

Балтская перемётка

независимая газета о культуре для родителей и учителей

Фестиваль «Царскосельская осень» — 2018...

...прошёл, как всегда, ярко и интересно 15–19 октября.

19 октября 1811 года — особая дата в истории русской культуры. В этот день был открыт Императорский Царскосельский Лицей. Кроме великого А. С. Пушкина и его друзей И. Пущина, А. Дельвига, В. Кюхельбекера, выпускниками лицея были люди, которые вошли в историю России полярник-исследователь адмирал Ф. Матюшкин, канцлер Российской империи А. Горчаков, директор Публичной библиотеки Модест Корф, революционер М. Петрашевский, писатель М. Салтыков-Щедрин и другие, принесшие большую пользу стране.

В канун лицейской годовщины под сводами прославленного учебного заведения всегда собираются выдающиеся деятели культуры и искусства, потомки Пушкина и его друзей-лицейстов.

С 1993 года Всероссийский музей А. С. Пушкина ежегодно проводит Международный лицейский фестиваль «Царскосельская Осень» и является



одним из учредителей «Царскосельской художественной премии», которая вручается выдающимся деятелям русского искусства.

В эти дни прошли интереснейшие литературные конференции, концерты, встречи.

Главное, о чём хочется сообщить читателю: были открыты уникальные выставки. Экспозиции можно будет

увидеть каждому почти месяц и после 19-го октября. Они станут большим подспорьем для уроков литературы и истории школ и колледжей.

Музей приглашает:
Выставка «Святому братству верен я!» (Музей-усадьба Г. Р. Державина, Западный корпус)
«Одна черта руки моей...». Портрет эпохи в рисунках Пушкина»



(Зал «Биреновы конюшни», наб. реки Мойки, 12).
«Из истории лицейской журналистики: «Лицейский журнал»».
(Музей-Лицей, г. Пушкин, ул. Садовая, 2)

ПРОЕКТ «НАСЛЕДНИКИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ»

Жить и учить по любви и доверию

(продолжение,
начало № 12 (436) октябрь 2018 года)

— Серёжа, в предыдущем номере мы рассказали о вашей семье. В чём же секрет такого единения, взаимоуважения и радости?

— Мы уже говорили: всё идёт от семьи. Я родился в семье, где родители жили по любви и доверию. Любили трудиться. Вдохновение послевоенных людей-победителей передалось и нам. И Лена из такой же семьи. Мы свято сохраняем все их традиции. И, прежде всего, нам интересно трудиться. А семья это тыл, верность, понимание.



Все материалы номера готовит
Регина
АЗЕРАН

Дизайн
и верстка
Алена
КАЙНАРОВА

— Почему же вас — педагога и воспитателя потянуло на пасеку?

— После выхода на пенсию, я попробовал работать в сфере коммерции, но понял, что это не моё. А мой друг занимается уже 17 лет пасекой. Он — то и увлёк меня этим делом.

Понравилось потому, что пчела создание особое. Иногда мне кажется, она умнее человека. Наблюдать её жизнь, как она трудится, помогать ей — очень интересно. Иногда я начинаю с ней разговаривать.

У неё есть дом, работа. Она делает рамочки. Добывает пыльцу. В организации пчелиного общества есть все функции системы нашего общества, начиная от рабочего, и кончая, принцессы. О пчеле не говорят она «сдохла», говорят: погибла или умерла.

Она понимает человека? Благодарна ли она, когда вы ей помогаете?

— Нет, не понимает. Но есть добрые пчёлы, и есть очень агрессивные, их укусы чувствуешь через два защитных костюма. Добрые — выведены в Закарпатье, в Белгороде.

Значит, человек регулирует её жизнь, наблюдает, изучает?

— Конечно. История взаимоотношения человека с пчёлами уходит



в века. В Средневековье в Европе нектар пчелы ценился на вес золота. Тогда уже понимали значение мёда в жизни человека, что мёд легко восполняет недостаток энергии в организме человека. Лечит его. Наши предки хорошо знали, кто приносит больше мёда: пчела дикая, или домашняя. Изучая интересные факты

о пчёлах, люди пришли к тому, что окончательно поняли принцип построения улья.

Самый большой вклад в развитие пчеловодства сделал русский учёный Пётр Иванович Прокопович.

продолжение на стр. 2

Жить и учить по любви и доверию

Окончание
Начало на стр. 1

Именно он в 19-ом веке создал первый в мире безрамочный улей. Позже пчеловодство превратилось в целую науку. Пасечники всех стран усердно работали над усовершенствованием пчелиных домиков. В конечном счёте умельцы соорудили современный сотовый улей. Его прелесть в том, что он позволяет собирать мёд, не выкуривая пчёл из него. Это сохраняет выживаемость насекомых.

— **На сегодняшний день пчеловодство в России развивается?**

— Ещё бы! У нас на Урале пасечник и охотник «трудятся, как пчёлки». Славится Башкирия своим мёдом. Много профессионалов — пчеловодов в Саратовской области.

Есть институт пчеловодства в Московской области, который серьёзно занимается наукой о пчеловодстве. Например, из Узбекистана привозят пчёл. Узбекская пчела менее активная, к ней привозят из Закарпатья маток пчелы. Получается особь новой популяции.

И, конечно, ученые института пчеловодства занимаются изучением свойств мёда разных сортов

— **Расскажите читателю подробнее, почему сегодня так врачи и диетологи ценят мёд?**

— Ценность мёда с каждым годом подкрепляется благодаря многочисленным исследованиям. Мёд, прежде всего, естественный иммуностимулятор. А иммунная система нашего организма главная охрана здоровья человека. И взрослого, и маленького. Мёд и антидепрессант. Я и читал рассказы людей, и встречался со многими, кто говорил, что от депрессии (а она в наше время стала «модной») их спасал мёд. Ложечка мёда перед сном с тёплой водой лучше всякого снотворного лекарства. Многие ученые Гарварда уверяют, что в разумных количествах (45 грамм в день) мёд сохраняет сосуды и сердце. А суставы лечат компрессами из прополиса. Мёд заменяет

нам многие искусственные витамины. Даже, когда пчела кусает и выпускает яд в наш организм, этот яд полезен. И, главное, у мёда нет побочных действий, кроме аллергии. Но для здоровья необходим мёд настоящий. Не тот, который производится из сиропа, когда добавляют сахар.

Есть и искусственный мёд...

— **А как распознать настоящий мёд?**

— Есть несколько способов. Перечисляю.

Если вы набираете ложечкой мёд из банки и идёт непрерываемая струйка, которая на блюдце ложится домиком, это натуральный мёд. Подделка даёт брызги от струйки, и она прерывается.

Второй способ. Капнуть каплю йода в ложку мёда. Если мёд посинел, значит, туда добавили крахмал и продукт поддельный.

В воде, при размешивании, мёд растворится. Если в мёде содержатся примеси, то они выпадут в форме осадка.

Если расплавить мёд, то он превращается в абсолютно прозрачную жидкость, а поддельный продукт будет мутным.

Капля мёда на бумаге не должна впитываться, в противном случае — это подделка.

И ещё.

Натуральный мёд пахнет цветами, а ненатуральный — карамелью и сахаром. Натуральный мёд мутным быть не может, а поддельный часто этим грешит.

Настоящий мёд со временем садится, становится твёрдым. То есть становится не прозрачным.

— **Мы знаем, что есть много разновидностей мёда...**

— Да, их стоит перечислить. Надо знать, каждый вид мёда имеет много полезного, но каждый имеет какие-нибудь более сильные свойства.

Гречишный. Отличается темноватым оттенком с красным отливом. Скапливает много железа, показан людям с анемией.



Липовый. Со светло-желтым оттенком. Его рекомендуют людям с больным сердцем и при простудных заболеваниях..

Капитановый. Данный сорт обладает мощным противовоспалительным действием. Врачи рекомендуют его при почечных и печёночных заболеваниях.

Акациевый. Имеет самый обильный перечень полезных свойств, так как в нём преобладает не глюкоза, а фруктоза.

Подсолнечный мёд, который отличается обилием глюкозы. Но он, несомненно, полезен, так как и в нём есть много витаминов.

И особо ценится *донниковый*. Обладает высокими вкусовыми качествами, и самыми высокими лекарственными.

— **Если нас сегодня так пугают конфетами, торгами, печеньем, наполненными пальмовым маслом, и рекомендуют не кормить ими детей, как же детей приучить не к конфетам, а к мёду?**

— Давать маленькому с кашкой. А двухлетний попробует ложечку этого сладкого продукта, и уверяю вас, шоколад и пирожное ему покажутся не столь вкусными. Мне так кажется.

— **У вас большая пасека?**

— Нет. Два десятка домиков. И пока я считаю себя только любителем, а не профессионалом.

...Но, по свидетельству родных, Сергей каждый день отправляется на пасеку. А мёдом снабжает родных, и друзей, которых у него очень много.

Помогать людям — для него и его семьи самая большая радость. Это же та семья, где помнят родителей, семья наследников победителей. А ещё «Уральцы». Уральцы из Бузулука Оренбургской области.



Петербург Бориса Мессерера

Каждый человек, кто хорошо знает и любит наш город, подумав, признается, что у него есть свой Петербург, а у кого-то свой Ленинград.

У Народного художника РФ, знаменитого сценографа, педагога, россиянина и москвича Бориса Мессерера тоже свой удивительный сердечный взгляд на наш город.

«Санкт-Петербург. Белые ночи. Пейзажи». Под таким названием второго октября в помещении музея Анны Ахматовой в Фонтанном Доме открылась уникальная выставка Бориса Мессерера. Известный театральный художник Мессерер — явление особое, в чём убеждают представленные живопись и графика с видами Санкт-Петербурга. Художник начал работать над пейзажами города ещё с середины 1950-х, свидетельство чему — серия акварелей с видами набережных и мостов.

Подобно многим русским художникам, стремившимся к универсальности, Мессерер автор многоплановый. Более всего он известен как сценограф, автор декораций к спектаклям «Современника», Государственного академического Большого театра, Московского художественного академического театра, Театра сатиры. В общей сложности с его участием прошло более двухсот постановок в московских театрах

Почему ТЕАТРЫ?! Борис Асафович вырос в театральной семье, где традиции мировой и российской культуры

всегда были в приоритете и постоянно развивались. Сын знаменитого балетмейстера Асафа Мессерера и актрисы Анель Судакевич, Борис — архитектор по образованию, выбрал театр. Лучшее, чему научили его учителя — известные художники первой половины XX века: Александр Тышлер, Артур Фонвизин и Александр Дейнека, навсегда заложило основу профессии, и позволили стать настоящим Мастером в области театра. Мастером с широкой и глубокой эрудицией. Работа в театре сочеталась с переходом на станковые полотна и миниатюры. Ленинградцы-петербуржцы не раз видели его работы на вернисажах. Часто он приезжал в наш город со своей музой-женой поэтессой Бэллой Ахмадулиной. Такие приезды были плодотворными и для художника и для его зрителей.

Образование, общение с молодыми людьми культуры и искусства, повлияли на манеру изображения художника. Оригинальная сценографическая манера, как и высокая культура, проступающая всегда за проявлениями творческой активности, чувствуется во всех работах, представленных в музее Ахматовой. Глядя на них, убеждаешься: Мессерер — художник, владеющий большими и малыми формами, разными техниками и приёмами.

Цветные и черно-белые изображения передают атмосферу и заставляют



задуматься о полярно-противоположных цветовых началах Санкт-Петербурга, конфликте настроений, присутствующих в его облике и атмосфере.

На этой выставке, художник заново открывает нам тайны Петербурга: будь то «Вид на дом Аракчеева с Большого Конюшенного моста», «Вид

на главные императорские конюшни с Большого Конюшенного моста», или «Вознесенский проспект. Вид на Адмиралтейство», или черно-белая графика «Мойка. Вид с Певческого моста». В пейзажах, их названиях сокрыты тайны времени.

продолжение на стр. 4

Тренер Анатолий Рахлин Встречи в Президентской библиотеке

Зарождение дзюдо на российской почве, его значение в нашей стране, а также роль наставника в этом виде восточных единоборств стали основными темами видеолектория «Личность в истории: путь Анатолия Рахлина». Смысловым центром лектория стал доверительный разговор со зрителями сына прославленного тренера, заслуженного тренера России, президента «Клуба Дзюдо Турбостроитель», члена Общественной палаты Санкт-Петербурга Михаила Рахлина — автора оцифрованной Президентской библиотекой книги «Анатолий Рахлин. Тренер», с ней теперь можно ознакомиться на портале.

Книга сына об отце, богато проиллюстрированная фотографиями из семейного архива, — это попытка разобраться в поразительном феномене поколения 1930-х годов, людей, детство которых прошло в блокаду и в тяжелейшее послевоенное время. «А они не ломались под испытаниями, сохранив крепость духа и веру в свою страну. Люди этого поколения завоёвывали медали на Олимпиадах 1950–1960-х годов, первыми покорили космос, да и много других славных подвигов совершили», — сказал Михаил Рахлин. А составитель и редактор книги журналист Юрий Светов обозначил необычное издание как «подношение отцу», основанное на самых точных свидетельствах о его жизни.

Главу «Тренер, воспитатель» предваряет почти профессиональный автошарж Анатолия Рахлина и эпиграф: «Скажи мне — и я забуду, покажи мне — и, может быть, я запомню, вовлеки меня — и тогда я постигну». Подростки — именно этот возраст тренер Рахлин счёл наилучшим стартовым капиталом, «пробивая» для занятий с ними один из лучших спортивных залов в городе, ставший впоследствии «Клубом Дзюдо Турбостроитель». Тренер первым в городе от советского самбо перешёл к обучению подростков японской борьбе, вошедшей в перечень олимпийских видов спорта.

«Мы подсчитали, — сказал Михаил Рахлин, — через его руки прошли около 10 тысяч мальчиков и девочек. Не все из них добились наивысших результатов в своём виде спорта, да отец и не ставил такой задачи, считая главным воспитать хорошего человека, ответственную личность, патриота своей Родины. За 50 лет деятельности он подготовил более 100 мастеров спорта. Среди его воспитанников люди, получившие известность не только в спорте, но и в политике, науке, бизнесе».

Имя одного из них известно не только в нашей стране, но и во всём мире — Владимир Путин. Собравшиеся в зале видеолектория зрители, конечно же, задали Михаилу Рахлину и этот вопрос:



В последние годы

что значил в судьбе будущего Президента России его первый тренер?

«В январе 1965-го к отцу в спортивный зал пришли два 13-летних мальчугана, — ответил Михаил Рахлин. — Набор к тому моменту уже был завершён, ребятам отказали. А вечером они позвонили тренеру Рахлину по телефону и заявили: „Вы должны взять именно нас. Если вы нас не возьмёте, то потом пожалеете“. Отец, конечно, опешил. Но он любил проявления характера, поэтому и взял их. Одного из парней звали Владимир. Фамилия — Путин. Его упорство на тренировках стало заметным с первых же дней занятий».

В 1970 году Путин поступил на юридический факультет Ленинградского государственного университета. По заведённому тогда порядку студент университета обязан был перейти в ДСО «Буревестник», объединявшее спортсменов высших учебных заведений.



Во время службы на флоте

Путин же пожелал остаться в обществе «Труд», за которое выступал много лет, и, по словам Рахлина-младшего, ни за что не хотел выйти на татами в качестве борца против своих одноклубников. Беспрецедентная преданность команде и тренеру. В 1976 году настойчивый ученик стал чемпионом Спартакиады Ленинграда.

Перед первым сроком президентства сэнсей дал своему бывшему ученику наставление. Он тогда сказал: «Помнишь, когда мы с тобой работали в спорте, я вас учил: „Атакуя — защищайся, защищаясь — атакуй“».

Петербург Бориса Мессерера

Окончание
Начало на стр. 3

Мистика линий каналов, где вода ничего не отражает, но явно хранит чьи-то тени. Здесь нет места праздному гуляющим или спешащим на работу людям. Кругом тишина и недосказанность.

Лишь в некоторых из них, появятся абрисы Ахматовой, Гумилева, Набокова и Мандельштама. Но все призрачно и пронзительно завораживающе. Может город в своих набережных в пору белых ночей это — декорация для будущей мистерии. Интерес к его архитектурным ансамблям, классическим видам, упорядоченности, удивительным образом концентрируется в видах

нескольких мест в центре города, к которым художник постоянно возвращается в своём творчестве. Это позволяет как бы «собирать» интерес и страсть к городу во что-то более ёмкое, лаконичное.

Мы рассказали скорее об общем впечатлении от экспозиции работ Бориса Мессерера в Фонтанном доме. Но уверена, каждый, кто постоял у полотен Мессерера, вышел с глубоким чувством осознания своего Петербурга, и ещё более убедился в красоте и духовности нашей неповторимой Северной столицы.

Жаль только, что выставка экспонировалась всего десять дней...

Л. ВАРНАЧЁВА,
к.и.и



Куда ещё нас привёл стресс?!

Уже давно известно, что любой стресс, особенно длительный, оказывает негативное влияние на здоровье человека. Стресс не только нарушает привычный ритм жизни и стиль поведения человека, но и может вызвать заболевания различных систем организма. И это не только от того, что в состоянии стресса человек начинает употреблять в громадных количествах успокаивающие препараты или алкоголь. Главное, от стресса в иммунной системе уменьшается способность защищать организм от любых заболеваний и уничтожать вирусы.

И вот недавно ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) опубликовала следующие данные: «20 процентов населения земли страдает СИНДРОМОМ РАЗДРАЖЁННОГО КИШЕЧНИКА (СРК) и главной причиной учёные называют различные стрессы».

О детском Синдроме раздражённого кишечника (СРК — так обозначают кратко врачи и учёные эту болезнь) недавно говорил и доктор Л. РОШАЛЬ: «...стало больше маленьких пациентов с этой напастью».

Вот почему сегодня разговор с врачами в Медицинском Центре «Гранти-Мед» (наш постоянный партнёр в Медицинской информационной помощи читателю) именно об этом трудном состоянии человека, СРК большого и маленького пациента.

Разговор начался с симптомов. С того, как проявляется такой синдром.

Это функциональное заболевание, характеризующееся периодической болью в животе и нарушением двигательной активности кишечника. Боль и нарушение стула зависит чаще от психофизического состояния человека, чем от нарушения диеты.

«Да, основной причиной возникновения СРК являются различные стрессы!

Особенно систематически повторяющиеся от отрицательных эмоций: гнев, переживания от утраты чего-то или кого-то, от разочарования, от испуга, неудовлетворённости собой или близкими. Бывают долгие стрессы от душевных и физических травм. И депрессии. Но есть и другие причины возникновения СРК!» — так начали нашу беседу специалисты «Гранти-Мед».

И, продолжая разговор об СРК, они перечислили эти причины. Их читателю необходимо запомнить, так как и они могут привести к хроническому СРК.

Вот они:

Передавание, некачественное питание, употребление большого количества газообразующей пищи, нарушение моторики кишечника, наследственность, употребление в больших количествах кофе и алкоголя, регулярные клизмы (которые иногда увлекаются дамы в возрасте). Очень часто СРК наблюдается у курящих. И причиной могут быть кишечные инфекции! Особенно, если инфекционное заболевание кишечника было не до конца вылечено. Вот грустный пример. Во время Ленинградской блокады свирепствовали заболевания дизентерией. Понятно, что люди ели многое такое, что способствовало распространению дизентерийной палочки. Лекарств не хватало. И сегодня у многих жителей блокадного Ленинграда, которые были в военные годы детьми, в анамнезе читается хронический «колит» — воспаление слизистой оболочки толстой кишки. На самом деле это и есть СРК. Конечно он беспокоит, доставляет иногда массу неприятностей.

Спокойствие и диета — главные лекарства и профилактика этого заболевания.

Диета заключается, прежде всего, в употреблении свежих, варёных (а не жареных) продуктов. Лучше всего стараться

завтрак, обед и ужин проводить в одно и то же время. Меньше употреблять острой, солёной и жирной пищи...

...Потом, вспоминая слова Рошалья, мы говорили о детях. Почему маленькие пациенты дают в статистике педиатрии тоже немалый процент СРК.

Причины серьёзные. Последние годы родители в погоне за модой стали загружать детей и дошкольного возраста, и школьников младших классов различными занятиями. Это хорошо. Музыка и вокал, танцы и аэробика, английский и коньки.

Но! Всё хорошо в меру.

А ведь ещё требуют от них, чтобы они были лучшими.

Мало того, что не у всякого ребёнка хватает сил и здоровья на такой образ жизни, его часто настигает глубокий стресс, если он не первый, и не лучший. Да ещё неразумная мама может его ругать за то, что он мало старается, поэтому уступает первые места. А в школе получает низкие оценки. Этим она ещё более усугубляет стрессовое состояние ребёнка.

Был и у нас такой пример. Мальчик в младших классах впадал в глубокую истерику, если получал четвёрку. Кричал, что учительница врёт, что он отвечал на пять. Наследственная зависть и тщеславие доводили этого восьмилетку до такого состояния, что он не хотел идти домой, пока учитель ему не поставит отличную оценку. И родители к этому относились легкомысленно. Не объясняли ему, что ничего страшного нет в других оценках. Что завидовать — мерзко.

Мало того, что этот школьник вырос завистливым и не контактным человеком, он всё время находится в состоянии спора с окружающими, и ему кажется, что все врут. И его родители удивлялись, почему у ребёнка болит живот, часто болит голова, пропал аппетит и так далее. А ведь это

всё был стресс от того, что он не самый лучший. И сейчас здоровью его не позавидуешь.

Очень часто от перегрузок и стремления быть первым, состояние детей доходит до хронического заболевания.

А как питаются наши многие подростки?! Газировка и пирожки, продукция молодёжных кафе модных в виде жареного в масле картофеля и пухлых бутербродов. Результат: «Мам, чего-то мне нехорошо, болит живот!» — всё чаще и чаще слышат родители.

Итак, если ребёнка или взрослого настигает стресс, необходимо сразу обратиться к врачу. Не доводите себя и своего ребёнка до хронического пожизненного заболевания: до Синдрома раздражённого кишечника. Достаточно, что стресс нас иногда приводит к очень тяжёлым другим недугам, не надо чтобы он ещё привёл нас к СРК.

Записаться к врачам
на консультацию
в Центре «Гранти-Мед»
можно круглосуточно
по телефону
Диспетчер МЦ «Гранти-мед»:
323-92-13
Адреса Клиник Центра:
ул. Рылеева, 15, лит. А
ул. Корнеева, 6,
ст. метро «Кировский завод»
ул. Чекистов, 22,
ст. метро «Проспект
ветеранов»
Ул. Гаврская, 15,
ст. метро «Удельная»,
Савушкина, д. 121, кор. 1
ст. метро «Черная речка»