

10 уроков  
от Ирины ХАКАМАДЫ  
(стр. 24)

Александр ЛЮБИЦЕВ:  
Человек и время  
(Стр. 32)

Светлана САВИЦКАЯ  
Притчи  
(Стр. 42)

**Александр ИВАНКОВ:**

«Для того, чтобы добиться результата, нужно  
очень много и целенаправленно работать...» (Стр. 6)



**ЭЛИТ.М**  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

*Успех измеряется не количеством денег,  
а количеством дел,  
сделавших этот мир лучше!*

**Наше кредо:**

Рассказывая о людях успешных, сильных духом,  
вселять надежду на успех в тех, кто еще ищет себя.

**Наши проекты:**

Альманах «Россия. XXI век. Дела и люди»

Журнал «PRO УСПЕХ»

Книга «Не покидай меня, надежда!»

119180 г. Москва, ул. Большая Полянка, д.65/74, стр. 1.  
телефоны: +7 495 454 9719, +7 916 346 8137, +7 929 978 3704  
[www.delailudi.ru](http://www.delailudi.ru)  
[elitm142@yandex.ru](mailto:elitm142@yandex.ru)

# PRO УСПЕХ

## ЛЕТО-ОСЕНЬ 2015

Журнал «PRO УСПЕХ»

[www.delailudi.ru](http://www.delailudi.ru)

Генеральный директор, главный редактор  
Издательского Дома «ЭЛИТ-М»: **Тамара САПЕГИНА**  
Заместитель главного редактора: **Новелла ИВАНОВА**  
Креативный редактор: **Марианна ГОЛУБЕВА**  
Выпускающий редактор: **Алексей БОРОДИН**

Координаторы проектов: **Мария ВАСИЛЕВСКАЯ,**  
**Андрей САПЕГИН, Елена ШЕРЕМЕТ**

Журналисты: **Тамара САПЕГИНА,**  
**Алла МИХНЕВСКАЯ, Иван КОЛОСОВ,**  
**Наталья РЫБИНА, Рина ШЕПЕЛЕВА,**  
**Светлана АФАНАСЬЕВА**

Фотографы: **Светлана МЕЛЬНИКОВА,**  
**Дмитрий КРУЖКОВ, Алексей БОРОДИН**

Административная группа: **Антон САПЕГИН,**  
**Юлия БУЛАВИНОВА, Александр САПЕГИН**

Дизайн и вёрстка: **Алексей БОРОДИН**  
Фотография на обложке: **Алексей БОРОДИН**

В журнале использованы изображения,  
распространяющиеся на сайтах  
[freestockphotos.com](http://freestockphotos.com)  
[freefoto.com](http://freefoto.com)  
[fotokanal.com](http://fotokanal.com)

Юридический адрес:  
**119180 г. Москва,**  
**ул. Большая Полянка, д.65/74, стр.1,**  
Тел.: **+7 495 454 9719,**  
**+7 916 346 8137,**  
**+7 929 978 3704**  
E-mail : [elitm142@yandex.ru](mailto:elitm142@yandex.ru),

Учредитель и издатель:  
**ООО «Издательский ДОМ «ЭЛИТ-М»**  
Свидетельство о регистрации: ПИ №ФС 77-35678

Отпечатано в типографии «Синержи»

**Все права защищены.**  
**Перепечатка материалов, опубликованных в журнале –**  
**только с разрешения редакции. Мнение авторов может**  
**не совпадать с мнением редакции.**

**ДАННОЕ ИЗДАНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ**  
**РЕКЛАМНЫМ МАТЕРИАЛОМ**



Мы ищем идеальные отношения, идеальную работу, идеальных людей... Мы посвятили бездну времени поискам, но не жизни. Мы тратим столько энергии на то, чтобы самим стать идеальными, что не замечаем, как стограем в повседневной суете и своих желаниях, стремлениях, душевных муках и ежесекундном страдании от всеместной неидеальности. Каждое утро несёт в себе разочарование — еще один неидеальный день. Мы не можем выспаться, потому что нас посещают навязчивые мысли о недостижимых идеалах, о космических высотах, о нечеловеческих стандартах...

Зачем служить кому-то, даже если это вы сами; подчиняться чужой воле, даже если воля эта ваша собственная; караулить свои мечты, запирает на замок истинные чувства лишь потому, что все это мешает великой цели — достичь абсолюта, вершины и взлететь выше облаков, схватить одной рукой солнце и окатить землю своим смехом...

А нужно просто прекратить бессмысленные поиски. Открыть глаза и начать жить своей неидеальной жизнью. Хотя тут есть один секрет. Все это будет неидеальным для других. А для вас ваша жизнь и всё, что её наполняет, уже идеально. Да, именно так! Живите и радуйтесь жизни каждый день, каждый час!

*С уважением, ТАМАРА САПЕГИНА,  
Главный редактор журнала «PRO Успех»,  
Лауреат национальной премии «Золотое перо Руси»*

# ВНОМЕРЕ:



3 **СЛОВО РЕДАКТОРА**

5 Банк положительных эмоций

6 **ЛЮДИ ДЕЛА**

Александр Иванков

10 Светлана Рахтеенко

14 Ирина Корлад и Владимир Юрин

16 Алексей Капраненко

18 Татьяна Мельник

20 Татьяна Фрадкина

22 **ЮБИЛЕЙ**

Вера Васильева

23 **ДАТЫ, СОБЫТИЯ**

Сергей Есенин. 120 лет со дня рождения.

24 **ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА**

10 уроков от Ирины Хакамады

26 **СОСТОЯНИЕ ДУШИ**

Поговорим о поэзии

28 **СОСТОЯНИЕ ДУШИ**

Елена Скороходова

30 Что в жизни самое главное?

32 **ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ**

Человек и время

35 **ИНТЕРЕСНО**

История с географией

36 **ДЕТСКОЕ ЦАРСТВО**

Поиграйте в радость!

38 **ИСТОРИЯ ЛЮБВИ**

Уроки любви Михаила Пришвина

40 **АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ**

Тибетская гимнастика

42 **ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ**

Светлана Савицкая. Притчи.

44 Куклы Светланы Груздовой

50 Что такое лето?

## БАНК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Дорогие читатели!

Вы хотите радоваться жизни, независимо от возраста достатка и состояния здоровья? Радоваться так, как это делают дети? Мы тоже этого хотим. Поэтому и решили создать в нашем журнале БАНК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ. Согласны? Тогда делитесь с нами своими любимыми фразами, короткими позитивными историями из вашей жизни и жизни ваших знакомых.

### Из писем наших читателей.

*Мой дед очень любил борщ. И поэтому весь месяц бабушка готовила его, за исключением одного дня, когда варила какой-нибудь другой суп. И именно в этот день, съев тарелку супа, дед говорил: «Хорош, конечно, суп, но, не могла бы ты завтра борща сварить? Соскучился я по нему безумно...»*

*Всегда, когда поссоримся с мужем, спим в разных комнатах. Месяц назад нам подарили котенка. Теперь, если муж уходит в другую комнату, кот хватается зубами его руку и тянет в направлении кровати! И не успокоится, пока мы не помиримся. Вот так кот решает наши конфликты.*

*Недавно пошла делать МРТ в клинику. Очень переживала. И, чтобы себя отвлечь, начала шепотом читать «письмо Татьяны», на одной из строчек загнулась, расстроилась. И, знаете, как здорово получилось? Врач, который делал МРТ, по микрофону подсказал мне забытую строчку, и я, успокоившись, продолжила читать дальше.*

*Моему сыну 13 лет, отправляя его в школу, я всегда давала ему деньги на обед. Недавно я узнала, что вот уже 3 недели все деньги он отдает бедной старушке из соседнего дома. Когда я спросила, почему он это делает? Он ответил: «Я всегда могу поесть дома, а кому-то просто нечего есть...»*

*Как мало иногда нужно, чтобы поднялось настроение! Я люблю гладить свою собаку, а ещё очень люблю собираться всей семьей во время обеда в выходной день...*

*Мне бывает очень приятно, когда и подруга или друг просто звонит, чтобы узнать, как у меня дела, просто поболтать ни о чем! Ведь иногда так хочется чувствовать себя нужной...*

Адрес электронной почты ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ЭЛИТ-М»: [elitm142@yandex.ru](mailto:elitm142@yandex.ru)



Генеральный директор ООО «Специальные Технологии Плюс» (СТП)  
Лауреат национального проекта «Россия. XXI век. Дела и люди»  
По окончании московской школы №214, А.И.Иванков с отличием окончил авиационный техникум. Работал в НИИ приборостроения, который был в составе Министерства среднего машиностроения СССР. Участвовал в ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС. Успешно окончил МИФИ и аспирантуру, позже — Московский экономический институт. Занимался автоматизированными системами контроля на атомных подводных лодках. В течение 10 лет работал в инженеринговой компании ЗАО «Милеста». В 2007 году, вместе с единомышленниками, создал, а затем и возглавил ООО «Специальные Технологии Плюс» (СТП).

# Александр ИВАНКОВ:

## «Наши возможности — Ваш успех!»

Эти слова как нельзя лучше характеризуют деятельность фирмы ООО «Специальные Технологии Плюс» (СТП). А знающие люди, не случайно, считают эту фирму одной из лучших на отечественном рынке в своём секторе. Её знают и уважают не только в России, но и в странах ближнего Зарубежья, поскольку везде фирма «Специальные Технологии Плюс» (СТП) зарекомендовала себя с самой лучшей стороны. И, поверьте, это не просто слова. Когда с генеральным директором Александром Иванковым говоришь о его детище, то сразу становится ясно, насколько эффективно и правильно выстроена здесь работа, и как много вариантов взаимовыгодного сотрудничества фирма может предложить потенциальным заказчикам.

Ну, и, конечно, никто лучше руководителя не расскажет о серьёзных наработках и деловых предложениях, профессиональных тонкостях и нюансах, о перспективах сотрудничества, и, максимально честно, о существующих трудностях, которые в эпоху мирового экономического спада, увы, коснулись многих частных и государственных компаний по всему миру...

Вот поэтому и предоставим слово генеральному директору Александру Ивановичу Иванкову.

«Наша фирма ООО «Специальные Технологии Плюс» (СТП), созданная в 2007 году, специализируется на разработке

проектной документации, поставке и монтаже технологического оборудования, проведении пуско-наладочных работ на предприятиях пищевой промышленности, занимающихся виноделием, производством водки, коньяка, пива, минеральной воды и других питьевых напитков. Кроме этого, в последнее 3-4 года мы активно занимаемся разработкой проектов и поставкой оборудования для молокоперерабатывающих предприятий АПК, принимаем участие в проектировании и строительстве заводов по комплексной переработке кукурузы и получению белковых концентратов из масличных культур. В

2013 – 2015 годах нами выполнена большая работа по проектированию и строительству «под ключ» склада этилового спирта и химреактивов на крупном фармацевтическом предприятии ОАО «Акрихин» (г.Старая Купавна, Московская обл.).

Фирма «СТП» имеет полный комплект разрешительных документов (СПО) на проектирование, строительство, монтаж и другие виды работ, которые оказывают влияние на безопасность объектов капитального строительства. В настоящее время мы проходим сертификацию на соответствие международному стандарту качества ISO 9001.

В октябре 2014 году мы приняли участие в национальном конгрессе «Модернизация промышленности России. Приоритеты

*...Для того, чтобы добиться результата, нужно очень много и целенаправленно работать...*



развития», в секции «Обеспечение продовольственной безопасности и развитие аграрной промышленности». Наши предложения были включены в итоговую резолюцию конгресса, но, к сожалению, с течением времени, мы поняли, что конкретные предложения производителей теряются где-то в коридорах власти. Жаль. Ведь довольно конструктивные мысли высказываются профессионалами по модернизации промышленности России.

Вот, не так давно дошёл до нас приказ №649 Минпромторга России от 31 марта 2015 года «План мероприятий по импортозамещению в отраслях машиностроения для пищевой и перерабатывающей промышленности». Мы опять смогли представить свои конкретные предложения. Но результат снова нулевой, и как следствие: снова будет потеряно драгоценное время, столь необходимое для модернизации промышленности страны в условиях жестких международных санкций, снижения цен на нефть и т.п.

Не буду перечислять все наши проекты, о них можно узнать на нашем сайте, а сообщу о тех, которые сейчас находятся в работе:

- завершено строительство и идет сдача госкомиссии склада этилового спирта и химреактивов на предприятии ОАО «АКРИХИН» в городе Кунава Московской области);
- завершены проектные работы и осуществляется поставка оборудования на ЛВЗ «Московский завод Кристалл» (филиал п.Корыстово Московской области);
- завершены монтажные работы по линии умягченной воды на ЛВЗ «Топаз»;
- завершены монтажные работы по модернизации цеха приготовления водки на ЛВЗ «Парламент» (г. Балашиха, Московская область);
- завершены проектные работы по строительству двух ЛВЗ г.Кокчетав и г.Алматы (Казахстан);
- производится поставка оборудования на комбинат шампанских вин в г.Волхов Ленинградской области;
- выполняется поставка оборудования на пивобезалкогольный комбинат «Гамбринус» (г.Ижевск);
- совместно с итальянской фирмой COGIL разрабатывается проект завода по производству сыра в Ленинградской области;
- разрабатывается проект центрального молокоприёмного пункта в Мордовии;



- *обсуждается техническое задание на проектные работы по реконструкции молокозавода по выпуску сгущённого молока в Смоленской области.*

Я перечислил только часть работ, которые выполнили специалисты фирмы в 2015 году. Хотя, следует отметить, что в настоящее время поступает много запросов на проектные работы, поставку оборудования и строительство заводов «под ключ». Но, увы, пока большинство запросов заканчиваются лишь расчетом бюджета проекта и предварительной сметы строительных работ. Понимаем, что у заказчиков сейчас не лучшие времена в финансовом плане. Но мы – оптимисты, и верим в то, что и времена наступят другие, и потенциальные заказчики вернуться именно к нам.

Ведь отличительной особенностью нашей фирмы является комплексный подход в решении поставленных задач, с учетом взаимодействия основного и вспомогательного оборудования. Т.е. мы рассматриваем каждый строящийся завод не только как технологическую линию по переработке сырья и выпуску готовой продукции, но как единую производственную систему, что позволяет идти в ногу со временем, внедряя

передовые, энергосберегающие технологии. И это очень важно.

...Да, эта успешная фирма не стоит на месте, а постоянно развивается. А вот на вопрос: есть ли у него лично какой-то особенный секрет успеха, Александр Иванович отвечает так: «Всё просто. Для того, чтобы добиться результата, нужно очень много и целенаправленно работать...». И он действительно так работает. Но и это ещё не всё. Александр Иванович - прекрасный семьянин, отец взрослых дочерей. Он не пасует перед трудностями и считает, что «дорогу осилит идущий». Самым важным достижением в работе А. Иванков считает свой высокопрофессиональный коллектив, комплексный подход к решению задач своих заказчиков и, конечно, заслуженную годами работы, безупречную репутацию своей фирмы ООО «Специальные Технологии Плюс» (СТП).

Отсюда ясный и лаконичный девиз фирмы: «Наши возможности — Ваш успех!»

**Адрес:**  
г. Москва, 1-я Дубровская ул., д. 13-А, стр.2,  
телефон: +7 495 640 14 17,  
[www.stpplus.ru](http://www.stpplus.ru)



Есть люди, встреча с которыми не просто приносит радость общения, но и заставляет задуматься о своём месте в жизни, о некоей миссии, которая есть у каждого из нас. Светлана Викторовна Рахтеенко, о которой мы хотим рассказать, человек удивительный, успешный, а главное неравнодушный. И у неё есть своя, особая миссия...

У генерального директора ООО «ЖКХ Новое Ступино», «хозяйки» первого в России малоэтажного эко-города, расположенного в красивейшем месте Подмосковья, есть чему поучиться не только коллегам, но и нам с вами. Она - лауреат многих престижных конкурсов, наград, и выдумщица, каких поискать! И, конечно, великая труженица, с самого детства. Родилась в Белоруссии, в многодетной семье, где была старшей из детей. Поэтому на месте сидеть не привыкла. Эти же качества характера они с мужем передали и своим детям – дочери Евгении, ныне успешному юристу, и сыну Алексею, кадету Московского кадетского корпуса Aviации и Космонавтики.

## Светлана РАХТЕЕНКО: «Мне хочется нести людям добро и красоту!»

Генеральный директор  
ООО «ЖКХ Новое Ступино»  
Адрес:  
Московская область, Ступинский район,  
село Верзилово, мкр-н Новое Ступино,  
ул. Олимпийская д.31, офис.20,  
тел. +7 495 797 55 22 (доб. 424)

Светлана Викторовна, человек творческий, не устаёт удивляться и удивлять других. Есть у неё и собственный секрет успеха. Это – необыкновенное трудолюбие и желание преображать всё вокруг. На приусадебном участке, - красота и порядок. До поздней осени там радуют глаз ухоженные грядки, цветы необыкновенной красоты. А в доме, когда есть время, она с удовольствием творит в технике «декупаж», шьёт необыкновенные шторы и покрывала.

Да, в нашей жизни есть очень много вещей, от которых можно получать удовольствие... Например, от любимой работы. И Светлана Рахтеенко об этом рассказывает так: «Этот 2015 год - юбилейный для меня! Во-первых, я отмечаю свой личный юбилей, и, во-вторых, 10 лет работаю в сфере жилищно-коммунального хозяйства. Работа стала настолько увлекательной для меня, что с годами энтузиазм и интерес к ней не пропадает. Я окончила Московский политехникум и Всесоюзный заочный институт пищевой промышленности, работала на пищевых предприятиях. И к



завершению учёбы в аспирантуре Московской государственной технологической академии, по специальности «Экономика и управление народным хозяйством», поняла, что хочу заниматься другим делом... В жилищно-коммунальное хозяйство пошла работать сознательно, возглавив экономическую службу в Останкинском районе Москвы в 2005 году. А с февраля 2013 года возглавляю управляющую компанию ООО «ЖКХ Новое Ступино». Сегодня у нашей компании в эксплуатации уже более 50 многоквартирных домов, где проживают более 5 тысяч человек. Строительство продолжается. В микрорайоне активно заселяется и частный сектор (коттеджи, дуплексы, таунхаусы, юниты). Здесь уже открылись: торговый центр, медицинский пункт, аптека, детский сад, центр раннего развития и творчества, пункт полиции, спортивные и детские площадки, мини-зоопарк. Сами жители открыли два небольших продуктовых магазина, магазин стройматериалов, парикмахерскую... А у нас не иссякают идеи и проекты, которые мы с единомышленниками реализуем на территории микрорайона Новое Ступино.

Вот, к примеру, вблизи микрорайона, на изгибе реки Каширки есть удивительной

красоты поляна, которая нравится людям. Но в результате неуважительного отношения к окружающей природе территория постепенно покрывалась мусором. А святой источник иконы Владимирской Божьей Матери, существующий с 1798 года, пересох. В июне 2015 г. там произошёл пожар, сгорела сторожка. У нашего коллектива сразу родилась идея воссоздать былую красоту этого святого места. Благодаря поддержке местных жителей и наших сотрудников работа закипела: покосили траву, собрали и вывезли весь мусор, расчистили место сгоревшей сторожки, установили декоративную изгородь. Не забыли и про родник и купель. После его расчистки и дезинфекции случилось маленькое чудо: ключ снова забил! Под старыми ивами, в тени деревьев, установили скамейки, реставрировали беседку для места отдыха паломников. На ранее выжженной земле рассадили цветущие клумбы. На открытии присутствовал отец Пантелеймон, игумен Свято-Екатерининского мужского монастыря, светлый человек. Он рассказал историю возникновения источника, поблагодарил и благословил нас на работу. Две недели





мы готовили малые формы, заготавливали прутья вербы и колья, реставрировали старые постройки, очишали, выкашивали территорию... Оформили зону отдыха "Хуторок Новое Ступино", который принял участие в конкурсе на премию Губернатора Московской области. Я уверена, что люди будут посещать это место, наслаждаться красотой, тишиной и благодатью, а кроме того, смогут окунуться в купели и выпить святую воду...».

Вот и Светлана Рахтеенко планирует на православный праздник Крещение Господне в январе 2016 года искупаться в купели. Как она это делает более 12 лет!

...А ещё, побывав в Новом Ступино, мы узнали, что это - экогород, здесь нет центрального отопления, каждый дом автономен. Датчики учёта электроэнергии и водопотребления установлены в каждой квартире и в каждом доме. А, кроме того, здесь практически у каждого дома есть



клумба или альпийская горка, высажен и свой яблоневый сад, который растёт на... очистных сооружениях, которые никак не похожи на скучный стандартный объект. Есть и чёткая работа паспортного стола. И селекционный вывоз мусора. Но самое главное, чем гордится генеральный директор, - это высокопрофессиональная команда, работающая как слаженный организм, и обязательно - с душой. Светлана Викторовна признаётся, что такого коллектива у неё не было даже в то время, когда она трудилась в московских компаниях.

Но главное, на чём базируется слаженная работа - общение с людьми. Как подчёркивает Светлана Викторовна: «Мне так хочется нести людям добро и красоту! Но наша работа немыслима без умения объяснять, договариваться, пытаться соблюсти интересы всех и каждого. И это непросто. Поэтому меня очень радует активность жителей. Они проявляют невероятную фантазию в наших конкурсах «Лучший дворик» и «Лучший подъезд». А каждую весну желающих принять участие в субботниках всё больше и больше!»

...Миссия Светланы Рахтеенко – нести людям добро и красоту. Казалось бы, то важное дело, которым занимается Генеральный директор ООО «ЖКХ Новое Ступино», на первый взгляд, сложно назвать творческим. Но ведь не зря существует поговорка: «Не место красит человека, а человек место...»

Фото: Дмитрий КРУЖКОВ





Ирина Корлад – женщина необычная. Она красива, эффектна. Но кроме того, обладает особым даром «чувствовать» собеседника, профессионально разбирается в психологии, помогает людям в трудных жизненных ситуациях. Её партнер Владимир Юрин курирует технические линии.

«Наша корпорация оказывает психологические услуги в ведении бизнеса, есть у нас и авторские методики. К нам обращаются за помощью люди, потерявшие в этом мире, порой одинокие, или, напротив, живущие в семье, но утратившие связь с близкими», – говорит Ирина.

Она убеждена, что именно общение – основная база взаимоотношений между людьми, которая покоится, по её мнению, на пяти принципах.

Первый принцип – это когда человек общается сам с собой, то есть мысленно обращается сам к себе, стремится полюбить себя. Если этого не происходит, он психологически превращается в жертву.

Второй принцип: «мужчина-женщина», «муж-жена». Почему распадается большинство браков у современных молодых девушек?

## «СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ – ЭТО НАШЕ БЕЗОПАСНОЕ ОКРУЖЕНИЕ!»

### **Ирина КОРЛАД**

Соучредитель и Генеральный директор  
ООО «Корпорация Ирины Корлад».

Человек-коммуникатор. Профессиональный конфликтолог с практическим стажем в 22 года.  
Образование: ММСИ, Международный институт менеджмента «ЛИНК», Высшая школа социально-управленческого консалтинга

### **Владимир ЮРИН**

Соучредитель и Президент  
ООО «Корпорация Ирины Корлад».

Профессиональный маркетолог.  
Человек-коммуникатор. Автор программ по стрессоустойчивости, умению быстро принимать верные решения, жестким переговорам в продажах.  
Образование: Экономика/антикризисный менеджмент/юриспруденция.

**Контакты: e-mail: sila388@bk.ru  
тел.: +7 926 105-07-88 Ирина  
+7 925 704-62-02 Владимир**

Почему, выйдя замуж, они часто не могут забеременеть? Всё просто: девушки часто ищут богатых и обеспеченных, в поисках материального достатка создают семью без любви. И подсознание говорит им, что нельзя рожать от нелюбимых. Так круг замыкается. «Я не учу людей жить, просто достраиваю картину Мира Мужчины или Женщины. Мама не досказала, учительница в школе не объяснила, и человек, став взрослым, в какой-то момент растерялся. Это всё мешает ему жить, работать, творить», – говорит Ирина.

Третий принцип: «родители-дети», «дети-родители». Тут нередко нарушаются межличностные отношения, исчезает понимание.

«Ко мне обратился один офицер в отставке. Он побывал в горячих точках, многое пережил, его уважают друзья-ветераны. А со своей взрослой дочерью и внучкой человек понимания найти не смог, из-за нелепого недоразумения постепенно отдалялся от них.

Почему? Из-за гордыни. После того, как я поговорила с каждым из сторон, отношения у них наладились», - вспоминает Ирина.

Четвертый принцип: «бабушка – внуки», «дедушка - внуки». Как часто пенсионеры ругают молодежь! К примеру, пожилой человек не разбирается в гаджетах и не хочет учиться. Но начинает ненавидеть молодых людей, которым это даётся легко. Нарушается связь между поколениями.

И, наконец, пятый принцип: «человек и окружающий мир», то есть взаимоотношения с соседями, друзьями, коллегами по работе, домашними животными и т.д.

«В мире много одиноких людей, которые не могут найти родственную душу. Я разработала простой и доступный способ, как это сделать. Нужно изготовить визитки, где бы значились только ФИО, номер телефон и адрес электронной почты. Затем человеку нужно выйти на улицу или пойти в какое-нибудь присутственное место. Если кто-то понравился визуально, подойти и вручить визитку. Так и сказать прямо: «Вы мне понравились, если свободны, позвоните», - говорит Ирина. - Да, увы, не все сразу понимают и принимают мою идею...»

Однако в её практике уже есть немало примеров, когда таким образом люди познакомились, поженились, обзавелись детьми.

«Если Ирина в корпорации больше занимается психологией семейных отношений, то я консультирую по вопросам стрессоустойчивости. У современных менеджеров жёсткий график, постоянный цейтнот. И они должны заботиться о своей физической и психической форме, как гарантии успешной деятельности», - говорит Владимир. По его словам, все чаще на собеседованиях при приеме на работу рекрутеры задают кандидатам каверзные вопросы, стремясь проверить испытуемых на стрессоустойчивость.

«Кроме того, мы консультируем людей, которые ищут работу, как грамотно отвечать на собеседовании, избегать «подводных камней». Мы вместе отработываем многие нюансы, которые помогут произвести на кадровиков положительное впечатление», - отмечает Владимир.

Другое направление – взаимоотношения между деловыми партнерами, где тоже краеугольным камнем является



стрессоустойчивость. Владимир проводит тренинги, способствующие успешному ведению деловых переговоров.

Ирина дополняет: «В работе с клиентами мы применяем понятие «колесо жизни». Оно представляет собой диагностику настоящего момента, анализ состояния, планирование и проведение изменений в судьбе индивидуума. Очень часто человек внутренне понимает: нужно что-то менять в своей жизни, но не может разобраться в своих чувствах и ощущениях. И тогда мы приходим на помощь, ищем баланс, выравниваем ход «колеса жизни» клиента».

По её мнению, люди должны понимать друг друга – это самое главное. Тогда улучшится микроклимат и в семье, и в коллективе.

«Кроме того, у нас, наряду с психологической работой, есть еще одно направление - продажа сопутствующих товаров, укрепляющих взаимоотношения между людьми. Для женщин – красивое нижнее и постельное бельё. Для офисных работников, – чтобы быть в хорошей физической форме, – современные спортивные тренажеры...», - продолжает Ирина.

Ирина и Владимир уверены: люди должны быть более доброжелательны друг к другу, чаще улыбаться, чувствовать себя счастливыми. Ведь счастливые люди - это наше безопасное окружение!



Алексей Капраненко – человек в Люберецком районе известный, занимается спортом с детства и мечтает, чтобы спортом занимались все. Ведь спорт – это здоровье, бодрость, высокий тонус, и, наконец, долголетие.

В начале 90-х годов Алексей организовал в Люберцах секцию каратэ, которая сразу же стала популярной в районе. Со временем, на базе секции возник спортивный клуб «Будо-Искра», который в настоящее время клуб является членом Московской областной Федерации каратэ-до WKF, Федерации каратэ-до Сито-рю Московской области, Федерации Сётокан Московской области и Национальной ассоциации каратэ.

...Совсем скоро «Будо-Искра» отметит свое 25-летие. За эти годы Капраненко подготовил 9 мастеров спорта, 15 кандидатов в мастера спорта, 16 перворазрядников, 22 второразрядника и более 20 третьеразрядников – победителей и призеров престижных турниров и соревнований. Ведущие спортсмены клуба в составе

## Алексей КАПРАНЕНКО: Клуб как дружная семья

Директор люберецкого спортивного клуба «Будо-Искра».

Тренер высшей категории.

Член Общественной палаты Люберецкого района

Помощник депутата Совета депутатов города Люберцы.

сборных команд Москвы и России по каратэ-до успешно борются за Кубки Мира и Европы, участвуют в международных турнирах, которые проходят в ЮАР, Англии, США, Венгрии, Словакии, Турции, Эстонии, Италии, Японии, Испании, Португалии ...





Ребята много и упорно тренируются в спортивном зале, а своё мастерство оттачивают на татами многочисленных соревнований. Алексей Капраненко охотно называет фамилии лучших. «Это, прежде всего, Сергей Воронцов, который пришел ко мне в секцию в 6 лет, а теперь стал одним из лучших тренеров Московской области. Могу назвать также Галину Шатееву, семикратную чемпионку России по карате-до, Дениса Филонова, Александра Калиничева, Романа Андреевко, Егора Сафонова, Павла Цимлянского и многих других!»

Кроме того, А. Капраненко рассказал о Егоре Сафонове, которого мама привела в клуб, когда мальчику едва исполнилось 8 лет. «Я сразу обратил внимание на способного мальчишку. С ранних лет его отличали: упорство, настойчивость в достижении цели. Он тренировался по несколько часов в день, и с годами достиг значительных успехов. Сейчас Егор – чемпион Московской области и Москвы, призер первенства России и Европы по каратэ-до».

В «Будо-Искра» занимаются и 4-летние малыши, и 50-летние мужчины. Но больше всего в клубе подростков. С начала 2015 года их пришло более 60! По словам Капраненко, он не только тренирует ребят, но и занимается патриотическим воспитанием подрастающего поколения.

Алексей Капраненко гордится тем, что созданный им клуб – одна дружная семья. Бывшие его ученики уже приводят к нему своих детей. Клуб постоянно развивается, активно участвует в реализации и пропаганде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), и успешно берёт самые трудные вершины.

**Наталья РЫБИНА**

## СОВЕТЫ МУДРОГО ЧЕЛОВЕКА

Жизнь несправедлива, но все же хороша. И слишком коротка, чтобы тратить её на ненависть.

Работа не позаботится о тебе, когда ты болеешь. Это сделают твои друзья и родители. Береги эти отношения.

Плачь вместе с кем-то. Это лечит лучше, чем плач в одиночестве.

Копи на пенсию с первой зарплаты.

Примиришься со своим прошлым, чтобы оно не испортило твоё настоящее.

Не сравнивай свою жизнь с чьей-то жизнью. Ты не знаешь, что именно кому-то приходится испытывать на самом деле.

Сделай глубокий вдох. Это успокаивает мысли.

Избавься от всего, что нельзя назвать полезным, красивым или забавным.

Что не убивает, делает тебя сильнее.

Ничего не храни для особого случая. Этот особый случай – сегодня.

Никто, кроме тебя, не несет ответственности за твоё счастье.

При любой неприятности задавай вопрос: будет ли это важно через пять лет?

Прощай всё и всем.

Время лечит почти всё. Дай времени время.

Неважно, плоха ли ситуация или хороша – она изменится.

Всё, что в итоге имеет смысл – это испытанная тобой любовь.

Выходи гулять каждый день. Чудеса происходят повсеместно.

Зависть – это пустая трата времени. У тебя уже есть всё, что нужно.

Неважно, как ты себя чувствуешь, поднимись, оденься и выйди на люди.

Хоть жизнь и не повязана бантиком, но всё равно она – подарок.



Согласно Федеральной программе по здравоохранению, в городах Подмосковья идет модернизация лечебных учреждений, происходят прогрессивные перемены. Сегодня наша гостья – из подмосковных Люберец, где новые веяния наиболее заметны.

Это - главный врач ГБУЗ МО «Люберецкая районная больница №3» Татьяна Мельник.

- Татьяна Николаевна, известно, что пять лет назад в Люберецком районе произошла крупная реорганизация в сфере здравоохранения. Как это было?

- В 2010 году у нас в Люберецком районе была проведена реорганизация в здравоохранении, которая заключалась в объединении стационаров с поликлиниками. Так, Люберецкую районную больницу №2 объединили с городскими поликлиниками, а Люберецкую районную больницу №1 в поселке Красково – с поселковыми поликлиниками. Таким образом, из 16 самостоятельных лечебных организаций в районе сегодня работают 3 крупных лечебных учреждения.

- А роддом?

- Роддом на 150 коек, детская больница на 410 коек, 2 детских поликлинических отделения, 2 женские консультации объединились в

## Татьяна МЕЛЬНИК: «Мы привыкли быть лучшими...»

Главный врач ГБУЗ МО  
«Люберецкая районная больница №3».  
Доктор медицинских наук.  
Заслуженный работник здравоохранения МО.  
Депутат Люберецкого Совета депутатов.  
Почетный гражданин города Люберецы.

Люберецкую районную больницу № 3, которую я и возглавляю. Кстати, мы одни из немногих в России объединили две важные службы – службу родовспоможения и детства в единое целое.

- Пять лет – немалый срок. Пошла ли на пользу реорганизация?

- Сейчас могу уверенно сказать, что все было сделано правильно. Беременная женщина наблюдается в женской консультации, рожает в роддоме. Если у плода уже внутриутробно выявляется какая-либо патология, мы совместно с педиатрами выработываем план родоразрешения таких женщин. Часто в момент рождения ребенка детские хирурги находятся в родзале, и ребенку тут же оказывается медицинская помощь. Большое значение имеет преемственность медицинских кадров. Так, например, врачи-неонатологи роддома периодически работают в отделении второго этапа выхаживания, а неонатологи детской больницы - в роддоме. То же и в отделениях реанимации новорожденных. Такая взаимозаменяемость дает свой хороший

результат, повышает квалификацию, практические навыки и знания врачей. Дети растут, достигают половозрелого возраста, вступают в репродуктивный возраст. Девочка рано или поздно придет...

- Женскую консультацию. Круг замкнулся, но жизнь продолжается.

- Да, всё продумано, всё под одним крылом. Удобно и пациентам, и медперсоналу.

- О каждом пациенте собирается информация...

- Да, мы собираем информацию о здоровье женщины и ребенка. Проводится, так называемый, катамнез. Это дает возможность анализировать состояние здоровья как женского, так и детского населения в нашем районе. Отсюда и прогнозы — где больше уделить внимания.

- Но вернемся к роддому. Ведь это Ваше родное заведение. Сколько лет Вы там проработали?

- 34 года, из них почти четверть века — главврачом. И горжусь, что наш роддом является одним из ведущих родовспомогательных учреждений Московской области.

- Сколько родов принимают у вас за год?

- Примерно 5600.

- Много!

- Да, но мы справляемся. Принимаем рожениц с пороком сердца, с отягощенным

анамнезом, угрозой преждевременных родов, с врожденными пороками развития плода, выявленными при УЗИ и др.

- Ну, а детская больница?

- Это большой многопрофильный детский стационар, единственный такой в Московском регионе. Действуют 14 отделений: нейрохирургическое, хирургия новорожденных, реанимация новорожденных, урологическое отделение, нефрологическое, гастроэнтерологическое, ожоговый центр, отделение паллиативной помощи и другие. Есть у нас и два аппарата «искусственная почка», МРТ, мощная лаборатория, отделение восстановительного лечения. Скоро получим аппарат КТ. На базе детской поликлиники № 2 у нас открылся и успешно работает детский консультативно-диагностический центр.

- Подведомственное вам учреждение удостоено звания «Лучшая детская поликлиника Московской области»?

- Да, и это в нынешнем, 2015 году. И ещё мы получили премию в 5 млн. рублей.

- На что потратите?

- Конечно, на приобретение современного медицинского оборудования. Нужно соответствовать высокому званию. Мы уже привыкли быть лучшими.

Беседу вела Наталья РЫБИНА

## ОБ ИНТЕЛЛИГЕНТНОСТИ

*Многие думают: интеллигентный человек — это тот, который много читал, получил хорошее образование (по преимуществу, гуманитарное), много путешествовал, знает несколько языков.*

*А между тем, можно иметь всё это и быть неинтеллигентным, и можно ничем этим не обладать в большой степени, а быть все-таки внутренне интеллигентным человеком.*

*Интеллигентность не только в знаниях, а в способностях к пониманию другого. Она проявляется в тысяче и тысяче мелочей: в умении уважительно спорить, вести себя скромно за столом, в умении незаметно (именно незаметно) помочь другому, беречь природу, не мусорить вокруг себя — не мусорить окурками или руганью, дурными идеями (это тоже мусор, и еще какой!).*

*Я знал на русском Севере крестьян, которые были по-настоящему интеллигентны. Они соблюдали удивительную чистоту в своих домах, умели ценить хорошие песни, умели рассказывать «бывальщину» (то есть то, что произошло с ними или другими), жили упорядоченным бытом, были гостеприимны и приветливы, с пониманием относились и к чужому горю, и к чужой радости.*

*Интеллигентность — это способность к пониманию, к восприятию, это терпимое отношение к миру и к людям.*

Д.С. Лихачев, «Письма о добром и прекрасном»



Жизнь нередко напоминает нам огромную реку. Есть в ней те, кто просто слепо плывёт по течению. А есть и те, кто выбирает, куда плыть, и упрямо преодолевая любые пороги, следует заданному направлению. О таких людях говорят, что они «сделали себя сами». Именно к ним относится и Татьяна Фрадкина, обаятельная женщина, успешный руководитель, директор ресторана «Фрязино», МУП «СЕРВИС ЦЕНТР ФРЯЗИНО».

...Она возглавляет ресторан «Фрязино» уже 9 лет, и все эти годы он, неизменно, – в числе лучших. Татьяна Михайловна уверена, что главное в ресторанном деле – это человеческий фактор. И чтобы попасть сюда на работу нужно пройти не просто собеседование, а своеобразный конкурс. Зарплаты и условия работы здесь достойные, поэтому коллективу приятно в этом ресторане работать, а посетителям – отдыхать. В книге отзывов – сплошь благодарности от тех, кто выбрал его среди многих, ничуть об этом не пожалел, и готов возвращаться сюда снова.

«Ресторану в этом году исполнилось 60 лет! И я считаю, что за 9 лет моей работы

## Татьяна ФРАДКИНА

Директор МУП «СЕРВИС ЦЕНТР ФРЯЗИНО»  
- ресторана «Фрязино»

Адрес: Московская обл., г. Фрязино ул. Вокзальная д.2,  
тел.: +7 903 626 11 57, +7 926 577 86 77, +7 926 407 01 57



руководителем, мы только подняли его планку. Да и бизнес у нас семейный. Есть у меня главные помощники. Сын Илья - управляющий. На нём – вся техническая часть держится. Невестка Анастасия – администратор, занимается дизайном, декорированием залов на 40 и 200 мест», - рассказывает Татьяна Фрадкина

Да, ни для кого не секрет, что ресторанный бизнес представляет собой цельную структуру, в которой важны все детали, где всё взаимосвязано: и приготовление блюд, и психология обслуживания... Поэтому Татьяна Михайловна отмечает: «Наш ресторан, действительно, отличается особым отношением к посетителям. А ещё – красивым интерьером, качественным обслуживанием, приветливым персоналом и разнообразным меню, с блюдами на любой вкус. Это то, что называется – сложившаяся репутация, которой мы очень дорожим. Есть у нас обслуживание муниципального контингента посетителей,

который постоянно и с удовольствием у нас обедает. Ну, и, конечно, многие выбирают нас для проведения банкетов, свадебных мероприятий, корпоративных вечеринок, выпускных вечеров и семейных торжеств... И бронируют места иногда за несколько месяцев до нужной даты!»

На вопрос, в чём отличие, в плане рентабельности, частного ресторана от муниципального, Татьяна Михайловна отвечает так: «Реалии сегодняшнего времени таковы, что финансовая рентабельность многих МУП зависит вовсе не от формы собственности, а от системы управления, от хозяйственных и организаторских способностей руководителя, умения находить новые формы работы, соответствующие современным рыночным отношениям. Ну, а в конкретном случае, успешная работа нашего ресторана зависит, в первую очередь, от нашей качественной работы и, как следствие, - востребованности горожанами».

Профессия у Татьяны Фрадкиной - всегда в рейтинге самых востребованных. Она - грамотный финансист, бухгалтер, руководитель двух компаний. И чтобы успешно ими управлять, нужно многое уметь, и в первую очередь - обладать определёнными чертами характера и большими организаторскими способностями.

...Активная, целеустремленная, она добивалась всего сама, поскольку всегда знала, чего именно хочет получить от жизни. Да и помогать было некому. В семье было четверо детей. Они все старались хорошо учиться, получили образование. В то время бесплатное! Мама много работала и занималась фермерским хозяйством, чтобы дети всегда были сыты, а у папы была ответственная работа. Большая дружная семья строила своими руками дом - родовое гнездо. В их родительском доме, во Фрязино, где она родилась, выросла, и живёт сейчас, всегда было много друзей. У Татьяны тоже. А с самой близкой подругой, Натальей, они рядом уже 47 лет! Умение дружить, любовь к прекрасному у Татьяны, наверное, от папы. Дочь вспоминает, как папа хорошо пел, играл на аккордеоне, был стильным мужчиной. А мама научила её шить, и это очень помогало в жизни. Татьяна любила рисовать, модно одеваться. На показы моделей ходила в ГУМ,

и мечтала побывать в разных странах. Папа умер, когда Татьяне было всего 15 лет...

Наверное, от родителей, в наследство, ей досталось и такое качество характера, как повышенное чувство справедливости. Жить с этим сложно, но интересно. Оно позволяет быть независимой и не бояться ответственности. В школе, где Татьяна прекрасно училась, её уважали, выбирали председателем совета отряда, дружины, комсомольским секретарём. По комсомольским путёвкам она ездила за границу, повидала немало стран.

По окончании школы решила стать экономистом. Поступила в техникум. Позже, в 1983-1987 г.г., училась в ВЗФЭИ (Всероссийский заочный финансово-экономический институт). В разные годы успешно трудилась бухгалтером в нескольких компаниях. И сейчас не останавливается на достигнутом. Много читает, учится везде и всегда, понимая, что знания не бывают лишними. И никогда не плывёт по течению. Этому она постаралась научить и сына Илью, с которым у них сложились по-настоящему дружеские отношения. И, наверное, такому же подходу к жизни, к знаниям Татьяна научит своих любимых внуков: Артемия, которому пока всего три года, и старшую внучку Кристину. Потому что она абсолютно уверена, что, только добиваясь поставленных целей, мы обретаем право на самоуважение. А ещё, с годами понимаем, что самый великий дар в жизни - быть счастливым, оставаясь собой, и занимаясь любимым и нужным людям делом.





## Вера ВАСИЛЬЕВА

### Народная артистка СССР

*В сентябре 2015 года любимой многими актрисе исполняется 90 лет. Она и сегодня играет не меньше, чем в молодости, не пьёт лекарств и радуется жизни.*

**- Вера Кузьминична, как в Театре сатиры, где Вы служите много лет, готовятся к Вашему юбилею?**

- В связи с этим в театре поставили спектакль «Роковое влечение» со мной в главной роли. Уже состоялась премьера! Вы знаете, я никогда в жизни не была так занята, как сейчас. Каждая моя роль мне очень нравится. Это такое редкое счастье в актёрской судьбе. 90 лет – ещё не повод думать о возрасте.

**- Свободное от театра время как предпочитаете проводить? И с кем?**

- Я отдыхаю только тогда, когда у меня отпуск, со своей крестницей Дашей. Правда, я отпуск не люблю – два месяца летнего отдыха для меня мучение. Люблю работать. Когда не стало моего мужа, Даша стала поддерживать меня, заботиться. Когда у неё не стало матери, я стала её крёстной. Даша старается, чтобы её отпуск совпадал с моим. Я с удовольствием провожу время с ней и её маленькой дочкой. Это большое счастье! Даша – замечательный человек, умная, добрая, прекрасно воспитанная девушка.

**- Вера Кузьминична, можете вспомнить самые яркие моменты в вашей карьере?**

- Самыми яркими моментами для меня стали те роли, которые я очень люблю. Вы знаете, в моей семье никто не был связан с театром. Отец был шофёром, а мама вела хозяйство. Мы жили небогато. У меня были три сестры и брат. Первый раз я попала в театр в 8 лет. Моя соседка по коммунальной квартире повела меня в оперный театр, и была настолько потрясена красотой, что кроме как быть артисткой ни о чём не захотела мечтать. Музыка и красота пленили меня. Я стала ходить в театральную библиотеку, в драмкружок, пела в хоре, изучала биографии актёров...

**- Вы дважды становились лауреатом Сталинской премии. Каковы были ваши ощущения, ведь вы стали самой молодой лауреаткой?**

- Я понимала всю ответственность, и поэтому не столько радовалась, сколько пугалась. Я думала, что не смогу быть на том уровне, который мне неожиданно выпал в жизни. Я училась на третьем курсе, когда получила премию.

**- Кого из нынешних актёров могли бы выделить?**

- Женя Миронов, Чулпан Хаматова, Костя Хабенский... Они большие артисты. Их на самом деле много, просто я не успеваю смотреть современные фильмы и постановки.

**- Какой совет вы могли бы дать молодым людям, которые только начинают строить свою карьеру в театре?**

- Главное – терпение. У меня, например, очень терпеливый характер. Жизнь не всегда была сладкая, помню, как горевала от того, что не было ролей, но я терпела, ждала и надеялась, играла и в провинции. Главное, работать, и быть готовым к любому неожиданному предложению. Везение тоже играет большую роль. Один-единственный шанс может перевернуть всю судьбу. Обидно, когда человек, талантливый, никому не нужен.

**- В вашей карьере вы часто сталкивались с везением?**

- Любое предложение, которое было мне сделано, это был случай. По крайней мере, в начале пути, уже потом это была работа, репутации. Театр для меня – главное. Я и телевизор почти не смотрю. Только канал «Культура». Люблю глубокие философские передачи.

**- Поделитесь, в чём секрет такой продуктивной работы?**

- Я живу своей профессией. Она даёт мне эмоции. Душа не засыпает, а остаётся молодой. А к такой душе подтягивается всё остальное. Мне очень не хочется, чтобы на меня смотрели с печалью и говорили: «Ой, какая была и какая стала». Мне хочется ради зрителей оставлять ощущение, что старость не так уж и страшна. Если бы я была в забвении, то, наверное, опустила бы руки. Но мои зрители и их любовь дают мне силы.

## Сергей ЕСЕНИН: Последний поэт деревни (К 120-летию со дня рождения)

В 2015 году исполняется 120 лет со дня рождения Сергея Есенина. Поэт оставил после себя не только богатейшее творческое наследие, но и множество загадок, тайн. Его многогранная, глубокая личность еще долго будет предметом многочисленных исследований.

С. Есенин — великий русский поэт, чье неповторимое дарование уходит корнями в глубины русской культуры. Проникновенный лирик, он во многом предвосхитил художественные открытия мировой литературы XX века: синтез разнообразных жанров в лирике, поэме и драме.

«Большое видится на расстоянии», — когда-то справедливо заметил С. Есенин. И просвещенный читатель отчетливо понимает: кто из поэтов призван был прийти в этот мир на время, а кто — чтобы сквозь время пройти, став частью не только нашей жизни, но и нашей души.

\*\*\*

Нивы сжаты, рощи голы,  
От воды туман и сырость.  
Колесом за сини горы  
Солнце тихое скатилось.

Дремлет взрытая дорога.  
Ей сегодня примечталось,  
Что совсем-совсем немного  
Ждать зимы седой осталось.

Ах, и сам я в чаще звонкой  
Увидал вчера в тумане:  
Рыжий месяц жеребенком  
Запрягался в наши сани.

\*\*\*

Топи да болота,  
Синий плат небес.  
Хвойной позолотой  
Взвенивает лес.

Тенькает синица  
Меж лесных кудрей,  
Темным елям снится  
Гомон косарей.

По лугу со скрипом  
Тянется обоз —  
Суховатой липой  
Пахнет от колес.

Слушают ракиты  
Посвист ветряной...  
Край ты мой забытый,  
Край ты мой родной!

\*\*\*

За рекой горят огни,  
Погорают мох и пни.  
Ой, купало, ой, купало,  
Погорают мох и пни.

Плачет леший у сосны -  
Жалко летошней весны.  
Ой, купало, ой, купало,  
Жалко летошней весны.

А у наших у ворот  
Пляшет девок хоровод.  
Ой, купало, ой, купало,  
Пляшет девок хоровод.

Кому горе, кому грех,  
А нам радость, а нам смех.  
Ой, купало, ой, купало,  
А нам радость, а нам смех.



# 10 УРОКОВ ОТ ИРИНЫ ХАКАМАДЫ

Ирина Хакамада на сегодняшний день, пожалуй, единственная из современных политиков-женщин, у которой есть чему поучиться всем женщинам.

Почему таких женщин так мало? Я предполагаю, что большинство из них, у которого имело бы смысл поучиться, заняты либо семьями, либо бизнесом. И у них просто нет времени на то, чтобы рассказывать другим людям о том, как одновременно и построить успешную карьеру, и удачно выйти замуж, и поддерживать гармоничные отношения в семье на протяжении многих, многих лет. А вот Ирина Хакамада находит на это время. Пишет книги, выступает с мастер-классами, и все это параллельно с активной профессиональной деятельностью.

Поражают её острый ум, стойкий характер, уживающийся с гибкостью и способностью уходить от ненужных конфликтов, ее открытость, самоирония и огромный интерес к жизни. Поэтому сегодня я предлагаю поучиться у этой уникальной европейско-восточной женщины. Ошо, восточный мистик прошлого века, сказал, что сегодня пришло время человека, который сможет соединить в себе восток и запад, ум и эмоции.

## ЖЕНЩИНА В МУЖСКОМ МИРЕ

Фото Н. Горелов

### Урок 1: Приоритеты

«Если расставлять приоритеты между карьерой, личным счастьем и свободой, то свобода и личное счастье будут оба на первом месте. На втором — карьера.

Я не берусь за проект ради карьеры или денег. Я берусь за него, если он стимулирует, позволяет быть свободной и счастливой. Беру риски на себя, так как в таких проектах никто не помогает. И начинаю делать. В результате достигаю карьерного роста».

### Урок 2: Как взлететь?

«Чтобы взлететь, нужно иметь бесшабашную Мечту. Если бы я не хотела стать президентом, я бы не стала вице-спикером. Если бы я хотела быть вице-спикером, я бы стала только депутатом. А если бы у меня было депутатство ради депутатства, а не ради того, чтобы изменить страну, то я вообще не победила бы».

### Урок 3: Дао / Иди за собой

«Я слушаю себя больше, чем окружающий мир. Если окружающий мир предлагает критерий успеха, то даосист все равно слушает себя. Мой критерий успеха — абсолютный драйв. То есть, в первую очередь, я делаю то, что мне нравится.

### Урок 4: Рутина

«Всё в нашей жизни — рутина: и политика, и работа журналиста, и труд писателя. Но если у вас есть мечта создать что-то необыкновенное, если вам нравится то, что вы делаете — рутина исчезает.

Фермер, которому нравится его хозяйство, каждый день получает удовольствие от своей работы и чувствует себя счастливым. Иначе он никогда не сможет выдержать конкуренцию».

# НАЧНИ СВОЙ БИЗНЕС ЗДЕСЬ!

## Урок 5: Лень

«Чтобы быть дико успешным, надо уметь быть ленивым. Иногда вы чувствуете, что стоите на месте — это означает, что вы исчерпали свой потенциал и забили голову «текучкой». В таком случае необходимо взять паузу и переключиться. Можно уехать на дачу, почитать книгу, полностью расслабиться, лучше — в одиночестве. В процессе такой паузы вы увидите абсолютно правильный путь».

## Урок 6: Любовь к себе

«Мир постоянно вызывает тебя на новые испытания, и, чтобы быть счастливым, ты должен совершенствоваться. Я называю это «Теория позитивного эгоизма»: сколько живу, столько и развиваюсь. Человек, который постоянно развивается, любит себя очень ответственно, ведь ему нужно быть достойным объектом своей любви. Как же можно достойно любить себя, если ты — никто и ничто, и в этом виноваты все вокруг?»

## Урок 7: Женщина в мужском мире

Для того, чтобы женщину услышали в мужском коллективе, она должна быть большим профессионалом, чем мужчины в этом коллективе. С этим нужно смириться.

## Урок 8: Что бесит

«Больше всего в других бесит неспособность к самообучаемости. Когда человек вытягивает энергию у других: он постоянно твердит о том, что ему нужна помощь, ему дают миллион советов, но при этом он ничего не слышит и считает, что виноват кто-то другой, и когда он не пытается себя переделать».

## Урок 9: Перемены

«В момент, когда невыносимо скучно, и исчезает мечта, представьте на секунду, что вот так вы и будете жить до самой смерти. Представив, вы дойдете до отчаяния, и тогда начнутся перемены к лучшему».

## Урок 10: Формула успеха

1. Самореализация. Я реализую свои мечты.
2. Я зарабатываю достаточно денег, чтобы обеспечить себе самореализацию. Я не хочу денег больше, чем мне нужно для самореализации. Если денег слишком много, тогда часть моего времени уходит на управление ими. Лишние деньги забирают энергию.
3. В результате самореализации я получаю признание со стороны ограниченного количества людей, мнение которых для меня является референтным».

А вы применяете в своей жизни что-то из того, чему учит Ирина Хакамада?

НЕОТЛОЖНАЯ  
ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ



Юридическая фирма  
**ЛИТЕРАТРОН**

- **Регистрация, внесение изменений, ликвидация ИП, ООО, ЗАО, НКО**
- **Бухгалтерское сопровождение**
- **Допуск СРО**
- **Лицензирование и другие юридические услуги**

**Наш адрес:**

**г. Москва, ул. Крымский Вал, д.8**

**Тел.: +7 (495) 956 98 33**

**Факс: +7 (499) 238 39 69**

**www.literatron.ru**



## ПОГОВОРИМ О ПОЭЗИИ

Поколение за поколением живут на Земле люди, почти у всех жизнь проходит в трудах и заботах. Люди растят детей, трезво мыслят, твердо стоят на земле, не взлетая над нею. Многие читают книги, некоторые сами их пишут — о той же самой человеческой жизни. Но вот один из тысячи, или из десяти тысяч — вдруг пишет стихи, его называют — ПОЭТ. Что это? Откуда берется? Это - болезнь? Отклонение от нормы? Или это именно норма, и каждый человек на Земле должен рождаться поэтом? Может быть, Бог всех нас задумал поэтами, музыкантами, художниками - иначе чем нам заниматься в Раю, где не будет работы и не будет забот? Как жаль, что не все люди воплотили в себе задумку Бога.

Тем удивительнее поэтический дар избранных.

Поэзия — это то, что поднимает над бытом. Наверное, самым первым поэтом был тот человек, который поднял взор к небу — от сохи, или от костра, или от туши мамонта — и вдруг понял, что небо — это красиво! И он захотел сказать об этом другим. С тех пор все поэты смотрят на вечное небо и пишут о вечном: о небе, о красоте, о любви, о страдании, о смерти, о Боге...

Поэзия и пошлость — две вещи несовместные, как несовместны, по Пушкину, гений и злодейство. Истинный поэт - всегда мудрец, всегда философ, ему знакомы все человеческие трагедии: отчаяние, разочарования, потери...

Поэтому стихи бывают так пронзительны и так метко попадают в цель - в сердце читателя. Великие поэты проживают чаще всего трагическую жизнь: Пушкин и Лермонтов, Тютчев и Блок, Ахматова и Цветаева, Пастернак и Бродский... Поэзия рождается не умствованием, но чувством, сердцем.

Лермонтов писал о своих стихах:

*«... Я их от сердца отрываю,  
Чтоб муки с ними оторвать»*

Пушкин:

*«Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать»*

Мария Петровых:

*«Меня швыряло из огня да в полымя  
и вновь — об лед»...*

Батюшков:

*«Нам музы дорого таланты продают».*

Благополучный человек тоже может сочинить нечто рифмованное - это будет стихотворение, но вряд ли — Поэзия. Поэзию рожают большие чувства, скорбь — одно из них.

В поэзии есть нечто мистическое. Многие поэты отмечали, что стихи им как бы диктуются, посылаются свыше, что это даже не акт творения, но «озарение» - те минуты вдохновения, когда

*...Тебя заставит чья-то воля  
Ходить от стула до стены  
Ты будешь чувствовать до боли  
Пятно в луже и плеск волны...*

*...И дальше ты пишешь — не слыша, не видя,  
В блаженном бреду, не страшась чепухи,  
Не помня о боли, не веря обиде,  
И вдруг понимаешь, что это — стихи...*

*...Прикосновение к бумаге  
Карандаша — и сразу  
Мы будто боги или маги  
В иную входим фазу*

*...И за строкой строка — толпою  
Как будто по приказу.*

Вот так достоверно описала этот процесс Мария Петровых — поэтесса пронзительного таланта, при жизни почти никому не известная.

Второе чудо поэзии: самые простые слова в самых простых сочетаниях вдруг превращаются в музыку, от которой хочется плакать. Раз прочитав, ты запомнишь эти слова на всю жизнь:

*Роняет лес багряный свой убор...  
Выхожу один я на дорогу...  
Отговорила роща золотая...*

*Назначь мне свиданье на этом свете...  
Душа впускает избранных друзей...*

Поэт пишет о себе и для себя, но в то же время — для всех нас, ведь все мы переживаем одни и те

же чувства. Великие поэты – они вечны, они – на все времена, принадлежат всему человечеству, но вот Вы открываете книгу стихов, и голос поэта обращается именно к Вам, вы общаетесь без посредников, тет-а-тет. Человек есть то, что он читает, говорил мудрец, Нобелевский лауреат Иосиф Бродский, общество, которое не читает книг и стихов, опускается и может стать легкой добычей любого демагога и тирана.

Стихов – на всех языках – написано великое множество, у каждого народа есть свои любимые национальные поэты. Перевести стихотворение на другой язык бывает труднее, чем автору написать его, талант переводчика редко совпадает с талантом поэта, смысл передать легко, а вот сохранить очарование и музыку стиха – удача редкая. Но только благодаря переводам мы можем читать Шекспира, Гете, Ронсара, не говоря уж о Вергилии и Данте. Но вот нашего Пушкина и нашего Есенина на чужой язык перевести почти невозможно: именно главное волшебство – русский язык – будет потерян. Наш русский язык настолько богат, гибок, глубок и выразителен, что может передать любые тончайшие оттенки любого человеческого чувства, любого состояния природы, любого настроения души. Русским языком восхищались Ломоносов и Тургенев, Иосиф Бродский много раз говорил о могуществе языка, почти обожествлял его, сам он владел русским языком феноменально.

Разумеется, существует множество стихотворений неглубоких, заурядных, скучных – они не оставляют следа в душе и забываются через минуту. Поэты не равны по степени таланта, как не равны все люди. Имена классиков возвышаются над именами других поэтов, как Эльбрусы, Монбланы и Эвересты – над горной цепью других гор, но мир поэзии необъятен, и любимым поэтом может стать вовсе не классик, а тот поэт, чьи мысли Вам более близки и понятны. К тому же у каждого поэта случаются и взлеты, и неудачи, бывает, что в толстом томе тебе покажутся интересными лишь три-четыре стиха. Так тоже бывает.

Официально история русской поэзии начинается с 1730-го года, когда впервые на русском разговорном, т.е. всем понятном «простом» языке были напечатаны стихи Василия Тредиаковского «Езда в остров Любви» - довольно корявый перевод с французского. Сама тема произвела на читающую публику ошеломляющее впечатление.

А уже через двадцать лет на французский и другие европейские языки стали переводить стихотворения русского поэта Гавриила

Державина, его ода «Бог» так поразила современников, что ее читали не только в Европе, но даже в Японии.

Начиналась эра великой русской поэзии, каждое десятилетие рождало все новых поэтов, и это движение не остановимо по сей день. Стили и жанры менялись с течением времени: барокко, классицизм, романтизм, реализм, модернизм... У всех на слуху понятия «Пушкинский век», «Серебряный век», но каждый поэт создает как бы свою отдельную вселенную, он – творец. В наши дни свою вселенную создал Иосиф Бродский – о нем надо говорить особо.

Русская народная душа сама по себе полна поэзии. Несмотря на тяготы бытия, а возможно, именно благодаря им, наш народ создал, сочинил сотни, а может быть и тысячи песен, самых разных: как тоскливых и печальных, так и озорных, шуточных, плясовых, хороводных. Чаще всего автор был неизвестен, а песня шла в народ и пелась и сто, и двести лет. Это народное богатство не хотелось бы потерять и забыть. Ни один народный праздник, ни одно событие, ни одно застолье не обходились без песен. А стихи многих известных поэтов тут же ложились на музыку и становились в народе любимыми песнями:

*«Что ты жадно глядишь на дорогу?»* (Н.А. Некрасов)

*«Вот мчится тройка почтовая»* - (Ф.Н. Глинка)

*«Что стоишь, качаясь, тонкая рябина?»*

*«Степь да степь кругом»* (И.З. Суриков)

Эти песни можно перечислять бесконечно. Из этой народной стихии возрос затем Есенин, а до него были поэты-самоучки: Кольцов, Цыганов, Разоренов, Макаров и другие, нам неизвестные. Поэтическая струна живет в каждом человеке. Талантливый хирург, талантливый архитектор, добрый и умный учитель, мастерица, придумывающая узор кружева или вышивки - все они, если любят свое дело и вдохновенно выполняют свою работу, становятся поэтами в своем деле.

А поэзия в чистом виде – стихи – высшая форма существования языка.

Читайте стихи. Поэты писали для вас. Поэзия, как и музыка, великий целитель. Несмотря ни на какие страдания, поэты всегда прославляют жизнь и учат нас стойкости во всех невзгодах...

Что сказать мне жизни? Что оказалась длинной.

*Только с горем я чувствую солидарность.*

*Но пока мне рот не забил глиной,*

*Из него раздаваться будет лишь благодарность.*

(Иосиф Бродский)

Светлана АФАНАСЬЕВА



## «Я ВОСПРИНИМАЮ ЖИЗНЬ КАК СКАЗКУ!»

Елена Скороходова - российская актриса кино и театра, драматург, поэт, журналист. Мастер спорта по фигурному катанию. Член Союза российских писателей. Окончила Высшее театральное училище им. Б.В.Щукина, 16 лет служила в Московском драматическом театре имени А.С.Пушкина.

Будучи человеком незаурядным, наделенным разносторонним талантом, она с успехом пробует свои силы не только на актерском поприще, но и в качестве режиссера, сценариста и писателя.

«Я родилась в семье, далёкой от театра. Мои родители закончили мехмат МГУ и работали на закрытом предприятии, в «оборонке». О том, что мой дорогой папа был главным криптографом системы опознавания России «Свой-чужой», я узнала только в 2005 году на его поминках...

У нас была среднестатистическая советская семья. Обычная двухкомнатная квартира, обставленная стандартной мебелью, ни хрусталя, ни ковров... Зато у нас постоянно кто-то жил-гостил.

В три года меня поставили на фигурные коньки, в четыре - отдали в секцию. Поначалу я вообще думала, что такова обычная человеческая жизнь, что все люди регулярно ходят на какие-то тренировки. Но училась я не в спортивной, а во французской спецшколе им. Ромена Роллана. Спасибо, там шли на уступки, и позволяли учиться экстернатом. Я занималась спортом и должна была мечтать о первенстве на чемпионатах, но была крайне нечестолюбивой. К тому же, в детстве, папа как-то указал мне на звёздное небо и сказал: «Смотри, там бесконечность». Эта бесконечность меня заинтересовала. Пожалуй, она и стала генеральной темой моей жизни

Поскольку я родилась в семье математиков и любила этот предмет, то, несмотря на серьёзные занятия спортом, собиралась после школы поступать в МГУ, на мехмат. Учёбу там невозможно было бы совмещать с тренировочным процессом, но я этого не понимала. Зато это понимал мой тренер.

Елена Анатольевна Чайковская родом из актёрской семьи. Её приятель, актёр театра им. Моссовета, Владимир Гордеев как-то обратил внимание на моё выступление по телевизору и предложил попробовать стать актрисой. Я поступила в Щукинское училище. Это дело захватило! А вот со спортом пришлось расстаться. Учёба в театральном вузе оказалась интересной, я не могла разменивать её тренировочными сборами и учиться экстернатом, как в школе.

После института я попала в театр им. Пушкина. Играла всё: героинь, характерных, красавиц, уродок, большие роли и эпизоды с массовками. Это была хорошая школа. Снималась в кино, сериалах. Как-то вела аэробику по телевизору.

В 1999-м году в театре возник конфликт с руководством. Так сложились обстоятельства, что пришлось написать

заявление об уходе. Тогда мне казалось, что рушится жизнь. Я не просто нервничала, я страдала невероятно. Но, видимо, то был Промысел Божий. Не я - театру, а он мне был уже не нужен.

Театры - это фабрики по производству спектаклей. Там всё для этого оборудовано: сцена, свет, звук... Это удобно - быть членом фабрики. Но там ты - раб. А оказавшись вне театра, я обрела творческую свободу.

Однако работа актёра вторична, первична - литературная основа.

Как-то в актёрском буфете мы обсуждали пьесу, которая нам не нравилась. И вдруг я услышала внутренний голос, который сказал мне: «Если ты такая умная, Скороходова, пиши сама». Я замолчала и задумалась. А потом прошло время, и руки потянулись к перу, перо - к бумаге.

Сначала я написала маленькую пьесу, потом побольше... Всем, кому я их показала, они понравились. Это вдохновило на продолжение.

А потом я написала «Не бросайте пепел на пол». Это первая моя полноценная по формату пьеса. Она написана на меня и про меня, хотя пережила уже много разных постановок.

Позже возникли ещё две пьесы. А потом я сломала ногу, и за месяц, пока лежала в гипсе, написала сразу 4 пьесы. «Семь пьес в ожидании премьеры» - так назывался мой первый сборник, с которым я вступила в Союз писателей.

Я дважды выходила замуж, оба раза за артистов. Мне сложно вспоминать о том, как начинались мои браки, и что при этом происходило: эмоции какие-то бурлили. Оба брака оказались кратковременными. Не моё это предназначение, наверное, быть супругой. Зато от второго брака родился сын. И за это моему супругу, конечно, большое спасибо.

Сына я не воспитывала, просто жила рядом с ним. Мы ходили в храм, причащались, общались, смотрели мультики, разговаривали о жизни. Если в моём ребёнке есть какие-то недостатки, то они - мои. Но есть в нём и то, что принадлежит только ему, и я не знаю, откуда это. Это - тайна уникальности личности, которую дарит каждому Господь.

Многое в жизни сложилось не так, как изначально планировалось. Но я всё равно ощущаю себя счастливым человеком. Во-первых, я живу. А ведь могла бы и не родиться. Считаю, что уже этого факта достаточно, чтобы считаться везунчиком. Во-вторых, я родилась в лучшей стране мира и говорю на самом прекрасном языке. И ещё я воспринимаю жизнь, как сказку, где главный герой - это я, этакая Алёнушка-дурочка. Пока сказка не закончена, идёт период испытаний, наполненный борьбой со сложностями. Но все они необходимы герою для эволюции его души и, неизбежно, ведут к счастливому финалу...»

**Елена СКОРОХОДОВА**

### **ПИСЬМО К ЧИТАТЕЛЯМ**

*С самого первого дня премьеры моей пьесы «Не бросайте пепел на пол» возникла идея снять по этой истории кино. Об этом говорили все, кто смотрел спектакль.*

*Но кино - искусство финансово затратное. Камеры, свет, звук, павильоны, монтаж, цветокоррекция, сведение и т. д. - всё это стоит денег.*

*Выйти на государственное финансирование, хотя бы частичное, практически невозможно. Поэтому мы стали искать спонсоров. И многие люди откликнулись, идея начала обретать своё воплощение.*

*В настоящее время у проекта есть продюсер, есть техническая база. На главную мужскую роль приглашён Андрей Мерзликин. Он дал согласие. Главную женскую роль исполню я - Елена Скороходова. Сорежиссёром выступит Игорь Штернберг. Композитор - П. И. Чайковский. Съёмочный период мы планируем на грядущую весну. Летом 2016-го года кино должно быть готово.*

*Сюжет: это история встречи нового русского бизнесмена и жительницы заброшенного посёлка на территории уничтоженного монастыря. Это - история любви.*

*Проект по меркам кинопроизводства недорогой. 50% бюджета уже найдено. Не хватает 50%. Это порядка 2,5 млн. рублей.*

*Если кто-то захочет помочь проекту с финансами, то можно это сделать на основе договора, с последующим возвратом денег, если кино окупит себя в прокате. Или перечислить деньги без договора на карту Сбербанка (Visa Electron) № 4276 8802 3065 4273.*

*С уважением к Вам за то, что Вы дочитали мою просьбу до конца*

**Елена СКОРОХОДОВА**  
skorhodov3@yandex.ru



## ЧТО В ЖИЗНИ САМОЕ ГЛАВНОЕ?

Наверное, именно в нашей общей для всех, вечной тяге к счастью и гармонии кроется секрет успеха бесконечных книг из серии «Познай себя». В какие-то моменты, устав от бесконечных разочарований, люди тянутся к этим книгам. И, если в юности они казались абсолютно глупыми и бесполезными, с возрастом мы начинаем все больше полагаться на опыт «британских ученых», выведших формулу счастья. По сути, в идее большинства этих книг лежит известная всем истина: позитивный настрой улучшает качество жизни.

Многие слышали про закон притяжения, который гласит: мы притягиваем в нашу жизнь то, о чем часто и эмоционально думаем. Но разве это возможно — научиться контролировать не только то, что мы говорим, но и то, о чём думаем? Иногда сказанное в сердцах слово или злая мысль просто вырывается из подсознания. Это рождает новый страх: страх испортить всё самому себе.

Бродя по отделу самосовершенствования в книжном магазине, я листала множество изданий, которые обещали мне, что через месяц, полгода или год я стану человеком успешным и счастливым. Предполагалось, что я налажу отношения со своим предполагаемым супругом, добьюсь высот в предполагаемой карьере и научусь быть более открытой с предполагаемыми друзьями. Ни слова о том, что я сделаю что-то для себя лично. И это натолкнуло меня на следующую мысль: все мы одинаковы в том, что хотим быть счастливыми. Но нас различает представление об этом самом счастье. Не может же быть такого, что всемлюды планеты необходим головокружительный карьерный взлет или муж и трое детей.

И вот самый главный вопрос: как же понять, что именно нужно лично вам? Когда вы в последний раз задумывались об этом без призмы межличностных отношений и финансовой стороны вопроса? Чего вы хотите лично для

себя? В зависимости от социальной среды, в которой мы росли и выросли, в нас заложены определенные установки. Это может быть фраза: «семья – самое главное». Или вы впитали в себя представления о том, что идеальная жизнь – в работе. А может, цель вашей жизни – помогать детям, потому что в вашем детстве вы были несчастны и не нужны родителям?

Мотивирующие книги, тренинги и программы практически не работают! Это первое, что нужно понять. Даже если вы прочтете все книги, посетите сотни курсов и окружите себя фен-шумом, в вашей жизни ничто не изменится. Не изменится, пока не изменитесь Вы сами. До тех пор, пока вы не будете точно знать, что вам действительно нужно, пока вы не будете знать, куда идете – не удивляйтесь, что пришли не туда. Определитесь, чего в жизни вам недостает, чтобы ощутить себя цельной, гармоничной личностью. Возможно, это что-то, в чем вы всегда себе отказывали. Возможно, это что-то, что всегда осуждали ваши родители или окружение, и потому вы тоже научились это осуждать. А может, это что-то, о чём вы раньше даже и не думали. Это первый и важный шаг. Принять свои желания. Какими бы они ни были, насколько неосуществимыми, наивными, бессмысленными, какими бы странными они вам ни казались.

Теперь, когда вы знаете, что вам нужно, избавьтесь от того, что делает вас несчастным,

от того, что только забирает и не дает ничего взамен. Это будет тяжело. Плохое вросло в вас, пустило корни, и будет сопротивляться до последнего. Каждый раз, когда захотите сдаться, вспомните, что вы делаете это ради себя, ради единственного человека, который был и будет с вами всегда. Ради того единственного, кому принадлежит ваша жизнь.

И, пожалуй, самое главное: помните, что победитель – не тот, кто получает то, чего хотят многие. Победитель – тот, кто получает то, что хочет именно он. Если на самом деле вы хотите любить и быть любимым, то никакая карьера, никакие деньги, путешествия, вечеринки не заполнят вашу пустоту и не дадут вам почувствовать себя полноценным. Если ваше истинное желание – жить в небольшом домике в глуши, вы не будете счастливы в роскошных апартаментах в мегаполисе, даже имея любящую семью и друзей.

Не бойтесь разрешать себе быть собой. Потому что в итоге мы забираем с собой ни деньги, ни людей, ни вещи, окружавшие нас в жизни. Мы забираем лишь воспоминания и чувства. И потому только нам решать, заберём ли мы с собой осознание, что прожили не свою жизнь, или же радость от того, что были счастливы многие годы, и прожили их в гармонии с миром и, главное, с собой.

Рина ШЕПЕЛЕВА

## КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ (ПРИТЧА)

Однажды шел по дороге старый мудрый человек, и любовался весенними яркими красками. Тут он увидел мужчину, который нёс на плечах необъятно огромный груз. Было заметно, как у него от такой тяжести подкашиваются ноги.

– Почему ты обрекаешь себя на такой тяжкий труд и страдания? – спросил старик.

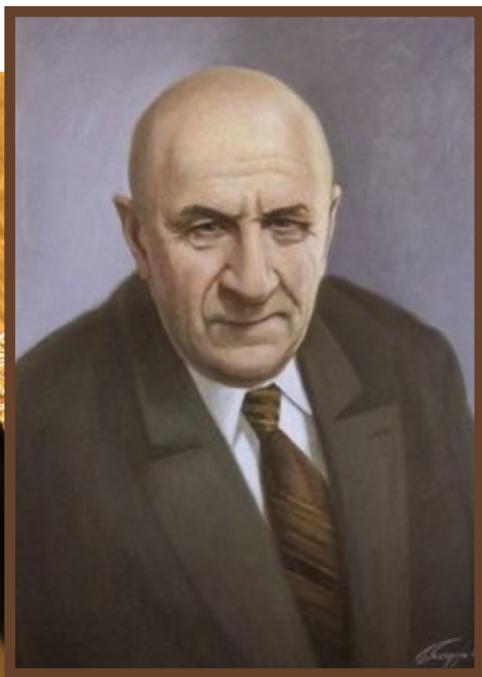
– Я страдаю для того, чтобы мои внуки и дети были счастливыми, – ответил бедолага. – Мой прадед обрекал себя на тяжкий труд ради деда, дед – ради отца, отец – ради меня, а я буду страдать ради счастья моих детей.

– А кто-то в вашей семье был счастливым? – поинтересовался мудрый собеседник.

– Пока ещё нет, но дети и внуки наверняка станут счастливыми! – мечтательно воскликнул мужчина.

– К сожалению, неграмотный не может научить читать, а крот никогда не воспитает орла! – вздохнул старый мудрый человек. – Нужно научиться самому быть счастливым, только тогда ты сможешь научить детей счастью. Это и будет твой самый ценный подарок.

Следуя по дороге жизни, нужно научиться без сожаления оставлять позади все то, что затрудняет твой путь вперед: плохие воспоминания и старые обиды, прошлые ошибки и былые разочарования, а главное – людей, доказавших своими словами и поступками, что вам с ними больше не по пути!



## ЧЕЛОВЕК И ВРЕМЯ

Что делает человека по-настоящему великим, истинно значимым и неоспоримо выдающимся? Цель!

Ведь жить без цели — это одно из самых страшных упущений, стоящее рядом с ограниченностью и невежеством.

Жил-был гениальный учёный, биолог, профессор, увлекающийся очень многими вещами в жизни. Можно назвать его Ломоносовым современности. Был другой человек: Даниил Гранин. Писатель, который посвящал свои произведения трудам учёных и сильных личностей, написал художественную биографию А.Любишева. «Эта странная жизнь». Прекрасная книга, которую стоит прочитать.

...А. Любишев был странным человеком и классическим гениальным учёным — он всё отрицал и ставил под сомнение. Для него не было авторитетов. Это необходимо, чтобы двигаться вперёд, чтобы открывать новые горизонты. И главное не бояться ошибок. Даже Эйнштейн ошибался. Но замечательно в Любишewe не это. И писатель Д. Гранин уводит читателя в другое русло...

Герой этой биографии был скрягой, относительно времени: каждый день, каждый месяц, каждый год, он подсчитывал: сколько было потрачено часов и минут на книги, науку, исследования, отдых, семью. В то время, как мы не можем распланировать завтрашний день, учёный с точностью до 1% планировал своё время на год вперёд. И этому не могли помешать даже личные трагедии. Ни минуты он не терял просто так. И не прибегал к схемам короткого сна, не избегал радостей жизни или семейных отношений. Всё это укладывалось в его график, где удавалось прочитывать колоссальное количество книг и работ, писать много статей, рецензий, помогать другим людям. Многого никогда не было напечатано, но это было нужно ему, чтобы тренировать свою память и критический ум.

Возможно, вас сухие факты, вроде успешных научных исследований и работ Александра Александровича в области энтомологии не интересуют. «Ну, жил там какой-то ученый-чудак, собирал своих червячков и бабочек, вносил свой вклад в биологию! Мне-то что от этого?» - скажет кто-то. Но Любишев не был односторонним, стереотипным учёным в «толстых» очках, а его достижения не ограничивались

научными работами в области энтомологии. Он написал множество интереснейших статей на небывалое количество тем. Начиная с работ по дисперсионному анализу и - заканчивая философскими рассуждениями о религии. Он заставлял задуматься, увидеть вещи по-новому тех, кто уже перестал осмысленно, с любовью заниматься наукой. А.Любищев как-то писал: «Учёный, не имеющий времени на размышления - конченный учёный, и если он не может переменить свой режим, чтобы иметь достаточно времени на размышления, то ему лучше бросить науку...»

Основное изобретение А. Любищева – система учета времени, которая заключается в записи совершенных действий и расчете затраченного времени. Прибавьте ещё составление ежемесячного и ежегодного итога, которые составляются на основе тех самых ежедневных записей и... Всё! Эта система не призвана моментально решать все жизненные проблемы, да и не для того А.Любищев её создал. Она просто учит «чувствовать» время. Любищев никогда не пытался как-то продвинуть систему в массы, хотя сам пользовался ею в течение 56 лет! Практически каждая минута учтена в его записях. Конечно, никто не утверждает, что учёный достиг всего исключительно благодаря своей системе учета времени, но она была очень важным элементом повседневной жизни.

...В 1918 году Александр Любищев, преподаватель Таврического университета в Симферополе, сформулировал цель своей жизни: «создать естественную систему организмов». То, что сделал Менделеев в химии, он решил сделать в биологии. «Я задался целью со временем написать математическую биологию, в которой были бы соединены все попытки приложения математики к биологии», — писал молодой преподаватель в 1918 году». Ему 28 лет. На жизнь он отвёл себе 90 лет. Составил план жизни и начал трудиться вместе со всей страной по пятилеткам, только личным. План - отчет. Недельный. Месячный. Годовой отчет: это многогранная ведомость, целая тетрадь. Отчет за 5 лет, план на 5 лет вперед. Планы подробные, с разделами и подразделами: математика, таксономия, эволюция, энтомология, история науки... Много ли времени занимали сами эти отчеты и планы? Не более 2% от времени собственно работы. Подробный месячный отчет

занимал от 1,5 до 3 часов, план на следующий месяц — 1 час. Годовой отчет — 17-20 часов. Какое совпадение планов и отчетов? По главным делам запланированное и сделанное у Любищева сходится с точностью до одного процента. «Всякие перерывы в работе я выключаю, подсчитываю время нетто. Рекорд продолжительности моей научной работы 11 часов 30 мин. Обычно я доволен, когда проработаю нетто — 7-8 часов. Самый рекордный месяц у меня был в июле 1937 года, когда я за один месяц проработал 316 часов, то есть в среднем по 7 часов нетто».

Подробно считалось все, с точностью до 5 минут, особо внимательно разбиралось время, посвященной цели жизни, прямой научной работе. Он использует каждую минуту, любые так называемые «отбросы времени»: в любой пешей прогулке он собирает насекомых; когда на заседаниях начинается болтовня, он решает задачки. Английский и немецкий языки он выучил во время поездок в трамваях. Это и была его Система: беречь каждую минуту своей жизни. Её он создал еще до того, как поставил в своей жизни цель.

За два года до постановки цели жизни, в 26 лет, а точнее 1 января 1916 года Саша Любищев дал себе обет: научиться отслеживать и беречь время своей жизни, которое невосполнимо. С тех пор, с 1916 года по 1972-й, пятьдесят шесть лет подряд, Александр Любищев аккуратно записывал расход времени. Любое свое действие — отдых, чтение газет, прогулки — отмечал по часам и минутам. Его дочь рассказывала, что в детстве, когда она приходили к отцу с расспросами, он, начиная общаться, на бумаге отмечал время.

Как отмечали друзья и коллеги, диапазон его знаний был огромен. Заходила речь об английской монархии — он мог привести подробности царствования любого из английских королей; о религии — выяснялось, что он хорошо знает Коран, Талмуд, историю папства, учение Лютера, идеи пифагорейцев... Он знал экономику сельского хозяйства, социал-дарвинизм Р. Фишера, античность...

«У Александра Любищева были совершенно особые отношения со временем. Он любил и ценил время не как средство, а как возможность творения. время потерянное воспринималось как бы временем, отнятым у науки, растроченным, похищенным у людей,



## ВСЕ ВИДЫ ПЕЧАТИ:



**ОФСЕТНАЯ ПЕЧАТЬ**



**ЦИФРОВАЯ ПЕЧАТЬ**



**ТРАФАРЕТНАЯ ПЕЧАТЬ**



**ШИРОКОФОРМАТНАЯ ПЕЧАТЬ**



**ПЕЧАТЬ НА ЛЮБЫХ МАТЕРИАЛАХ**



**РАЗРАБОТКА ДИЗАЙНА**



**ПРОИЗВОДСТВО ТУБУСОВ И РЕКЛАМНОЙ ПРОДУКЦИИ**



**С нами удобно и выгодно работать!  
Гарантия качества по доступной цене!  
Ждём Вас!**

г. Москва, 3-й Новомихалковский проезд, д3а  
тел.: +7 495 950 57 81, +7 495 921 35 63

[www.synergy-company.ru](http://www.synergy-company.ru)

на которых он работал. Он твердо верил, что время — самая большая ценность и нелепо тратить его для обид, для соперничества, для удовлетворения самолюбия.

Изо дня в день он повышал норму требований к себе, не давал никаких поблажек. И работал с каждым годом всё больше и лучше. В 50 лет работал лучше, чем в 40 и 70: росло количество и качественных страниц, и революционных идей. Без всяких компьютеров, без машинистки, написать полторы тысячи страниц за год, отпечатать 420 фотоснимков!

...Александр Любищев прожил 82 года и умер в Тольятти, куда приехал читать лекции. Он не успел выполнить намеченную программу... Поставленная задача оказалась настолько громадной, что при любой интенсивности работы времени его человеческой жизни физически не хватило. Бывают задачи, объективно превосходящие возможности человека. Другое дело, что по пути своих исследований он качественно продвинул сразу несколько наук: биологию, зоологию, энтомологию, генетику, математику, систематику, философию, историю науки, кибернетику. Никто, даже близкие Александра Любищева не подозревали величины наследия, оставленного им. Работы по систематике земляных блошек, истории науки, сельскому хозяйству, защите растений, теории эволюции, атеизму... Собственно, он является основателем и разработчиком системы учета времени, называемой сегодня тайм-менеджментом.

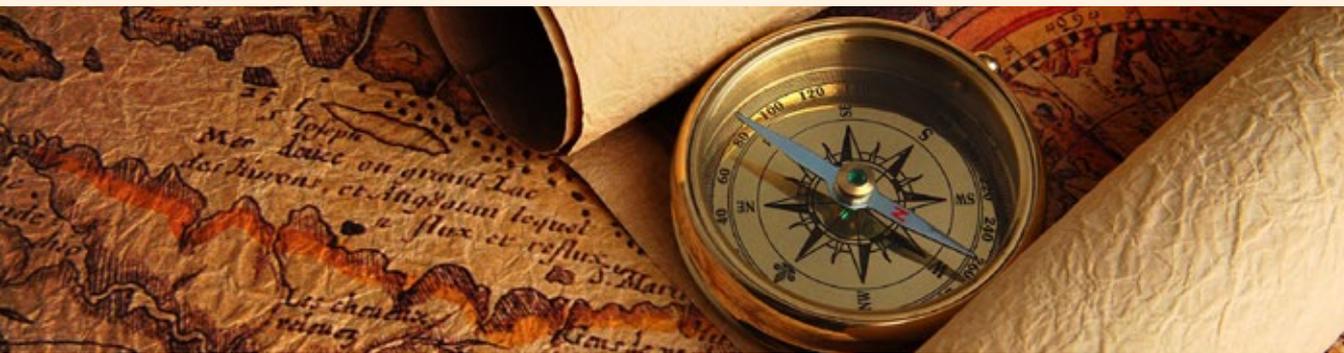
### Послесловие.

Он не нажил денег и славы, скромно жил в Ульяновске. Кто-то видел в нём неудачливого провинциального профессора, но это был человек гармоничный и счастливый, причем счастье его было наивысшей пробы.

Он не стал основателем школы, у него не было учеников. Но у него всегда было много тех, кто учились у него не конкретным наукам, а тому, как надо жить и мыслить. Так бывает, когда нам встречается человек, которому известно, зачем он живет, для чего...

Здоровья не самого крепкого, он, благодаря разумному режиму, прожил долгую и здоровую жизнь. Он дружил с теми, кого уважал, и любил тех, кто действительно любил его. Он всегда занимался тем, что хотел, тем делом, что выбрал. Он один сделал столько, сколько могли сделать несколько научных институтов.

Его жизнь не была подвигом. Это было больше, чем подвиг, простая правильная жизнь.



# ИСТОРИЯ С ГЕОГРАФИЕЙ

Если вы живете в большом городе, да еще со звучным названием, считайте, что вам уже повезло... Почему? Сейчас поймёте.

Одним пасмурным воскресным утром, когда погода окончательно испортилась, и как из ведра полил настоящий июньский ливень, мы с сыном совсем сникли: наша запланированная поездка к друзьям за город явно срывалась.

Как уж перед нами оказался географический атлас российских регионов, не знаю, но отлично помню, что спустя какое-то время, наш грустный настрой поменялся на прямо противоположный... Как ни странно, сидя на диване, мы открыли для себя много интересного!

Среди названий населённых пунктов, оказывается, так много странных, неблагозвучных, комичных, и даже обидных, что остаётся только удивляться тому, насколько богата, оказывается, фантазия чиновников от топонимики.

Да, уж воистину, невозможно даже представить, что у иных людей было на уме, когда они придумывали некоторые перлы...

А, впрочем, судите сами.

Как вы посмотрите, например, на то, что название вашего села – Жадины или Огрызки? А эти села, действительно, находятся на берегу реки Мста. Ну, это еще что! Признайтесь честно, можете ли вы любимому человеку, признаться, что живете в Негодяхе, или того хуже – в Остолопово?

Увы, и название поселка Большие Козлы вам вряд ли захочется афишировать...

Хотя, быть может, вы и согласитесь в ответ на вопрос: «Где обитаете?» - назвать село Ужин или Сквородка. А они, как ни странно, существуют. На Валдае.

Да, наверняка на лице девушки в авиакассе вы увидите улыбку, когда она поймёт, что вы хотите ближайшим рейсом улететь в Большую Пыссу. Это в Республике Коми, если кто-то не знает.

А вы случайно не знаете, где находится Рай? Подскажем. Смелее садитесь на поезд, что идёт до Костромы. Ну, а оттуда – несколько километров до Рая...

Как вы думаете, чем занимаются люди, которые живут в вятской деревне Содом? Не напрягайте свои извилины понапрасну! Мы там были и видели, как самые обычные люди трудятся от зари до зари. Им некогда задумываться над тем, что в названии села есть что-то крамольное. Да и Гоморры у них по соседству не наблюдается.

В Тверском крае есть названия населённых пунктов, связанных с политическими вехами нашей истории. Это – Просвещение и Страна Советов.

А где-то неподалеку, в лесной глуши, затерялся Старый Рукав...

Ну, а зачем всем нам ехать отдыхать в Крым, если в Московской области есть посёлок Ливадия?

А вот далеко на севере, на подступах к Мурманску, находится станция Африканда! И вполне возможно, это название ничуть не смущает местных жителей. Привыкших, исключительно, к холоду.

Но всё-таки все эти географические перлы просто меркнут перед одним... Крошечная деревенька в Свердловской области, затерянная в глуши лесов и болот, откуда до ближайшего поселка с десяток километров, где ни о каких благах цивилизации не слыхивали, называется... Газета!

Вот такое звучное имя у неказистого населённого пункта!

И почему многие люди, как известные героини пьесы Чехова, все стремятся в Москву, в Москву?

А вы, дорогой читатель, попробуйте-ка отклониться от столицы на сотню-другую километров, и такое увидите и услышите...

Тамара САПЕГИНА



## Поиграйте в радость!

Люди сердятся не нарочно, просто так, по привычке.

*Существуют нужные и правильные книги, таких немного, и, безусловно, одна из них - «Поллианна», американской детской писательницы Элинор Портер, которая была опубликована в 1913 году, и сразу стала бестселлером. Причем, за прошедшие 100 лет, которые прошли после публикации, ничего не изменилось! Книга по-прежнему очень популярна в мире, И что удивительно, ее с одинаковым интересом читают дети и взрослые. По книге «Поллианна» снято несколько телесериалов и фильмов. Первый фильм сняли в 1920 году, последний - в 2003 году. Почему такой интерес? Наверное, потому, что в век компьютеров, нам так не хватает умения радоваться жизни, а еще, простых человеческих качеств: искренности и доброты. Найдите время, почитайте. Не пожалеете.*

Из отзывов читателей.

*...эта книга так прекрасно учит добру, что не важно, сколько лет читателю... 8 или 28, 40 или 68!*

*...книга, которая вполне может стать настольной, - знаете, из той категории книг, которые берешь под настроение, открываешь наугад на любой странице и - падаешь с головой в мир героев и чувств. И смеешься. И плачешь.*

*...у каждой книги есть возраст и настроение, в котором ее нужно читать, но эта книга без возраста и без настроения. Ее можно и нужно читать и в детстве, и когда вырастешь, когда грустно и когда все отлично.*

*...Поллианна - особенный ребенок. Она смотрит глубоко внутрь человека и видит в людях*

*только хорошее. Наверное, это связано с ее внутренними качествами: она от природы веселый, непосредственный и жизнерадостный ребенок. Но не только внутренние качества позволяют ей находить в других людях и в происходящем в жизни хорошее. Если ничего хорошего на первый взгляд не находится, то она начинает играть в игру, которой ее научил отец.*

*...у Поллианны такая игра - всему радоваться. Что бы в жизни ни случилось плохого, постарайся найти положительную сторону.*

*...основная мысль книги в нескольких словах - всего один человек может изменить жизнь многих лишь своей жизнерадостностью и дружелюбием...*

*...эта девочка умела жить необычной “игрой в радость”, которая перевернула жизнь всего*

**ЧАСТНЫЙ ДЕТСКИЙ САД**

# ОНФИМ

*городка, и открыла сердца многих людей навстречу простым библейским словам: "Всегда радуйтесь".*

*... история о жизнерадостной солнечной девочке, что заставила улыбнуться всех, кто ее окружал, и которая изменила жизнь многих людей.*

*... добрая и наивная книга про обыкновенные чудеса, которые под силу совершить каждому из нас. О том, что жизнь слишком коротка и не стоит растрчивать её на обиды, нытье, надуманные трудности. Книга — не наивная, а глубоко философская!*

*... книга о том, что порой дети могут понять больше, нежели взрослые, здравомыслящие люди, позволяющие своей гордыне, тщеславию взять вверх и допускать раз за разом ошибки. Наша жизнь состоит из радостей - они рядом, и нужно лишь уметь их замечать. Уметь улыбаться, что бы ни случилось, и тогда всё-всё будет хорошо!*

*... Наконец-то я её прочитала, и поняла, почему эта книга входит в золотой фонд литературы, почему остается актуальной и сегодня. Мне кажется, эту книгу нужно прочитать всем, потому что с возрастом теряешь веру, а книга вызывает бурю эмоций. Я действительно под впечатлением от этой солнечной девочки, от ее игры в радость. Я даже пыталась играть в эту игру, и немного получается!*

*... эту детскую книгу обязательно стоит прочитать даже взрослым! Чтобы научиться радоваться жизни, даже там где темень и мрак... если вам покажется, что это просто сказка для маленьких девочек, и особого развития событий здесь не предвидится, то, это совсем не так. Да, вряд ли она будет интересна циникам, скептикам, безнадежным пессимистам, всем тем, кто не оставляет места чуду в этой жизни...*

*... книга учит добру. Сразу становится ясно, как это важно — делать добро людям. Ведь добро — это средство, при помощи которого можно дать другим возможность радоваться и благодарить всех и за всё.*

*... девочка многое изменила вокруг себя, сблизилась людей, дала увидеть людям вокруг себя мир совершенно другими глазами. В эту удивительную историю не захочется поверить только черствому, приземленному человеку.*

*... «Поллианна» - отличное лекарство от депрессии!*

**НАМ  
16  
ЛЕТ!**

**Приглашает детей  
в возрасте от 3 до 7 лет  
в группы полного и неполного дня  
РАБОТАЕМ ПО СИСТЕМЕ М.МОНТЕССОРИ**

**А так же в группы выходного дня:  
"Вместе с мамой" от 1,5 до 3 лет  
"Помоги мне это сделать самому" от 2 до 4 лет  
"Подготовка к школе" от 4 до 7 лет**



**+7 915 000 46 83  
+7 916 635 99 99  
www.onfim.ru**



## Уроки любви Михаила ПРИШВИНА

*Он ждал свою единственную любовь очень долго. За плечами осталась почти вся прожитая жизнь. Но он дождался этой встречи.*

Если бы писатель Михаил Пришвин встретил предназначенную ему судьбою суженую не на склоне лет, а немного раньше, он бы вошёл в историю литературы не как «певец русской природы», а как певец любви. Дневники Михаила Пришвина, которые он вёл в течение полувека, и которые называл главной своей книгой, полны лирических высказываний. А книгу «Мы с тобой», который Пришвин написал вместе со своей любимой женщиной Валерией Лебедевой (Лиорко), можно назвать одной из самых прекрасных книг о любви.

...Жизнь Михаила Пришвина складывалась не слишком удачно. Рано умер отец.

Студентом Рижского политехникума он попадает в подпольный марксистский кружок. Арест, год - в одиночной камере, ссылка в родной Елец, без права дальнейшей учебы в России. Михаил продолжает своё образование в Лейпцигском университете. У друзей в Париже происходит его «роковая» встреча со студенткой Сорбонны Варварой Измалковой. На него обрушивается любовь. Отношения начались стремительно, страстно и... так же быстро оборвались.

Но пламя той несчастливой любви зажгло его, как писателя. И он пронёс его до того дня, когда в 67 лет произошла встреча с женщиной, о которой он мог сказать: «Это Она! Та, которую я так долго ждал». Вместе они прожили 14 лет. Это были годы настоящего счастья, в полном одиночестве и единомыслии. Позже об этом они оба рассказали в удивительной книге «Мы с тобой»...

«Люди, отдавшие всего себя другому, считают его своей собственностью, и этим друг друга мучат всю оставшуюся жизнь. Но эти двое, прекрасные и свободные люди, узнав однажды, что отдали друг другу всё, и больше меняться им нечем, а выше расти в этом обмене некуда, обнялись, крепко расцеловались и без слез и без слов разошлись. Будьте же благословенны, прекрасные люди!»

На одной страсти отношения построить невозможно. Пришвин всегда предупреждал «опасаться страстей», их тёмная сила затмевает разум. По-настоящему крепкие отношения включают в себя и голос разума, и чувственные наслаждения, и нежность сердца одновременно.

А духовная любовь сама по себе тоже не приносит счастья. Отношения должны быть максимально полными. Стоит исключить один «ингредиент», и вот уже наступает разлад, разочарование. И любовь, основанная только на разуме или жалости - не любовь. На смену жалости может прийти взаимное недовольство, раздражение. Самообман не делает людей счастливыми. Если в отношениях нет ни духовной, ни чувственной составляющей, они превращаются в «смертоносное болото». Еще с давних времен известна мудрость: влечение тел порождает страсть, влечение душ порождает дружбу, влечение умов порождает уважение, и только соединение всех трех влечений порождает любовь.

Судьба всегда поощряет терпеливых людей. В возрасте 67 лет Пришвин встречает первую настоящую любовь. Валерии Дмитриевне - 40 лет. Она пришла устроиться на работу секретарём по рекомендации общего знакомого.

К моменту их знакомства у неё тоже был опыт несчастливой любви. Первый возлюбленный, философ, звал к высокому идеалу отношений и хотел вместе с Валерией отправиться странствовать и проповедовать новое учение. Но она не могла бросить мать. Позже девушка вышла замуж за друга, который давно любил её. Но этот брак по расчету не принёс ей счастья. По ложному доносу её вместе с мужем арестовали и отправили в ссылку. Спустя несколько лет Валерия, не в силах больше жить с нелюбимым, попросила развода. С

таким «грузом прожитого» она приходит к Пришвину.

«Это была женщина не воображаемая, не на бумаге, а живая, душевно-грациозная, и я понял, что настоящие счастливые люди живут для этого, а не для книг, как я; что для этого стоит жить...» — скоро запишет в своем дневнике Пришвин. С этого взаимного восхищения и уважения началась дружба, которая переросла в любовь. Пришвин осознал прошлые ошибки и понял, что любовь не всегда бывает сложной, а может явиться вот в таком простом облике: «И вот захотелось с этого мрачно-насиженного трона сбежать». Возможно, впервые в жизни Пришвин готов забыть о своих идеалах и наслаждаться близостью простой «земной» женщины. Если писатель сначала и мучился, думая, чем он заслужил такое счастье, то тяжелый развод с бывшей женой успокоил его сомнения. Та даже сходила в Союз писателей пожаловаться на «преступную связь» супруга. После пережитой «войны», как говорил Пришвин о своём разводе, счастье с Валерией стало полным. Им обоим было ясно, что это уже навсегда. Последние годы жизни Михаил Пришвин прожил с ощущением, что



«Бог создал меня самым счастливым человеком и поручил мне прославить любовь на Земле».

...Да, никогда не поздно разорвать отношения, которые делают вас несчастными, для того чтобы начать новые. И тогда появится шанс встретить родственную душу. За любовь стоит бороться в любом возрасте, ведь жить без чувства — всё равно что «быть замаринованным в стеклянной банке», как говорил Пришвин о своём первом браке. Он же добавлял: «Если женщина помогает создавать жизнь, хранит дом, рождает детей и участвует в творчестве с мужем, то ее надо почитать как царицу. Суровой борьбой она нам дается. И оттого, может быть, я ненавижу слабых мужчин... В любви надо бороться за свою высоту и тем побеждать. В любви надо самому расти и расти».

В заключение хочется сказать, что дневники М.Пришвина и книга «Мы с тобой» даёт свет и надежду всем тем, кто отчаялся, кто боится поверить в то, что настоящая любовь - существует. Нужно обязательно верить и ждать, хотя труднее этого, наверное, ничего и нет...

# ТИБЕТСКАЯ ГИМНАСТИКА для здоровья и долголетия

*Эта простая гимнастика широко практикуется монахами на протяжении сотен лет в одном из монастырей Тибета. Упражнения занимают всего от 5-15 минут, в зависимости от степени освоения упражнений, и позволяют поддерживать нормальное функционирование организма в течение суток. Но следует знать, что она не совместима с употреблением спиртных напитков и курением. И выполнять её лучше до шести утра. Гимнастика проста и доступна людям в любом возрасте. Единственное условие: её следует начать до 6 утра и выполнять регулярно каждый день. Делать это надо лёжа, сразу после того как проснулись, и желательно выполнять её на относительно жёстком основании. В процессе выполнения могут возникнуть болевые синдромы в разных “критических” местах тела. Примерно через 6 месяцев ежедневных упражнений вас покинут практически все хронические болезни, в зависимости от состояния вашего организма на момент начала упражнений. Но немаловажное значение имеет ваше внутреннее состояние: отношение к людям и миру, а также ваша жизненная позиция.*

**Упражнение №1.** Исходное положение — лёжа на спине. Поднять руки над собой, сложив ладонями навстречу друг к другу. Выполнить 6 — 10 коротких растираний надавливанием подушечек ладоней друг об друга. Заодно проведёте диагностику своего организма: если между ладонями после растирания сухо и горячо, то это говорит, что с организмом все в порядке. Если тепло и вы не можете разогреть нижнюю часть ладоней до горячей, это указывает на то, что ваше биополе снижено в два раза. Если вообще нет никакого тепла и ладонки даже влажные, то это указывает на то, что у вас развиваются серьёзные сосудистые проблемы. И эти гормональные упражнения как раз направлены и для лечения сосудистых заболеваний.

**Упражнение №2.** Исходное положение — лёжа на спине, горячие места ладоней, подушечки кладем на закрытые глаза (глазные яблоки). Не отрывая рук,

слегка надавливаем на глаза. Одно надавливание — и отпустить. Один цикл, одна секунда. Всего 30 раз. На упражнение нужно примерно 30 секунд. При этом нужно считать до 30. Если у вас проблемы с глазами, то оставляете ладони на глазах, не отрываясь, в слегка нажатом состоянии еще на 1-2 минуты. Упражнение улучшает и восстанавливает зрение. В этот момент идёт энергетическое питание глазного яблока и всех рецепторов.

**Упражнение №3.** Исходное положение — лёжа на спине, ладонки переносим на свои уши. Ритмично надавливаем на уши, не отрывая ладони. 30 раз, 30 движений — 30 секунд.

**Упражнение №4.** Исходное положение — лёжа на спине, располагаем руки перед лицом, складываем-зажимаем (не полностью) четыре пальца в кулачки, а большие пальцы в свободном состоянии оттопырены вверх. Далее большие пальцы располагаем за ушами, снизу уха, остальные пальцы в кулачке сжаты. Пальцами касаемся лица, опускаем руки до подбородка, не отрывая при этом пальцев от лица, и начинаем плавную подтяжку кожи лица от подбородка до ушей. Подтягиваем плавно кожу лица, перемещая руки от подбородка по одной линии до ушей. Большие пальцы доходят до исходного положения за ушами (руки вниз от ушей до подбородка и руки вверх от подбородка до ушей по одной линии — один цикл. Всего выполнить 30 циклов.

**Упражнение №5.** Исходное положение — лёжа на спине. Кладём правую ладонь на лоб, а левую сверху прижимаем к правой. Выполняем перемещение ладоней, касаясь лба, от виска к виску (от левого к правому, от правого к левому — один цикл). Всего 30 циклов. 30 секунд, 30 циклов движений.

**Упражнение №6.** Исходное положение — лёжа на спине. Правую ладонь располагаем над макушкой головы, на расстоянии 4-5 см от головы, левую ладонь сверху прижимаем к правой руке. Выполняем

полет рук над головой аркой (полет-перемещение рук от левого уха к правому, от правого к левому уху – один цикл. Всего 30 циклов). 30 секунд, 30 циклов движений.

**Упражнение №7.** Исходное положение – лёжа на спине. Кладём правую ладонь на шитовидку, левую ладонь сверху прижимаем к правой руке. Выполняем перемещение левой руки по воздуху вдоль тела от шитовидки до пупка и обратно к правой руке – один цикл. Всего 30 циклов, 30 перемещений левой руки к пупку и обратно. На тридцатый раз обе руки, прижатые друг к другу, сползают на живот.

**Упражнение №8.** Исходное положение – лёжа на спине. Кладём правую ладонь на живот, левую ладонь сверху прижимаем к правой руке. Выполняем круговые движения по часовой стрелке по животу, слегка надавливая ладонями на живот. Один оборот – один цикл. Всего 30 циклов, 30 оборотов, 30 секунд.

**Упражнение №9.** Исходное положение – лёжа на спине, руки поднимаем кверху. Выполняем 5-6 круговых движений кистями рук по часовой стрелке и 5-6 круговых движений против часовой стрелки. Далее, не опуская рук, надо слегка и мелко потрясти кистями рук в течение 4-5 секунд.

**Упражнение №10.** Исходное положение – лёжа на спине, ноги поднимаем кверху.

Выполняем 5-6 круговых движений голеностопными суставами по часовой стрелке и 5-6 круговых движений против часовой стрелки. Далее, не опуская ног, слегка и мелко потрясти голеностопными суставами в течение 4-5 секунд.

**Упражнение №11.** Исходное положение – сидя на полу. Выполняем растирание стоп, можно по отдельности, можно и одновременно двумя руками. Если стопы сухие, то можно смазать стопы растительным маслом, предпочтительнее оливковым. Если при растирании стоп почувствуете боль, то лучше это место тщательно помассировать.

**Упражнение №13.** Исходное положение – сидя на полу. Выполняем плавное лёгкое массажирование-растирание-поглаживание голеней ног движением рук с внешней стороны снизу вверх. Затем по часовой стрелке легко массируем колени. После этого выполняем лёгкое массажирование-растирание-поглаживание бёдер движением с внешней стороны вовнутрь.

*...Этот комплекс упражнений был опубликован в свое время в «Комсомольской правде» инженером из тогда еще здравствующего Советского Союза, который в Тибете принимал участие в строительстве электростанции. Монахи рассказали ему о ней потому, что он проводил электричество в их селение. “Денег у нас нет, чтобы отблагодарить тебя. Однако мы дадим тебе нечто такое, ценность которого ты осознаешь через 20 лет”. С тех пор этот инженер, на протяжении многих лет делал эту гимнастику. В 84 года он активен, бодр, прекрасно себя чувствует, чего и вам желает!*



## ВАША НАДЕЖДА

Подари мне улыбку!

Благотворительный фонд помощи  
детям и взрослым с врожденными пороками развития  
черепно-челюстно-лицевой области

Наш Фонд оказывает адресную помощь детям и взрослым с такими врожденными заболеваниями, как: «Волчья пасть» и «Заячья губа», научным языком именуемые «Врожденная расщелина верхней губы и нёба». Ежегодно в РФ рождаются более 6000 малышей с данной патологией. Проблема таких детей заключается в сложности выбора метода лечения и их дальнейшей реабилитации, социальной адаптации в обществе. Хочется особенно отметить, что хирургическое лечение пациентов с врожденными расщелинами верхней губы и нёба позволяет не только устранить косметический дефект, но, что более важно, значительно улучшить состояние дыхательной системы, обеспечить приём пищи пациентами и формирование прикуса, речи, что свою очередь позволит малышу расти и развиваться, вести полноценную жизнь.

Адрес:

121351, г. Москва, ул. Ярцевская, д.3

+7(499)726-36-36

+7(499)140-02-05

+7(905)732-51-52

info@vasha-nadezhda.org

www.vasha-nadezhda.org

Реквизиты БФ "ВАША НАДЕЖДА":

ИНН 7731397393

КПП 773101001

ОГРН 1137799008819

ОКПО 17507341, ОКВЭД 85.32



## Светлана САВИЦКАЯ



# ПРИТЧИ

Светлана САВИЦКАЯ - писатель, журналист, художник, бард, изобретатель, поэтесса. Член Союза писателей России. Сказочница. Основатель и Президент Международного литературного конкурса Золотое Перо Руси...

*Qui ventum seminat, turbinem metet* — «посеешь ветер, пожнешь бурю» (лат.)

### ДУША НАРАСПАШКУ

Жил да был Иван - Душа нараспашку. Работал за семерых, со всеми делился.

Заработал как-то много денег. Людишки к нему по одному с разными нуждами заходят. Иван одному второму, пятому десятому дал, а Кузьме ничего не осталось.

Обиделся сосед: всем Иван дал, а ему — нет! А у Кузьмы в сундуке Зло жило, от бабки досталось. Раз так, думает Кузьма, напушу Зло на друга-приятеля, и послал его к Ивану с проклятиями.

Полетело Зло к Ивану. Думало, зацепится за стены новой души, порчу наведет! Да не тут то было. Душа то у Ивана была нараспашку! Летело Зло, летело, да и насквозь пролетело. Даже не заметило как.

Летит себе дальше. Видит: в кабаке второе Зло горюет. Полетели, говорит, вместе? Ладно. Летят вдвоем. На паперти третье Зло сидит — слезы льёт. Полетели они вместе, зло со всех краев за собою накручивая, как снежный ком.

Облетев вокруг земли, вернулись к Кузьме, да и накинулись на его душу грешную тысячами проклятий.

*Omnia mea mecum porto* — «всё своё ношу с собой» (лат.)

### СТАРИК – СУДЬБА

Шел мужик по полю белому. Нес крест свой на себе. Долго шел. Видит — дедушка навстречу идет, тоже белый, как то поле.

- Тяжело тебе, молодец? — спрашивает его дед.

- Ой, тяжело, - отвечает мужик.

- А почему, знаешь?

- Не знаю.

- А потому что ты крест на себе несешь. Брось ты его, Бога ради. Отдай мне. Вот увидишь, легче будет.

- Не могу, - отвечает мужик, - поскольку это мой крест!

Пошел дальше, не послушал деда. Или креста пожалел. Шел-шел, да и упал. Сил жить не осталось.

А дед тут как тут. Завалил мужика валунами. И крест его же на самый верх установил, приговаривая:

- Не хотел ты при жизни от него избавляться, носи же его на себе и после!

*Sui generis — «единственный в своём роде» (лат.)*

### ВИЛКА

Он не любил эту Вилку. У неё были толстые неудобные зубцы.

Вилка лежала в верхнем шкафчике стола и думала о том, что он её не любит.

А ещё он не любил тещу. Когда та приходила в гости, он непременно подавал ей эту вилку. И Вилка, уж будьте покойны, всенепременнейше старалась впиваться в тещин язык.

Он не любил соседа пьяницу. И Вилка тоже знала об этом. И конечно правдами и неправдами старалась проткнуть небритую шеку пьяницы.

Как то он мыл посуду, и вспомнил о ненавистной Вилке. Но в шкафчике стола её не оказалось. «Где же эта несносная Вилка?» - подумал хозяин, и стал обыскивать всю кухню. «Наверное, теща утащила, или этот сосед алкоголик...»

На поиски нелюбимой Вилки ушли все выходные. И только вечером, выйдя на балкон, хозяин обнаружил потерю возле цветочных горшков. Ею жена рыхлила землю и забыла положить на место.

- Не смей больше никогда брать мою Вилку! — сказал хозяин жене.

- Почему?

- Это моя любимая Вилка! Она для гостей. На, почисти!

И Вилка была счастлива. Нет, она, конечно, знала, что хозяин её по прежнему не любит, но это не мешает ему считать её весьма полезной.

*Orsus ab ovo hominem homini ostendit — «начав с яйца, он показал человеку человека» (лат.)*

### КУРЯТНИК

В курятнике жили ленивые куры. Маленькие свои яйца они несли нерегулярно, да и то от случая к случаю. Получалось два-три яйца в неделю. Но зато, когда кто-то из них сносил очередное яичко, поднимался переполох восторга. Прибегала хозяйка и уносила эту ценность в дом.

Хозяйка была недовольна тем, что куры несутся плохо, и купила новую красивую курицу. Ах! Какая это была курица! Всем курицам курица! Перья её переливались оттенками золотых и огненных красок, от желтых до красно-коричневых и жарких.



Но главное достоинство курицы заключалось в том, что она приносила яйца каждый день, а в каждом яйце было по два желтка. Ясно, что куры встретили пришлицу крайне недружелюбно. Они раздували перья и кудахтали изо всех своих курячих сил.

«Куд-куда ты пришла? У нас и так тесно! Ко-ко-ко-ко-коленька! Скажи-ка ей, пусть уйдет!». Кольенька даже закудахтал от удивления, и ничего не мог толком прокукарекать, потому что, как ни странно, а вот петуху то Кольенька новая курица как раз очень нравилась.

Наконец, гостье надоело кудахтанье, и она снесла золотое яичко.

И куры успокоились. Все. И сразу.

В курятнике стало сказочно тихо. Никто не хотел поднимать переполох. Яичко закатали в угол и спрятали от хозяйки.

Рисунки Светланы Савицкой



*Светлана Груздова удивительно светлый и жизнерадостный человек. По профессии – театральный художник. Она окончила художественно-графический факультет Смоленского государственного педагогического университета, и 14 лет заведовала декоративно-художественным цехом в Смоленском государственном драматическом театре.*

*Но однажды жизнь Светланы круто поменялась... Она получила предложение оформить витрину магазина... и сделала трёх огромных розовых слонов. Они очень полюбились горожанам, которые с удовольствием фотографировались на их фоне.*

*А потом у Светланы появилась новая идея... И её симпатичные ангелы принесли в этот мир добро и красоту. А для самой талантливой художницы открылся безгранично увлекательный мир: выставки, путешествия, города, страны. И новые люди. Поклонники её таланта.*

*Вот уже 12 лет, по старинным театральным технологиям, с современными методами обработки материалов, Светлана создаёт своих добрых ангелов. Её авторские работы не просто нравятся многим людям. Они, действительно, приносят им удачу, и делают наш мир ярче и добрее.*

## Светлана ГРУЗДОВА



Фото: Алексей Машутиков



Фото: Алексей Машутиков



Фото: Алексей Машутиков





KUPRIANOFFOTO



KUPIANDFFOTO



KUPRIANOFFOTO

# Алексей БОРОДИН

фотограф



## Что такое лето?

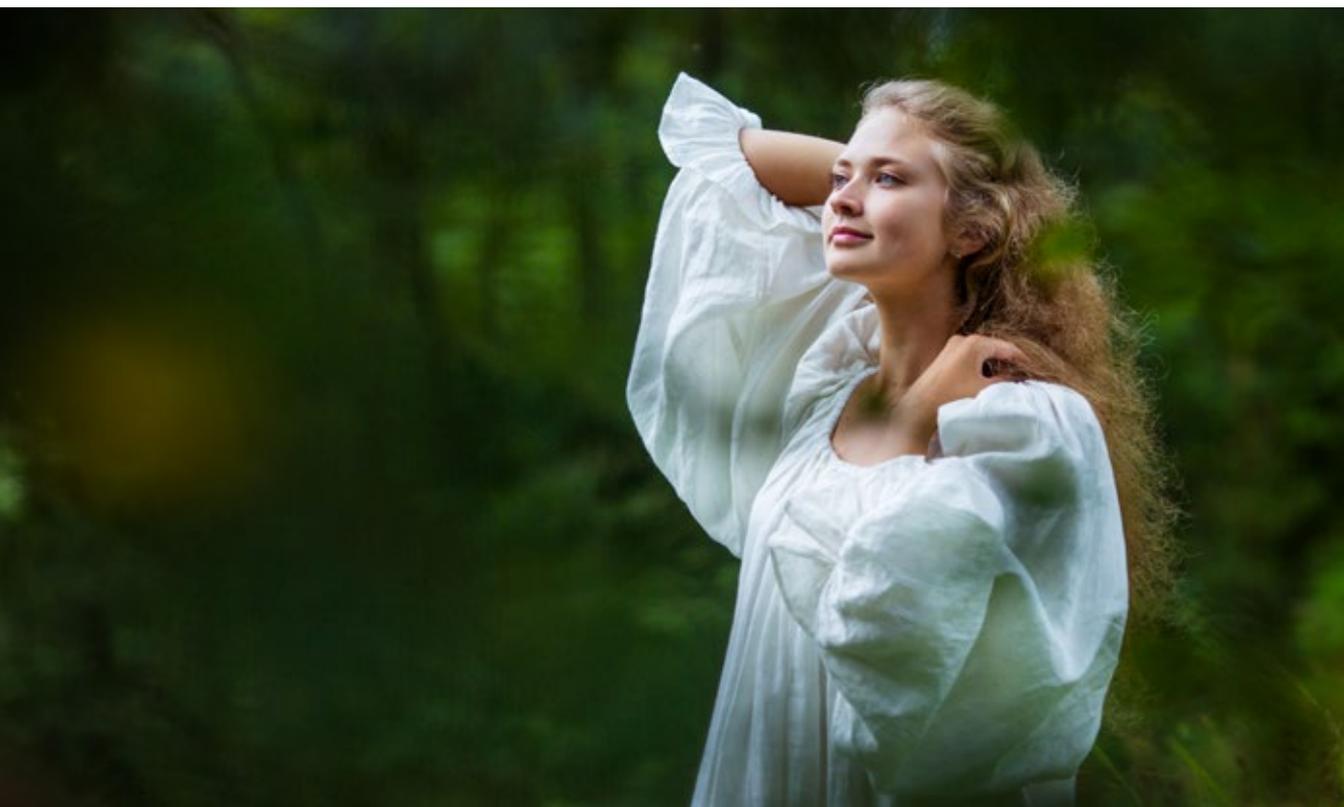
Лето - это яркое солнце, это море, воздух, высокое синее небо, роса на траве и рыбалка по утрам, земляничные поляны и запах липового цвета, растекающийся в воздухе.

Лето - это щебет птиц в лесу и жужжание насекомых в траве, шелест листвы и раскаты далёкого грома, утренний туман и лягушачий хор...

А ещё лето - это Купала, древний, полный тайны и мистики, гаданий и легенд праздник Жизни и плодородия. Приходится он на день солнцеворота, “макушку” лета - время пышного цветения растительности и торжества плодоносящей земли. В этот самый долгий день года солнце, по представлениям славян, “играет”, то есть по-особенному раскидывает свои лучи и вновь их собирает, плескаясь в воде. И потому в Иванов день купаться поутру - обычай всенародный, а для молодёжи - повод устроить шумные весёлые баталии и потасовки с обливанием и игрой в догонялки.

Травы и корни, собранные в купальскую ночь для лечебных и знахарских целей, особенно целебны. Ими окуривают больных, борются с нечистью, бросают в затопленную печь во время грозы, чтобы предохранить дом от удара молнии, употребляют для приготовления отваров и зелий. А в глухую полночь парни да девки снимают с себя рубахи и до утренней зари ищут в укромных местах клады и заветный папоротниковый цвет...



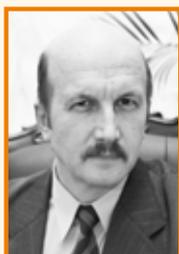






**НАД НОМЕРОМ  
РАБОТАЛИ:**

Тамара САПЕГИНА,  
Новелла ИВАНОВА,  
Марианна ГОЛУБЕВА,  
Антон САПЕГИН,  
Евгений ЧЕРТОВСКИХ,  
Елена ШЕРЕМЕТ,  
Дмитрий НАЗАРОВ,  
Мария ВАСИЛЕВСКАЯ,  
Елена МАТВЕЕНКО,  
Александр САПЕГИН,  
Светлана МЕЛЬНИКОВА,  
Андрей САПЕГИН,  
Юлия БУЛАВИНОВА,  
Ирина ЕФРЕМОВА,  
Светлана САВИЦКАЯ,  
Алексей БОРОДИН,  
Дмитрий КРУЖКОВ,  
Наталья РЫБИНА  
Светлана АФАНАСЬЕВА  
Рина ШЕПЕЛЕВА

**Издательский ДОМ «ЭЛИТ-М»**

119180 г. Москва,  
ул. Большая Полянка,  
д.65/74, стр. 1.  
телефоны:  
+7 495 454 9719,  
+7 916 346 8137,  
+7 929 978 3704  
[www.delailudi.ru](http://www.delailudi.ru)  
[elitm142@yandex.ru](mailto:elitm142@yandex.ru)

# ЛРТ

ЛЮБЕРЕЦКОМУ  
РАЙОННОМУ  
ТЕЛЕВИДЕНИЮ **10** ЛЕТ!

**ПРИБАВЬТЕ К ЕДИНИЦЕ НОЛИК – НА ЛРТ СНИМИТЕ РОЛИК!**



**НОВОСТИ**

**ЖКХ**

**ИМЕЮ ПРАВО!**

**ИТОГИ НЕДЕЛИ**

**ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ**

*Мы вещаем круглосуточно и сотрудничаем с центральными телеканалами, а наши фильмы получили высокие оценки. Серебряный диплом «Тэфи - регион 2013» - одна из многих наших наград.*

## **К Вашим услугам:**

- разработка и производство телепрограмм, видеофильмов, презентационных и документальных, стендовых и учебных фильмов для всех отраслей и направлений - от идеи до готового продукта
- производство как простых рекламных роликов, так и высокобюджетных проектов со съемками на киноплёнку 35 мм, по своему или Вашему сценарию, с декорациями, написанием оригинальной музыки, музыкальным оформлением видеорекламы и фильмов, сложной компьютерной графикой;
- размещение на Люберецком канале Ваших фильмов, рекламных роликов, сюжетов.

**Наши цены вас устроят!**

**Купить, продать – не знать печали на ЛРТ телеканале!**

Контакты: +7 (495) 503-44-88 e-mail: [lubertv@list.ru](mailto:lubertv@list.ru)  
Адрес: Россия, Московская область, г. Люберцы,  
Октябрьский проспект, 123А

СИЛА  
БАЙКАЛА

*Вода Для Жизни*



А КАКУЮ  
ВОДУ  
ПЬЕТЕ  
ВЫ?

ДОБЫВАЕТСЯ  
С ГЛУБИНЫ  
400М

Available on the  
App Store

Google play

Отдел доставки по Москве и МО : тел.: 8 (495) 9-800-400 [www.silabaikala.ru](http://www.silabaikala.ru)