

30Ж

## «Бегайте с нами, бегайте сами!»

На призыв физкультурной акции, начатой спикером городского Собрания Александром Морозовым, по традиции откликаются даже именитые спортсмены.

Почти полтора года назад любители здорового образа жизни начали еженедельные забеги в парке у Вечного огня. Идея пришлась по душе магнитогорцам и гостям города.

– Может и тяжело вставать по утрам, будем говорить правду, особенно когда на улице холодно, – признаётся Александр Морозов. – Но надо переломить себя в первые несколько минут. А когда пришли, утро начали бодро, с физкультуры, в хорошей компании – и день пройдёт интереснее. Здесь собираются и стар и млад – люди разного возраста и профессий.

В подтверждение этих слов на воскресную пробежку пришёл серебряный чемпион мира по спортивной ходьбе Василий Мизинов. Не первый раз и с новой медалью.

– Спорт – это труд, – напоминает Василий во время разминки. Но, чтобы были результаты, нужны условия. И Магнитка – из тех городов, где они действительно созданы!

За прошедшее время участниками забегов становились легкоатлеты, регбисты, хоккеисты, футболисты, борцы, чемпионы Европы и целые спортивные команды! Приходили артисты цирка, каскадёры, ребята из интернатов, ветераны, мастера самообороны и любители военной истории. Все они привносили свои изюминки. Неизменным остаётся время и место сбора: **по воскресеньям в 10.00 за ТЦ «Континент»**. Не смущают любителей бега ненастье и морозы. Зимой встречи не прекращаются, а переносятся на лёд центрального катка.

на правах рекламы

Что? Где? Когда?

Магнитогорская хоровая капелла им. С. Г. Эйдинова

Новый проект «Семейный концерт».

29 октября в 18.30. Концерт «Опера XX века: диалог с эпохой». Художественный руководитель Надежда Артемова. (12+).

Телефон для справок 26-45-18.



Кумиры

## Просто жить в любви

В этом году рок-музыкант, поэт, композитор, актёр и режиссёр Гарик Сукачёв отмечает 60-летие



Незадолго до этого события он стал гостем авторской программы Киры Прошутинской «Он и Она».

«Ошибаются те, кто считает, что рок – музыка агрессивных и необразованных подростков. Учёные убеждены, что у рокеров самый высокий IQ, а поклонники рока и классической музыки очень похожи», – этими словами ведущая Кира Прошутинская открыла передачу. А так ли это на самом деле, зрителям предстоит убедиться самим. Тем более что гость откровенно расскажет об отношениях с супругой, с которой недавно отметили коралловую свадьбу, о том, за что в жизни ему стыдно и чем он гордится, о своём отношении к деньгам и об удивительной для рокера способности быть сентиментальным до слёз.

А для начала Кира Александровна попыталась выяснить, как же всё-таки обращаться к гостю: «Гарик, Игорь или Игорь Иванович?» И Сукачев тут же ответил:

– Русский язык – прелестен. Во многих есть уменьшительно-ласкательные производные от имён, но самое большое их количество – только в русском языке.

Поэтому обращаться как к Игорю Ивановичу. Но я обожаю, когда женщины называют меня по имени – Игорь.

В самом начале творческого пути Сукачев и его «Бригада С» эпатировали публику. Гарик мог себе позволить выйти на сцену с сигареткой и даже не всегда трезвым. Единственное, что всегда тщательно им контролировалось, – это нецензурная лексика. По его словам, лишь в близкой компании он может позволить себе крепкие виртуозные выражения.

Все свои «тёмные стороны жизни» он старается держать под контролем и не может жить без внутреннего цензора. Правда, к алкоголю, с которым Гарик одно время был достаточно близок, относится по-особенному:

– Мы довольно сентиментальные люди. Цивилизация XX–XXI веков относится к алкоголизму как к неизлечимой болезни. В России же это является не болезнью, а бедой хорошего человека.

Правда, сейчас он способен в своём творчестве обходиться без этого допинга.

Отдельной темой разговора стал кризис среднего возраста, про который ещё в 1997 году Сукачев снял свой пер-

вый фильм – пронзительную драму с одноимённым названием.

– Если говорить о кризисе среднего возраста, его для меня не существует. Бывают люди – к ним принадлежу и я, у которых эти кризисы случаются нередко. Я живу в кризисах, у которых нет временного медицинского континуума.

А вот с супругой Ольгой, с которой Игорь Иванович прожил уже 35 лет, все кризисы они стараются обходить стороной. В чём же секрет? В том, что гость программы искренне считает, что они созданы друг для друга. О любви он не думает, он просто в ней живёт. И это естественное существование:

– Ольга – самый лучший друг, самый близкий человек. Ближе не будет никогда, ни при каких условиях. Это единственный человек, который имеет на меня влияние.

Их семья никогда не была сосредоточена только на деньгах. Игорь Иванович ярко вспомнил лишь два случая, когда средства «притекли в карман».

– Первый пример – 1986 или 1987 год. Ещё не было Центра Стаса Намина, но ему очень нравилась группа «Бригада С». Мы же в то время были запрещены. И Стас, невзирая на это, брал нас на гастроли. А второй случай, когда вышла пластинка «Реки», и фирма «Мелодия» заплатила гонорар. Мы с Ольгой поехали и купили диван-кровать и два кресла. Это были первые большие деньги, которые я увидел за пластинку. На этом закончилась наша бедность, но до конца 90-х мы ещё жили в долг.

Может ли Игорь сегодня дать или взять займы? Готов ли проснуться с лицом Брэда Питта? Будет ли петь для одного-единственного зрителя в зале? Не хочет ли он получить звание народного артиста России? Что значит быть семейным подкаблучником? Об этом и многом другом – в программе «Он и Она».

«ТВ Центр»,  
1 ноября, 23.10 (16+).

Тест

## Есть ли у вас потребность в поисках ощущений

Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для вас, и отметить его.

- а) я бы предпочёл работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий;  
б) я бы предпочёл работать на одном месте.
- а) меня взбадривает свежий, прохладный день;  
б) в прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
- а) мне не нравятся все телесные запахи;  
б) мне нравятся некоторые телесные запахи.
- а) мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие;  
б) я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
- а) я бы предпочёл жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надёжен и счастлив;  
б) я бы предпочёл жить в неопределённые, смутные дни нашей истории.
- а) я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость;  
б) иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.

- а) если бы я был продавцом-коммивояжёром, то предпочёл бы твёрдый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего;  
б) если бы я был продавцом-коммивояжёром, то я бы предпочёл работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
- а) я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы;  
б) я считаю, что люди, которые не согласны с моим воззрением больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.
- а) большинство людей тратят, в целом, слишком много денег на страхование;  
б) страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.
- а) я бы не хотел оказаться загипнотизированным;  
б) я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
- а) наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от неё столько, сколько возможно;  
б) наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.
- а) в холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней;  
б) я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.

- а) в большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность;  
б) я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
- а) худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком;  
б) худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.
- а) я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны;  
б) я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».
- а) у людей, едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред;  
б) мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нём.

## Обработка

Полученные ответы соотносятся с ключом.  
1. а; 2. а; 3. б; 4. б; 5. б; 6. б; 7. б; 8. б; 9. а; 10. б; 11. а; 12. б; 13. б; 14. б; 15. а; 16. б.  
Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в один балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем уровня потребностей в ощущениях. Поиск новых ощущений имеет большое значение для человека, поскольку стимулирует эмоции и воображение, развивает творческий потенциал, что в конечном счёте ведёт к его личностному росту.



© Дмитрий Данилов

## Результат

11–16 баллов – высокий уровень потребностей в ощущениях обозначает наличие влечения, возможно, бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать испытуемого на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

От 6 до 10 баллов – средний уровень потребностей в ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть, с одной стороны – об открытости новому опыту, с другой стороны – о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

От 0 до 5 баллов – низкий уровень потребностей в ощущениях обозначает присутствие предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений (и информации) от жизни. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.