЕПОТЕ", ги планетарного масштаба

подрастающее поколение, пенсионеров, армию, учреждения образования, здравоохранения, социальной защиты и пр. Наряду с этим, отмечающаяся в настоящее время высокая заболеваемость лиц трудоспособного возраста неотвратимо снижает их обществу и профессиональную мотивацию к выполняемой работе (иначе говоря, желание работать с полной отдачей), вызывает социальную апатию, утрату интереса к профессиональному росту, снижению квалификации - вплоть до профессиональной непригодности. В итоге падают производительность труда, рентабельность, доходы. При этом, подчеркивая выступающие, снижение трудовой эффективности работника, по данным зарубежных исследований, отражается на производительности труда не столько при острых, явных проявлениях болезни (сотрудник в таком случае госпитализируется в стационар или проходит амбулаторное лечение), сколько при наличии не резко выраженной, часто не замечаемой даже самим человеком патологии. Согласно новым научным данным, "субъект при этом еще не болен, но уже не здоров", то есть пребывает в так называемом допатологическом состоянии, которое, к сожалению, чаще всего, не распознается при осмотрах врачей, или, еще хуже, совсем игнорируется ими.

Для улучшения здоровья населения, преодоления демографического кризиса и предотвращения тесно связанного с этими явлениями дефицита трудовых ресурсов участниками форума внесено много оригинальных инновационных предложений в соответствии с новейшими достижениями науки о здоровье.

дет определять науку, культуру, политику, экономику, государственную безопасность и т.д.. С ним связаны надежды на национальное возрождение России. Необходимы глубокие исследования причин возникновения негативной динамики здоровья не только студентов, но и воспитанников дошкольных образовательных учреждений, и учащихся средних учебных заведений, 35% и 60% которых соответственно уже имеют не по одному заболеванию, требующему серьезного лечения. А главное - нужна разработка мероприятий, принятие соответствующих законодательных актов на федеральном и местном уровнях, чтобы сохранение и формирование здоровья юных граждан, молодежи имело обязательный государственный характер для всех ведомств, всех уровней власти.

Участники форума в своих сообщениях отметили, что кризис здоровья, бесспорно, обусловлен, в первую очередь, продолжительным негативным влиянием неблагоприятных социально-экономических факторов, верхних большую часть населения страны в состоянии неожиданной крайней бедности, безадекватности, хронической депрессии.

В то же время списывать все на развалившуюся экономику, - самокритично говорили участники конгресса - было бы не совсем справедливо. Отрицательная динамика здоровья учащихся - детей, подростков, студентов является, кроме вышеназванных факторов, так же и отражением серьезных недостатков в работе учреждений системы образования. Среди них - несоблюдение психолого-педагогических, физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса, ведущее к психоэмоциональному перенапряжению, гиподинамии, нарушениям функционирования органов пищеварения, дыхания, опорно-двигательного аппарата, зрения, снижению иммунитета и др. Во многих средних и особенно высших учебных заведениях буквально до последнего времени (а в некоторых и в настоящее время) должно или никакого внимания здоровью обучающихся не уделялось. Считалось, что это не входит в круг обязанностей учреждений образования.

Образование позволит стране преодолеть кризис здоровья

Однако нужно отдать должное многим работникам образования и науки - они проявили гражданское

(Окончание. Начало на стр. 3)

Для мужчин польза цельного молока не столь несомненная. Доказано, что мужчины, выпивающие 1-2 стаканов молока в день, повышают свой риск заболеть болезнью Паркинсона. Исследователи считают, что такая негативная связь не является следствием действия кальция - главного ингредиента этого ценного продукта. В то же время ученые пока не знают, с какими ингредиентами молока или его загрязнителем связан этот феномен. Болезнь Паркинсона - дегенеративное заболевание нервной системы, которое сопровождается дрожанием рук, ног, ригидностью мышц и замедленными движениями. Предыдущие исследования выявили связь между высоким уровнем потребления молочных продуктов и риском заболеть болезнью Паркинсона у мужчин (но не женщин).

Источник: Медафарм

Недавние научные исследования доказали, что девушки-подростки должны принимать на молочные продукты и отвернуть свои носики от колы, пепси и других прохладительных напитков. В противном случае во взрослую жизнь им не избежать остеопороза и повышенной ломкости костей. Дело в том, что именно в подростковом возрасте формируется резерв кальция в костях, что является гарантией их будущей прочности.

Согласно статье опубликованной в журнале Journal of Pediatrics, потребление молока в развитых странах за последние годы упало на 25%, а количество выпиваемых безалкогольных напитков выросло втрое.

Согласно исследованиям Университета Марбурга, качество спермы у герцовлюбников гораздо хуже, чем у обычных мужчин.

Мужчины должны лучше следить за своим репродуктивным здоровьем и качеством спермы, так как "с хорошей спермой они живут на четыре года дольше", сообщает мужской журнал Men's Health, ссылаясь на исследование Университета Марбурга. Что вредит половым клеткам, так это, помимо всего прочего, "мачо-турны", сексуальные похождения. Кроме того, такие психологические качества, как доминантность, стремление к лидерству, готовность к конкуренции, вызывают психологическое напряжение и стрессы, которые негативно сказываются на выработке сперматозоидов.

Курение - это убийца сперматозоидов номер один, говорит Вольфганг Шульце, специалист по андрологии из клиники при Университете Гамбурга. Слишком узкие джинсы, которые прижимают яички к телу, также не очень полезны для здоровья. Причина в том, что это приводит к нагреванию в области гиниталий, а сперматозоиды выдерживают температуру не более 33-35 градусов.

Мужчины, желающие произвести на свет потомство, ни в коем случае не должны употреблять сою. Для сперматозоидов вредны содержащиеся в ней растительные эстрогены. Однако по поводу ношения мобильных телефонов в кармане мужчины могут не переживать, говорят ученые. На сперматозоиды это никак не влияет.

Источник: Inopressa.ru

По материалам Интернета подготовил Андрей Елифанов

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ" 2006

УВАЖАЕМЫЙ ГЕНЕРАЛ ФИЛИППОВИЧ!

НА ОСНОВАНИИ ОТЛИЧНО ПРЕДСТАВЛЕННОГО, СОПРОВОЖДАЕМОГО ДЕМОНСТРАЦИЕЙ ФИЛЬМОВ И СЛАЙДОВ, ДОКЛАДА ПРОФЕССОРА В.М.ЧМАРОВА ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ СОДЕЛА ВОЗМОЖНЫМ КОНСТАТИРОВАТЬ, ЧТО В ТЮМЕНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ПРОВОДИТСЯ БОЛЬШАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РЕГИОНЕ.

СРЕДНЕГО БЛАГОДАРО ВАС ЗА ПРОВОДИМУЮ РАБОТУ ПО ВОЗРОЖДЕНИЮ ДУХОВНО-НАРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ И ЖЕЛАЮ УСПЕШНОГО ПРОДОЛЖЕНИЯ ЭТОЙ КРАЙНЕ НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ РОССИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ПРЕЗИДЕНТ ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ, АКАДЕМИК РАМН Д.А. БОКЕРИЯ

19991 FCCI, Москва, Ленинский проспект, д. 84.4. Тел: 236-83-92; Тел/факс: 236-53-84. E-mail: info@ramnet.ru 120223 Москва, Пресненский МРП, стр.3/6. Тел: 103-18-86; Тел/факс: 103-17-27

Что и как воспитывать у детей в семье и школе?

(Окончание. Начало на стр. 3)

Общество опять, как было в стране уже неоднократно, поставлено перед выбором: что для страны важнее - экономический рост или духовно-нравственное здоровье граждан? Мы уверены: это две стороны одной медали: только через восстановление духовно-нравственного здоровья россиян возможно достижение экономических высот Российской Федерации.

Так что же воспитывать у наших детей? Мы жаждем глотка чистого воздуха и чистой воды. Чистую воду сейчас можно найти в глубинных источниках земли. К таким же источникам относится мировая и российская культура (философия, религия, искусство, литература, педагогика и др.).

Эти источники неиссякаемы, но мне хочется остановиться лишь на тех, которые относятся к педагогике. Почему среди большого количества великих педагогов мы выбрали именно эти? Только потому, что их идеи близки нашему мировоззрению, их мысли и дела "в душу запали".

Величайший чешский мыслитель-гуманист, педагог **Ян Амос Коменский** (1592-1670) в одной из глав (глава XXVIII - Очерк (идея) материнской школы) своей "Великой дидактики" описывает следующие добродетели нравственности, которые следует воспитывать у детей, пока они малы (процитируем великого педагога, не меняя стиль и содержание):

"1) Умеренность, состоящая в соблюдении меры в еде и в пище и в том, чтобы ничего не позволять себе сверх необходимого для утоления голода и жажды. 2) Опрятность при еде, в одежде и бережное обращение с куклами и игрушками.

3) Подобающее почтение к старшим. 4) Всегда скорое и охотное повиновение приказаниям и запрещениям. 5) Неуклонная правдивость во всех словах, так чтобы никогда не позволялось лгать или обманывать - ни в шутку, ни серьезно (так как дурная шутка может в конце концов перейти в нехороший поступок). 6) Справедливости дети будут учиться, не присваивая ничего чужого, не унося, не удерживая, не скрывая чего-либо против воли владельца, ни в чем никому не делая зла, ни в чем не завидуя и пр. 7) Пусть дети как можно скорее приучаются к любви, чтоб быть готовыми жертвовать из своего имущества всякий раз, как кто-либо будет просить их в нужде; мало того - чтобы они помогли и по собственному побуждению. Ведь это есть та самая подлинная христианская добродетель, которая ранее всех нам заповедана духом Христа: возмещение ее в сердцах людей, особенно в современном, совершенно холодном, старшем мире, будет служить на благо церкви. 8) Следует также приучать маленьких детей к постоянным трудам и постоянным занятиям, все равно будет ли то серьезное дело или игра, лишь бы дети не выносили безделья. 9) Пусть приучатся не болтать постоянно и не выбалтывать всего, что попадается на язык, а разумно молчать, когда того требует дело, когда говорят другие, когда присутствует кто-либо из почтенных лиц, когда самое дело требует молчания. 10) Но особенно нужно приучать детей в этом первом возрасте к терпению, которое будет необходимо в течение всей жизни, чтобы они научились владеть собой, руководствоваться ра-

зумом, а не порывами; прежде чем страсти бурно проявятся и пустят корни, лучше подавлять злость, чем давать ему волю, и пр. 11) Услужливость и готовность служить другим есть лучшее украшение юности, и даже всей жизни. Поэтому к ней следует приучать детей уже в эти первые шесть лет, чтобы они не упускали случая быть налицо там, где только представляется возможность быть полезным в каком-либо деле другим людям. 12) Однако сюда нужно присоединить вежливость, чтобы ничего не делать неуместно и бессмысленно, а во всем поступать с приличной скромностью. Сюда относятся формы общественного обращения, приветствия, ответы на них, скромные просьбы, если в чем-либо нуждаешься, благодарность за оказанную услугу с приличными поклонами и целованием руки и т. п. В изучении религии и благочестия можно шестилетних детей довести до того, чтобы они заучивали наизусть главы катехизиса, основы своего вероисповедания и, насколько позволяют возраст, начинали понимать его и применять на деле. Именно они должны привыкнуть к тому, чтобы, охваченные восприятием божества, они чувствовали везде присутствие Бога, боялись его как справедливейшего мздовоздающего за зло, не допуская ничего дурного, а с другой стороны, они должны любить его, милостивейшего воздаятеля, за добро, поклоняться ему, призывать и хвалить его, и, ожидая от него милосердия и в жизни, и по смерти, ни упускать делать ничего доброго, что, как они замечают угодно ему, и таким образом жить точно пред очами Бога и (как говорит Писание) ходить перед Бо-

гом". (Пискунов А.И. Хрестоматия по истории зарубежной педагогики: Учеб. пособ. для студентов пед.институтов/ Сост. и автор вступит. статей А.И. Пискунов - 2-е изд. Перераб. - М.: Просвещение, 1981. - 528 с. С.151.)

Величайший советский педагог Василий Александрович Сухомлинский постоянно делился опытом, отвечая на вопрос: "Каким образом осуществлять нравственное воспитание?" Он писал, что овладение знаниями о природе и обществе, осмысление явлений и закономерностей окружающего мира - это лишь начало воспитания. Далее идет длительный, сложный процесс формирования личных нравственных убеждений. Личные нравственные убеждения - это конечный результат морального воспитания, главный показатель, характеризующий духовный облик человека, единство мысли и поступка, слова и дела в его поведении.

О нравственном убеждении можно говорить тогда, когда знаешь истинны, понятия глубоко преломляются в личном духовном мире человека, становится его личным взглядом, пробуждает глубокое чувство, сливается с его волей и проявляется в его деятельности, линии поведения, в поступках, в отношении к другим людям к самому себе. Нравственное убеждение - это горячее стремление отстоять правильность, доказать истинность своего взгляда, готовность пойти во имя этого на любые лишения. Убеждения - это не только то, что человек знает, прежде всего то, как он это знание претворяет в своей деятельности.

Мы добиваемся того, чтобы с первого дня пребывания ребенка в школе у него формировались личные взгляды и эти взгляды становились

для него священными, дорогими, как собственная честь. Мы стремимся к тому, чтобы вся жизнь и деятельность коллектива, многогранность отношений, интересы воспитанников - все это имело идейный, гражданский смысл, вызывая глубоко личное отношение к тому, что человек видит, узнает, делает. Любое событие, явление, на первый взгляд, как будто и не имеющее прямого отношения к его судьбе, воспитанник переживает как глубоко личное дело: нарушение нравственного принципа приносит ему личное беспокойство, тревогу, заботу, переживается им как оскорбление личного достоинства.

Нравственное убеждение - это идеал, вершина морального развития, путь к которой лежит через единство нравственной привычки и нравственного сознания. Практика глубоко убедила нас в том, что прочная, незбываемая основа нравственных убеждений закладывается в детстве и раннем отрочестве, когда добро и зло, честь и бесчестье, справедливость и несправедливость доступны пониманию ребенка лишь при условии яркой наглядности.

Нравственные, гражданские, идейные ценности - непреходящее и ничем не заменимое средство воспитания. Вместе с тем воспитание на гражданских, духовных ценностях является очень действенным средством самовоспитания юношества. Постигая гражданское мужество догадываясь перед Родителями, юный гражданин учится измерять себя высшей меркой морального достоинства. Он как бы видит себя глазами общества, вдумчиво и требовательно анализирует свои поступки, свое поведение. Однако эффективность этого средства всецело зависит от того, как мысли и чувства юношества связываются с активной деятельностью, на каком гражданском поприще человек раскрывается как патриот.

БУДЕМ ЗДОРОВЫ

Калланетика - гимнастика неудобных поз

НАДЕЖДА ЗАХАРОВА

Разминка.

Упражнения направлены на разогревание мышц всего тела.

Упражнение 1
Поднимите две прямые руки вверх и максимально растяните спину и торс. Сгибая колени, выполните наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад. Во время разгибания туловища подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется свободно и раскованно, в среднем темпе. Количество повторений пять раз. Типичные ошибки: согнутая спина, недостаточно выпрямленные ноги, поднятые плечи.



Упражнение 2
Поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и максимально потянитесь всем телом. Плечи расправлены, взгляд направьте на руки, представьте, что вы устремляетесь вверх. Задержитесь в этом положении на 10-30 счетов. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение (далее и.п.). Типичные ошибки: поднятые вверх плечи.



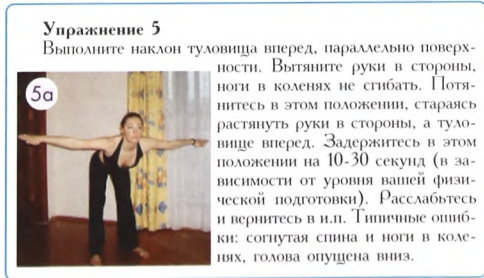
Упражнение 3
Выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Слегка наклоните туловище вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Задержитесь в этой позе на 10-30 секунд (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в и.п. Типичные ошибки: согнутая спина, поднятые плечи.



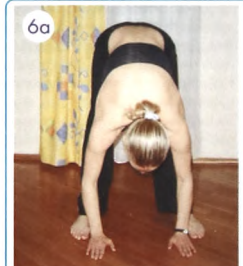
Упражнение 4
Займите конечное положение предыдущего упражнения. Из этого положения плавно переведите прямые руки назад, так, чтобы ладони внутренней стороной были направлены вперед. Шею и подбородок вытяните вперед. Сохраните прямое положение спины. Эта поза должна быть похожа на позу пловца перед стартом. Задержитесь в этом положении на 10-30 секунд (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в и.п. Типичные ошибки: согнутая спина, поднятые плечи, подбородок опущен к груди.



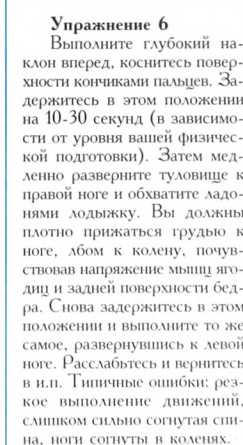
Упражнение 5
Выполните наклон туловища вперед, параллельно поверхности. Вытяните руки в стороны, ноги в коленях не сгибать. Потянитесь в этом положении, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед. Задержитесь в этом положении на 10-30 секунд (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в и.п. Типичные ошибки: согнутая спина и ноги в коленях, голова опущена вниз.



Упражнение 6
Выполните глубокий наклон вперед, коснитесь поверхности кончиками пальцев. Задержитесь в этом положении на 10-30 секунд (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Затем медленно разверните туловище к правой ноге и обхватите ладонями лодыжку. Вы должны плотно прижаться грудью к ноге, обом к колену, почувствовать напряжение мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Снова задержитесь в этом положении и выполните то же самое, развернувшись к левой ноге. Расслабьтесь и вернитесь в и.п. Типичные ошибки: резкое выполнение движений, слишком сильно согнутая спина, ноги согнуты в коленях.



Упражнение 7
Выполните наклон туловища вперед. Обхватите ладонями колени и разведите в стороны локти. Подтянитесь близко к ногам. Задержитесь в этом положении на 10-30 секунд. Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Расслабьтесь и вернитесь в и.п. Типичные ошибки: ноги согнуты в коленях, резкое выполнение движений, слишком сильно согнутая спина.



Упражнение 8
Встаньте прямо, ноги вместе, стопы соединены, выполните плавный наклон туловища вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь в них носом. Задержитесь в этом положении на 10-30 секунд. Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедер. Расслабьтесь и вернитесь в и.п. Типичные ошибки и б к и : ноги согнуты в коленях, резкое выполнение движений, слишком сильно согнутая спина.



Если при выполнении некоторых упражнений разминки и вас будут подолжаться наклоны туловища вперед, не отчаивайтесь, со временем ваши мышцы станут более эластичными и вы сможете выполнять упражнения до максимума.

СПОРТ

Память для футбольной души,

или Кто и как станет чемпионом мира: осторожный прогноз с пристрастием

СТАС ГЕЦЕВИЧ

Незаметно как-то пролетел к своим решающим матчам этот футбольный чемпионат мира. Странный он какой-то получается: мало сенсаций, много карточек, мало голов, но зато какое напряжение в каждом матче! Кто бьет рекорды, а кто пишет футбольную историю своей страны, для кого-то это вообще финальный аккорд в карьере.



Наверное, хорошо, что сенсаций в игре оказалось мало. Мы получили в четвертьфинале из восьми команд семь фаворитов чемпионата, что предопределило фантастическое зрелище. На вопрос, где же те самые "темные лошади", есть несколько рациональных ответов. Во-первых, до главного футбольного форума не добрались несколько команд, способных навести шороху - это Камерун, Нигерия, Уругвай. Во-вторых, Кубок мира проходит в Европе, что предопределяет большое количество национальных сборных стран Старого Света на решающих стадиях турнира.

Давайте попробуем разобраться, почему именно эти семь команд изначально назывались фаворитами чемпионата мира? Начнем, естественно, с хозяев. То, что Германия принимает у себя мундиаль, уже возносит их в ранг главных действующих лиц. Самое интересное, что это, наверное, самая не немецкая команда за всю историю этой страны. Куда-то пропал у них великий немецкий прагматизм, с помощью которого эта страна завоевала все свои награды. Зато появилась зрелищность, скорость, азарт. Это все дело рук тренера Клувзмана. Он понимал, что своей обычной скучной игрой на результат команда не завоеует любовь болельщиков, которые перед чемпионатом критиковали свою "бундестим" нещадно. Именно своей искрометностью сборная Германии и покорила тех скептиков, которые предсказали ей даже невыход из группы.

Италия "Скуадра адзурра" - вечный фаворит всех турниров. Тут все по старинке: суперрезультативная игра на протяжении всего турнира, стандартные 1:0. Да еще и скандал в чемпионате своей страны, связанный с коррупцией, договорными играми и подкупками, в которых замешано чуть ли не полсборной. Но это как минус, так и плюс. Буффону и К'о надо доказывать, что они умеют играть в честный футбол.

К сожалению, в отличие от вас, уважаемый читатель, к моменту написания данного материала я не знаю участников финала, но очень хочется 9 июля в Берлине увидеть сборную Бразилии, которая является олицетворением всего прекрасного, что есть в современном футболе. На этом Кубке мира у латиноамериканцев победоноснее просто фантастическая команда: таких исполнителей нет ни у кого. Роналдиньо, Кака, Роналдо можно уже сейчас причислять к легендам мирового футбола. А Роналдо уже им стал, побив рекорд результативности чемпионатов мира. Что может помешать бразильцам стать шестикратными чемпионами мира? Судьи! Весь мир так и ждет, кто же остановит зеленую машину. Иногда это накладывает отпечаток на судейство, с которым на этом мундиале проблем и скандалов и так хватает. Второе, это еще те шесть сборных-фаворитов, каждая из которых при счастливом стечении обстоятельств способна обыграть бразильцев. Например, те самые немцы, которые если выйдут на берлинский "Оlympiastadion" 9 июля, будут играть с потрясающим настроением. И при этом это будет некое повторение финала ЧМ-1998 года, когда хозяева французы в пух и прах разбили непобедимую почему-то вяхлю и немотивированных бразильцев. Не стоит также забывать, что на европейском континенте бразильцы смогли выиграть чемпионат только в далеком 1958 году. Такие вот традиции или "случайные" совпадения. Еще один, может, не настолько важный момент, касается того, что счет между Европой и остальным миром (читай: Латинской Америкой) по завоеванным Кубкам мира 9:8 в пользу "остальных". Все эти факторы, при их небольшой реалистичности, могут помешать "пентакампеонам" стать чемпионами.

Как, надеюсь, вы уже догадались, обсуждение, почему фаворитов я веду в строгом порядке, по мере пристрастий и шансов на чемпионство. И следующим причислю к возможным чемпионам "младшего брата" бразильцев - сборную Португалии. "Младшего", потому что они мало того что говорят на одном языке, а португальцев еще и считают европейскими бразильцами. Так еще тренеру Португалии, тот самый бразилец Луиз Фелипе Сколари, который четыре года назад привел бразильцев к

очередному чемпионству. Умнейший, я вам скажу, специалист. Это он уже доказал на EURO-2004, доведя португальцев до финала. И здесь, в Германии, переиграл тактически в сложнейшем и жесточайшем матче голландцев. Да и состав у этой сборной что надо. Все игроки - сложившиеся звезды. Единственной проблемой мне видится нападение. У них есть всего один более-менее игрок атаки уровня чемпионата мира - Педро Паулета, но в компании с другими ведущими форвардами остальных сборных он уступает таким, как Роналдо, Адриано, Руни, Анри, Шевченко. Минусом португальцев можно также считать, что они никогда ничего не выигрывали. С другой стороны, надо же когда-то начинать. Ну и, конечно, сетка плей-офф может помешать, где начиная с 1/8 финала все матчи у них, как говорится, "от ножа".

Англия. Родоначальники футбола уже какой турнир надеются на победу, да все до нее не добиваются. Состав англичан если кому-то и уступает, так это только бразильцам. Слабым местом стоит признать вратарскую позицию, Пол Робинсон не тот вратарь, который может "притащить" команду к титулу. С другой стороны, у команды с туманного Альбиона самая сильная пара центральных защитников - Фердинанд и Терри, которые часто и не дают вступать в игру Робинсону. Полузащита так вообще просто "пальчики оближешь": Бэксем, Джеррард, Лэмпард, игроки, которые хоть один гол за матч в ворота соперника придумают. Проблема англичан на этом турнире - не выиграная игра, я б сказал игра в итальянском



стиле. Но вы вспомните, на каком турнире за последние десять лет они показывали блестящую игру? Обычно Англия проводит одну феноменальную игру за весь турнир. Но, к сожалению, эта игра для них становится последней: EURO-1996 - проигранный по пенальти полуфинал с немцами, ЧМ-1998 - красивейшее поражение опять по пенальти в 1/8 финала аргентинцам, ЧМ-2002 - поражение в 1/4 бразильцам после красивейшего гола Роналдиньо и, наконец, EURO-2004 - проигранный снова по пенальти португальцам. Впору в Англии открывать школу, где будут исключительно учить бить пенальти.

Сборная Аргентины была командой-загладкой перед началом турнира... Да ее по традиции причисляли к фаворитам, но скорее, к скрывать. Главный тренер Хосе Пекерман, ранее приводивший молодежную сборную Аргентины к мировому чемпионству, заметно омолодил состав, отказавшись от многих стареющих звезд. Но на групповом этапе эта молодая команда просто потрясла своим красивейшим футболом. Однако, стоит признать, что это все-таки команда будущего... Самой молодой звездой аргентинской сборной Леонело Месси всего 18 лет, остальным немногим больше. Их чемпионат будет, скорее всего, через четыре года в ЮАР, на нейтральной территории, так сказать.

Ну и последняя по шансам, но не по любви (для меня, естественно) - это сборная Франции. Та самая стареющая сборная Франции, которая на рубеже веков была законодательницей мод в мировом футболе. Чего они еще не растеряли от той команды-мечты 98-го года, так просто великолепно исполняет свою "Марсельезу". Нынешняя команда, надо признать, с характером, что она доказала в игре против Испании. Но не оставляет чувства, что не все в порядке у них внутри коллектива, особенно в отношениях с тренером.

В общем, 9 июля на все вопросы мы получим ответы, главное, чтобы эти ответы были очень красивы и оставили в нашей футбольной душе память на всю жизнь.

"Поздравляю вас, земляки!"

ИГОРЬ ЛОПАРЕВ, фото Д.Зиновьева

Прошла чудесная пора выпускных балов... Надеты вечерние платья, вручены аттестаты и медали, подняты торжественные бокалы шампанского.

Накануне череды праздничных мероприятий тюменских медалистов 2006 года поздравляли и в Тюменском театре кукол. Фанфары, почетные гости, счастливые родители, смущенные выпускники, летний дождь... Было все.

Начал поздравления заместитель главы города Сергей Кабанов. Он говорил о Тюмени - развивающемся городе, и о судьбе сегодняшних выпускников. "Своим трудом вы будете прославлять Тюмень", - говорил представитель местной власти. Наверно, так и будет: наши ребята неоднократно доказывали на городских, региональных, всероссийских турах олимпиад, конференциях и конкурсах свое умение быть первыми, лучшими.

Звездочкой на празднике была Дарья Сухивина, выпускница Академической гимназии при Тюменском госуниверситете. Она единственная

в городе набрала сто баллов по географии на едином госэкзамене. Даше ректор университета Геннадий Кудев вручил фирменный столовый сервиз и пообещал бесплатную путевку в "Солнышко", на берег Черного моря. Это станет возможным, если гимназистка успешно справится со вступительными испытаниями в родном вузе. А начал свое выступление академик неожиданно: "Поздравляю вас, земляки!"... Действительно, высокие достижения вчерашних учащихся - огромная гордость всех тюменцев.



ПОСЛЕ БАЛА

Первый выпуск специальности "Социология"

ГАЛИНА ЕФИМОВА, фото автора

Они учились - пять лет. День в день. Только что им, вчерашним студентам, вручили дипломы. Кому-то синие, а кому-то и красные. К слову, среди первых в Тюменской области социологов - 28% отличников. Им повезло - работодателям уже давно подготовили места для долгожданного выпуска одной из престижных и востребованных специальностей Тюменского госуниверситета.

Недаром говорят, что социолог - врач общества, теперь дипломированные специалисты всерьез займутся решением накопившихся проблем региона, а может, и страны.



"Это моя жизнь. Она такая, какая есть"

"Если уж во что-то и стоит верить, так это в бесконечность наших возможностей и призрачность любых ограничений"

ОЛЬГА ЧИРКОВА

С Мариной Бахмат мы встретились накануне ее дня рождения. Со студенткой психолого-педагогического факультета ТюмГУ, кажется, можно говорить обо всем: очень образованный человек, имеет большой опыт работы по специальности в реабилитационном центре "Возрождение". К ней приходят люди с проблемами. Но помогая решать чужие, она остается со своей. Хотя нет, косяку, к которой прикована Марина Геннадьевна с детства, она не воспринимает как ограничение. Горькая врачебная ошибка, произошедшая во время родов, лишила ее многих возможностей. Но не прервала жажду жить. И это главное.

Ее школьные годы прошли на домашнем обучении. Учителя приходили к ней домой, и потому делать уроки плохо ей просто было стыдно. В спокойной обстановке своей комнаты она постигала то, что изучали ее одноклассники в учебных кабинетах.

Впрочем, книги вошли в ее жизнь задолго до школы - в 3 года научилась читать, а с пяти лет полностью окумулась в мир художественной литературы, которую мама стопками приносила из областной детской библиотеки. Понимая ситуацию, там разрешили брать сразу много книг и надо.

"Но детство у меня было абсолютно полноценное, - говорит М.Бахмат. - Мы жили в большом доме на восемь квартир, где были дети моего возраста. Мы очень дружили и весь день проводили во дворе, в играх. Моя мама приняла верное решение, не объясняя, что я отличаюсь от

других детей. И я провела настоящее счастливое детство".

- Она вас не строго воспитывала?

- Мама - человек либеральный. У нее есть главное, чего не хватает многим родителям - уважительное отношение к ребенку как к партнеру, как к человеку, равному себе. Мне кажется, такое отношение к ребенку самое правильное.

- А обиды были?

- Конечно. Это, наверное, и побудило заняться психологией. Я не могла уйти и хлопнуть дверью. Так что в этом положении я увидела много плюсов, чтобы смотреть на жизнь внимательнее. Выражаясь современным языком, человек появляется на свет, имея определенный "стартовый капитал": социальное положение, ритм жизни, возможности, здоровье, притягивающие физические параметры. И внутри каждого из нас есть вопрос: что со всем этим делать? Просто определенные факторы (инвалидность, бедность) могут ограничивать возможности, вносить изменения в решение о том, как хотим прожить жизнь. И по сути, никакой альтернативы нет. Это моя жизнь. Она такая, какая есть. И либо я буду жить с чувством, что другие живут лучше, либо жить наравне и делать то, что мне интересно.

- Как хотите прожить жизнь вы?

- Меня устраивает то, как я живу. Мне всегда было приятно общаться с умными, открытыми, живыми людьми. Моя профессия как раз и дает такую возможность.

- Что поддерживает ваше душевное равновесие?



- Думаю, у каждого человека есть "ядро". Но ответить, почему у одного оно меньше, а другого больше, сложно. По этому предмету есть много теорий. Наверное, у меня это накопилось от природы, ведь я очень жизнелюбива и жизнестойчива. Очень жить хочется, во всех смыслах. И главная причина, я - верующий человек. Я никому не навязываю свои убеждения, и мне кажется, что каждый ищет и находит свою правду. Она может со временем меняться, но базис остается.

- Скажите, вы сегодня доверяете врачам?

- Я понимаю, что они люди. Это то же самое, что доверять людям вообще. Где-то человек может сказать очень верную фразу (и даже не делать то, что ему подсказывает ситуация), а с другой стороны человек остается не свободным от своих привычек и заблуждений. Начесть ошибившись, он может нанести большой удар. Поэтому, если есть возможность, я предпочитаю спросить нескольких специалистов.

Сейчас с врачами контактирую не часто. Когда-то ездили по врачам,

были в Москве, там сказали, что ничем помочь не могут. Обращались к народным рецептам, и это не дало результатов. С тех пор мы живем спокойно.

- По сути, в университете вы впервые попали в большой учебный коллектив...

- И то, чему учатся в 7 лет, мне пришлось постигать намного позже. Учеба - процесс, ведущий к внутренним изменениям. Я люблю быть честной, а чтобы быть таковой, нужно отдавать большую часть сил тому, чем ты занимаешься.

- Какова была реакция преподавателей и сокурсников на известие о том, что вы увлекаетесь астропсихологией, псевдонаукой в общественном сознании?

- Не многие об этом знают, но те, кто знает, не высказывают критических замечаний. Я не занимаюсь жестким предсказанием. Меня астрология интересует как источник знаний о потенциальных возможностях человека. В свое время мне стало это интересно, придало уверенности себе. И я рада, что кому-то это тоже помогает. К сожалению, данная профессия сейчас дискредитирована людьми, дающими в газетах объявления, где в ряду с астрологией стоит что-то типа "снятия слеза, порчи, отворот, приворот". Когда ко мне приходят с такими просьбами, говорю сразу: я этим не занимаюсь. Мне близки астрологические взгляды.

- На звездное небо часто смотрите?

- Все реже. Город растет, и из окна уже не видно звезд.

- Верите, что где-то далеко одна из них - ваша?

- Верю, что я живу на своей планете. Я - человек земной, и мне нравится, что здесь происходит. А как-то несовершенство - это вопрос времени.

- Вы - оптимист.
- Я - реалист (хотя так часто говорят пессимисты). Если посмотреть на историю человечества, наша жизнь могла бы закончиться сотни раз. Но этого не происходило.

- Есть в Тюмени уголок, который вам особенно дорог?

- Мне вообще город нравится. Я человек родных мест и не хотела бы жить где-то еще. Нравится улица Республики, историческая часть города. Удивительно, почему - ведь я не была там в детстве, и связать эту любовь с детскими воспоминаниями трудно.

- С каким настроением чаще всего вы встречаете день рождения?

- С радостным. Мне кажется, привычка смотреть, как мы старше, относится к общечеловеческим стереотипам. Отсюда и грусть. И здесь правильное будет вспомнить свое детское ощущение этого дня. Когда человек еще не несет грузу общесocialных заблуждений, у него очень ярко выражено чувство истины, он знает, что будет жить всегда. Думаю, это в каком-то смысле верно.

Нужно радоваться, ведь с каждым днем ты становишься мудрее, знаешь больше. Этот день - еще один повод, чтобы встретиться с друзьями.

- Вы не боитесь старости?

- Это вопрос слишком серьезный, чтобы на него отвечать быстро... Есть мнение, что это еще одно заблуждение человечества.

На столе Марины, как всегда, книга. Достоевский. Вновь перечитать "Преступление и наказание" побудил Акунина. На стене - плакат БГ. К его творчеству у Тюмени особое отношение. На его гастроли она ходит всегда. А весной этого года, устав ждать его в Тюмени, она с мамой (вдвоем на машине!) отправилась в Екатеринбург. Разговор М.Бахмат с Гребенщиковым заснял местный корреспондент. "На пути встречаются люди, которые помогают осознать, а кто ты есть на самом деле, - говорит Марина. - Молодые редко умеют заглянуть внутрь себя. Для нас зеркало - другие люди". Для нее БГ - один из них.

ГАЛИНА ЕФИМОВА

Артем Артименко - студент-четверкурсник специальности "Природопользование" эколого-географического факультета.

У него много талантов, один из которых - актерский, подтвержденные дипломами разных лет за лучшую мужскую роль со "Студенческой весны" и Дебюта первокурсника. На факультете он человек известный. С первого курса его знают как куратора факультета, ответственного и веселого человека. В 2005 году Артем стал лучшим куратором ТюмГУ и был бригадиром на всех летних практиках.

На географический факультет он поступил, как сам признается, совер-



"Одиннадцать лет я учился..."

шенно случайно. "По сертификатам централизованного тестирования я проходил на бюджетные места практически на любой факультет. В пересчете на пятибалльную шкалу оценок у меня по трем предметам - русскому, математике и географии были четверки и пятерки. Но мама - врач и кандидат медицинских наук, вместе с папой, который у нас военный, сказала что, в общем-то, поступать я должен либо в медакадемию, либо в ТВВИКУ.

Ну, думаю, поступлю я в медицинский и дома, и в университете, и на работе будет одно и то же... Да к тому же все врачи знают друг друга. Как, впрочем, и военные. Мне было бы неприятно, если бы моему отцу кто-то сказал: "А знаете, ваш сын не умеет отжиматься!". Поэтому я подал документы на эколого-географический факультет ТюмГУ", - рассказывает он.

С детства, лет с шести, как только их семья оказалась в Тюмени после бесконечных гарнизонных скитаний, его определили сразу во все существующие секции и кружки - хоровое пение, рисование, плавание, борьба и фортениано. "Бросил все, кроме рисования", - смеется Артем.

Из-за своей любви к рисованию он учился в специализированном архитектурном классе гимназии №1 и

мечтал быть великим архитектором и учиться в Екатеринбурге в Художественной академии, но, к сожалению, не прошел на бюджетное место. "На платное место родители денег не дали, поэтому выбора у меня не было - либо поступать на бюджетное место в другой вуз, либо оставаться без высшего образования. Ясно, что второй вариант был неприемлем".

Уже сегодня Артем знает, что по специальности работать не будет. "Мне просто необходимо высшее образование, а великим экологом мне не стать никогда, - говорит он. Учился я хорошо, но перед "Студенческой весной", "Дебютом первокурсника" и другими фестивалями-конкурсами, у меня катастрофически не хватало времени. В том числе на лекции и на семинары".

Артем - постоянный участник областного студенческого фестиваля "Премьера". Там студенты учатся пантомиме, пластике, КВНу и за неделю должны поставить свой спектакль. "Петь и танцевать я не умею, но могу рисовать. Поэтому занимался исключительно оформлением афиш для спектакля. Получалось весело!" - смеется он.

Его художественный и архитектурный талант оценен дипломами с выставок различного уровня, российских, областных и городских конкур-

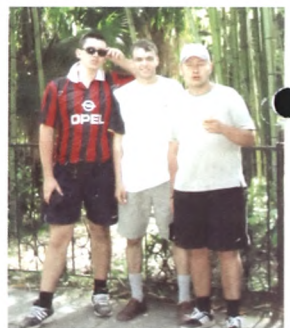
сов. "Одиннадцать лет я учился рисовать, мечтал стать архитектором, но сейчас понимаю, что это не для меня. Работа архитектора - каторжный труд и 25-часовой рабочий день, - рассказывает Артем. - Сегодня рисование для меня - это только хобби".

Его заветная мечта - окончить институт и пойти выучиться на повара. Открыть свой ресторан. "Главное, чтобы это был русский ресторан, где-нибудь в центре Праги, а как он будет называться, мне совершенно не важно", - смеется Артем.

Кем он только ни работал - дизайнером, художником, строителем-мозаичником, охранником, грузчиком... Переход от специализированных работ к общественным для него привычное дело. Уже в течение пяти лет на общественных началах играет роль Деда Мороза на утренниках в больницах и детских домах.

Интересно сдавал зачет по биологии в зимнюю сессию. В 10.00 утренник, а в 11.00 зачет. Провел утренник - и бегом в университет. Знаю, что через час снова на работу. Прихожу в костюме Деда Мороза, с бородой: "Здравствуйте, деткишки, девчонки и мальчишки...", а преподаватель мне говорит "Снимай бороду, Артименко, садись сдавать зачет".

А вообще с сессиями много связано историй. Сижу я как-то раз на



паре, скучно. Дай, думаю, шарж на профессора нарисую. Я и не заметил, как он подошел. "Это кто, - говорит. Я! Слушай, похоже. Подойди после пары". Все, думаю, хана. Как и сказано, подхожу после пары, а он мне говорит: "Подпиши вот тут в уголке, поставь дату, подпись и число". Так и сдал зачет", - смеется Артем.

Кроме рисования шаржей, он нашел еще одно применение своему таланту - рисует мультфильмы и Flash-анимацию. Последнее, но пока, правда, не оконченное творение - мультфильм на тему фильма "Крестный отец".

Сейчас Артем, как и все студенты, уже сдал сессию - в планах практика в земельном комитете Тюменского района.

ОБЛАСТНОЙ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
Университет
РЕГИОН

Учредитель:
Государственное учреждение
Тюменский государственный университет.
Газета зарегистрирована 05.02.2001 г.
Западно-Сибирским территориальным
управлением по делам печати,
телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций.
Регистрационный номер ПИ №17-0164.

Номер набран и сверстан в
компьютерном центре редакции газеты
"Университет и регион".
Подписано в печать 1.07.2006 г.
Заказ № 409. Тираж 1000 экз.
Индекс подписки: 83198.
Отпечатано в Издательстве Тюменского
государственного университета. ЛР №020405
от 14.05.97 (625000, г.Тюмень, ул.Семакова, 10).

Адрес редакции:
625000, г.Тюмень, ул.Семакова, 10.
тел. 46-23-28
E-mail: gazeta@utmn.ru
Редактор Ирена ГЕЦЕВИЧ.