> НАСТРОЕНИЯ

Читать подано

ТОЛЬКО пять процентов россиян вообще не читают книг, остальные не могут отказаться себе в этом удовольствии.

Подвляющее большинство людей предпочитают иметь дело с бумагой, однако 19 процентов пользуются преимущественно электронными носителями, а еще три процента – полностью на них перешли. Причем среди мужчин любителей новаций больше, чем среди женщин: 26 процентов против 18. Они уверяют, что чтение электронной книжки не только удобнее, но и безопаснее для глаз. Выбор, что почитать, вполне соответствует отпусковому настроению: лидер – жанр фэнтези, он увлекает 32 процента россиян. Второе место удерживает русская классика, за ней следуют исторические романы, детективы и классика из-за рубежа. Женщины, как и следовало ожидать, больше ценят любовные романы, а мужчины – мемуары.

> ТВОРЧЕСТВО

Чай вдвоем

*Вет ветер за окном,
Птицы замозчали.
Только с мамой мы вдвоем
Распиваем чай.*

*Все мы сказки говорим
Про погоду, кошку...
А на небе вдруг возник
Месяц, да с лукошком.*

*Заорали ведьмы-бури
И пустились в пляс,
Но затихли и исчезли
С наших с мамой глаз.*

ЛИЗА КРАВЦОВА,
11 лет

> ВЫБЕРИ МЕНЯ

Верю в судьбу

• Мне 32 года, имею хорошую работу. Несколько лет назад судьба свела с мужчиной, любовь привела к браку. Но, как иногда бывает в жизни, не сложилось – через некоторое время мы развелись. Я, конечно, верю, что встречу свою судьбу, и очень надеюсь, что «ММ» в этом поможет. Симпатичная женщина 32/170/60, надеюсь на встречу с порядочным нежным мужчиной от 30 до 40 лет, только для серьезных отношений. Тел. 8-963-478-34-01, Наташа.

• Вдова, 42 года, рост 174 сантиметра, средней полноты, познакомилась с мужчиной до пятидесяти лет для серьезных отношений, жильем обеспечена. Тел. 8-968-116-46-27.

• Мне пятьдесят, рост 156, неполная, работаю, хозяйственная. Надеюсь на встречу с добрым, порядочным мужчиной. Тел. 8-963-478-63-87.

> ОПРОС

Самые несчастные

ГАМБУРГСКИЙ ФОНД перспективных исследований задался целью выяснить, кому в Европе жить хорошо. И распросил 15 тысяч европейцев из 13 стран: счастливы ли они?

После чего ученые составили «рейтинг счастья». В опросе участвовали и наши соотечественники. Результат неутешительный: довольными жизнью себя ощущают только 37 процентов опрошенных россиян. В результате наша страна – последняя и самая несчастная в списке. Чуть лучше дела обстоят в Польше, где оптимистический настрой сохраняет половина жителей, – она занимает второе место с конца. Для сравнения, в уютной Дании, получившей первенство в рейтинге счастливых стран, жизни радуются 96 процентов опрошенных. А вот вторую ступень пьедестала заняла, казалось бы, не самая успешная экономика Греция – в ней счастливы 80 процентов респондентов.

Впрочем, в чем-то все опрошенные страны похожи, говорится в итогах исследования. Например, женщины оказываются счастливее мужчин, молодежь – довольнее пенсионеров, а сельские жители – благодушнее горожан. И, как нетрудно догадаться, любящие пары получают больше удовольствия от жизни, чем одиночки.

Как свидание с любимым

> Читатели «ММ» рассказывают о своей малой Родине

Запах родной земли

Не умею красиво рассказывать, но умею любить детей и воспитывать их. Проработала воспитателем 37 лет, теперь на пенсии. Прочитав письма читателей «ММ» об их малой родине, с волнением и слезами вспомнила свою – милую, далекую, родную, любимую, самую лучшую.

Я родилась 4 августа 1945 года в селе Большое Шереметьево Тамбовской области – поместье графа Шереметева. Село тянется на семь километров, и только на середине пересекает его маленькая улица – на изгибе реки. Как же там красиво! Холмы, поля, леса, речка Кашка. Она любила нас, как мы ее, принимала во все времена года. Мы катались на коньках зимой и льдинах весной, ныряли с обрыва и купались в летний зной, ловили рыбу и раков.

А васильки во ржи, а ромашки в поле? Это надо видеть. Больше всего мне запомнился запах земли – только там она так вкусно, так одурманивающее пахнет. А дерево? Ведь оно тоже имеет свой запах детства – когда мастерил отец. А сено, а навоз, а запах парного молока?

А сколько можно сказать о моем маленьком доме с соломенной крышей и земляной завалинкой. И как только мы в нем помещались? Наверное, потому что были уступчивые и дружные. Я росла в большой трудолюбивой семье крестьян. Любимый папая Матвей Иванович Сафонов – мастер на все руки, столяр и плотник. Пришел с войны весь израненный, пролежав год в госпиталях Средней Азии. Мама Праксисья Петровна – не знающая усталости, умеющая делать многое, а особенно печь хлеб. О, этот запах, вкус – нет ничего лучше. И мы: четыре сестры, четверо братьев и я – поскребыш, как меня называли. Боже, какое счастье иметь таких родителей, братьев и сестер, жить с ними, радоваться их удачам и сопереживать в горе.

Вспоминания трогают меня до глубины души. Как бы хотела оказаться там... Но, увы – здоровье шалит, и даже письмо к вам в редакцию писала внучка, потому что у меня плохо вижу. Но все равно рада, что читатели «ММ» немного узнали о моей малой родине.

ВАЛЕНТИНА ЛИЗОГУБ

Магнитогорские «Канары»

Растревожил душу опубликованный в «ММ» рассказ-исповедь Валентины Семеновны «Пока есть Отчизна». Моя родина – Магнитогорск. Люблю всей душой свой город, Урал, Россию со всеми ее прелестями и негативом. Когда работала, часто ездила к родным, путешествовала по путевкам или дикарем. Ждешь отпуска – скорей бы уехать и отдохнуть. А через несколько дней думаю – скорее бы домой. Подъезжаю к городу, а сердце волнуется, как перед свиданием с любимым.

На пенсии нет возможности путешествовать, как раньше. Наши «Канары», с любовью ухоженные, у кого богаче, у кого беднее – наши сады. Часто садоводам дети-внуки говорят – бросай, ты же устаешь, болееешь, зачем тебе это надо? Мы отвечаем – для общения с землей, садом-огородом, друг с другом. Это нам в радость.

Прихожу в сад и разговариваю с ним:
– Здравствуй, сад ты мой прекрасный!
День, как в сказке, тихий, ясный.
Улыбнешься чему?
Расскажи мне, я пойму.
– Утром с солнышком встречаюсь,

Самое-самое дорогое богатство – друзья

рябинушка» зашла в хозяйственный магазинчик. Купила что нужно, попросила попить – день был жаркий. Продавщица сказала, что в кране вода техническая, себе она воду покупает, и отказала. Обливаясь потом и задыхаясь, пошла на трамвайную остановку, а рядом аптека. И принесла мне фармацевт стакан прохладной воды – спасибо ей.

Я богата на друзей. Есть у меня подружки-руководельницы. Одна из них – Тамара Анатольевна Константинова. Ее шикарные картины из бисера знают в картинной галерее, одну из них одна подарила мне – «Лель».

*Днем я птичкам удивляюсь,
Вечерами при луне
Я летаю, как во сне.
– Очень рада, сад мой милый!
Будешь ты цвести на диво
И тянуться к небесам,
Удивляться чудесам.*

Возвращаюсь длинной дорогой через горки. С трудом подымаюсь в автобус – у всех садоводов тележки, ведра, рюкзаки. И кто-нибудь обязательно подскажет, что есть свободное сиденье, или уступит место, хотя пассажиры – мои ровесники, тоже утомились. От такого внимания даже усталость уходит.

Бывает в жизни и по-другому. После концерта хора «Уральская

*Сладко играет свирель
Гимн грядущей весне.
Сказочный юноша Лель
Вольно идет по земле.*

Очень любим с подругами выезжать в лес. Председатель правобережного общества инвалидов Алексей Васильевич Роголин выделяет нам автобус. Не наберем грибов-ягод – просто подышим лечебным лесным воздухом, пообщаемся.
*Июньский полдень, солнце жарит,
И ароматы чабреца,
Маслята, рыжики – все парой
И паутинка у лица.*

*Невеста-кашка, колокольчик
И эхо звонкое подруг.
Светлы березовые колки
И солнышко в руке.*

*Ах, жаль, клубника не поспела,
Но земляника манит нас.
Под настроение пропели
Все песни юности не раз!*

ЛЮДМИЛА КАРПОВА

**Присылайте ваши письма по адресу:
455038, г. Магнитогорск, пр. Ленина,
124/1, редакция газеты «Магнитогорский
металл», проект «Малая родина».
Электронная почта: gor@magmetall.ru**

Кто на новенького?

> Переход в другую школу – сильный эмоциональный стресс

В ПЕРВЫЕ ДНИ в новой школе ребенку нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, которые могут отличаться от прежних.

Попадают новые обязанности, связанные с учебной работой. У ребенка сразу возникает множество вопросов: Как меня примут? Понравятся ли мне учителя? Как подружиться с ребятами? Ребенок первое время будет сравнивать новую школу со старой. А если там остались друзья, то переход вдвойне тяжелее. Поэтому от родителей, учителей, психолога и социального педагога потребуются помощь в адаптации и создание благоприятных условий для общения и обучения.

«Мой ребенок пошел в новую школу...» Часто психолог слышит эту фразу на приеме, и за ней следует перечисление многочисленных проблем: «Он не хочет туда идти, его обижают, обзывают, он не справляется с программой, сбегает с уроков». Что же делать? Как говорят врачи, лучшее лечение – это профилактика.

Вот несколько рекомендаций родителям. Наберитесь терпения, так как процесс адаптации к новым условиям может длиться от двух недель до двух месяцев. Имейте в виду, что ваше чадо не взрослая сложившаяся личность, его ум находится в процессе развития и ста-

новления, и негативное отношение со стороны учителей или учеников, при общей смене обстановки, могут крайне негативно повлиять на становление личности. Тема «переход в новую школу» должна обсуждаться в семье. Нельзя избегать ее, замалчивать или относиться к этому как к чему-то обыденному. Рассказывайте сыну или дочери о плюсах перехода на новое место учебы, заинтересуйте, покажите перспективы. Постарайтесь прислушаться и к детскому мнению.

Чаще приглашайте в гости старых друзей из предыдущего класса. Если ученик уже вошел в коллектив, зовите и новых приятелей. Слияние компаний – прежней и только что сформировавшейся – будет естественным и закрепительным процессом.

Важно показать, что вы сами практически не волнуетесь по поводу адаптации ребенка, но не потому, что вам все равно, а потому что вы уверены в нем и его успехе.

Предварительно поговорите с учителем и расскажите о трудностях, которые могут возникнуть у ребенка, о его чертах характера, слабостях и сильных сторонах.

Ничто так не объединяет, как совместная деятельность. Если, например, класс ежемесячно посещает выставки или кинотеатры, проводит спортивные соревнования, давайте возможность ребенку участвовать в этих мероприятиях, так как именно в учебное вре-

мя дети раскрепощаются, между ними завязываются дружеские отношения.

Ваше эмоциональное участие и внимательное отношение к ребенку в этот сложный период позволит сделать процесс адаптации к новым условиям обучения менее болезненным.

Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей адекватной самооценки. Процесс формирования самооценки начинается в раннем возрасте: именно в семье ребенок впервые узнает, любит ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия или неблагополучия. При смене школы самооценка колеблется. Больше хвалите ребенка даже за маленькие успехи, разговаривайте с ним на различные темы. Он должен знать, что вас интересует его жизнь, и главное – позволяйте ему принимать решения, это способствует становлению самостоятельной, самостоятельной личности, способной управлять своей жизнью и быть ответственной за свои ошибки.

Чтобы вовремя обнаружить проблемы в адаптации, наблюдайте и обращайтесь внимание на возможные реакции, которые указывают на нарушения. Реакция активного протеста – ребенок непослушен, нарушает дисциплину на уроке и перемене, ссорится с однокласс-

никами, мешает им играть, дети отвергают его. В эмоциональной сфере наблюдаются вспышки раздражения, гнева.

Реакция пассивного протеста – ребенок редко поднимает руку на уроке, требования учителя выполняет формально, не вдумываясь в смысл того, что делает, на перемене пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет интереса к коллективным играм. У него преобладает подавленное настроение, страхи.

Реакция тревожности и неуверенности – ребенок пассивен на уроке, при ответах наблюдается напряженность и скованность, на перемене не может найти себе занятие, предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт. Он, как правило, тревожен, часто плачет, краснеет, теряется даже при малейшем замечании учителя. Иногда выражение реакции тревожности сопровождается тиками, заиканием, а также учащением соматических заболеваний: головная боль, тошнота, ощущение усталости...

Если наблюдается хотя бы одна из перечисленных реакций, можно обратиться за помощью к опытным специалистам по адресам: проект «Металлургов», 6/1, тел. 58-01-26, проспект К. Маркса, 185, тел. 30-30-66.

Желаем вам и вашим детям терпения и успехов! ☺

НАТАЛЬЯ ПОПОВА,
педагог-психолог МУ «Центр
социальной помощи семье и детям»

> ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Наркологи возражают

В ФЕВРАЛЕ этого года ВОЗ опубликовала доклад о потреблении алкоголя в мире. Россия занимает четвертое место (15,7 литра в год на человека, а средним мировым показателем называют шесть литров).

Между тем пиво – весьма коварный напиток. Оно содержит немного алкоголя (максимальная крепость 14 процентов), не то что водка. И тем самым идеально вписывается в схему отдыха. Летом на природу – пиво, дома перед телевизором – пиво. И наступает момент, когда пиво и отдых сливаются воедино, одно без другого уже не существует. А это уже алкоголизм.

Больше всего жители нашей страны любят водку – 66 процентов, на втором месте пиво – 33, вино – один, ликеры, коньяк и другие напитки – три процента.

Пенный напиток популярен у челябинцев и жителей области. Если в Европе пиво пьют чаще в питейных заведениях или дома, то у нас подростки коротают вечерне-ночные прогулки с пивом во дворах и подъездах. Обнадеживает принятый летом закон, который причислил пиво к алкогольным напиткам. А народные дружины помогут навести порядок во дворах.

Пивовар Вольфганг Дэвид Линдлел недавно посетил Челябинск по приглашению одной из российских пивоваренных компаний. На встрече приглашали журналистов. Провели для них экскурсию по пивоваренному заводу. Основная ее мысль была такая: пиво – полезный напиток.

В пивоварении всего четыре компонента: вода, хмель, солод, дрожжи. Темное, светлое, горькое или с фруктовыми нотками – все это дают хмель и солод.

– Пивовары называют дрожжи духом пива. Они влияют на ароматику напитка. Дают запах яблока, банана, вишни, экзотических фруктов, гвоздики и кориандра.

Все это опровергает общеизвестные мифы об ароматизаторах и консервантах.

Наверное, самым популярным мифом является «пивной животик». На самом деле во всем виноваты калорийные закуски, так как пиво вызывает чувство голода. Если вы не контролируете, как часто ваша рука ныряет в тарелочку с чипсами, то не стоит винить во всем пиво. Лучше выбирайте менее калорийные закуски: морепродукты, овощи. А еще лучше употребляйте пиво в качестве аперитива, как делают немцы, но только не в сочетании с жирной пищей.

Умеренным потреблением для женщин называют бутылочку пива, а для мужчин – две, то есть один литр. Но наркологи не согласны с этим.

– Умеренного потребления нет, – говорит Борис Изаровский, главный нарколог области. – Вред организму все равно будет. Постоянное поступление алкоголя в организм формирует зависимость. И не важно, что пить: пиво, коньяк или водку.