



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

СОЮЗ ЖЕНЩИН РОССИИ

ИЮНЬ | 2022 | №9



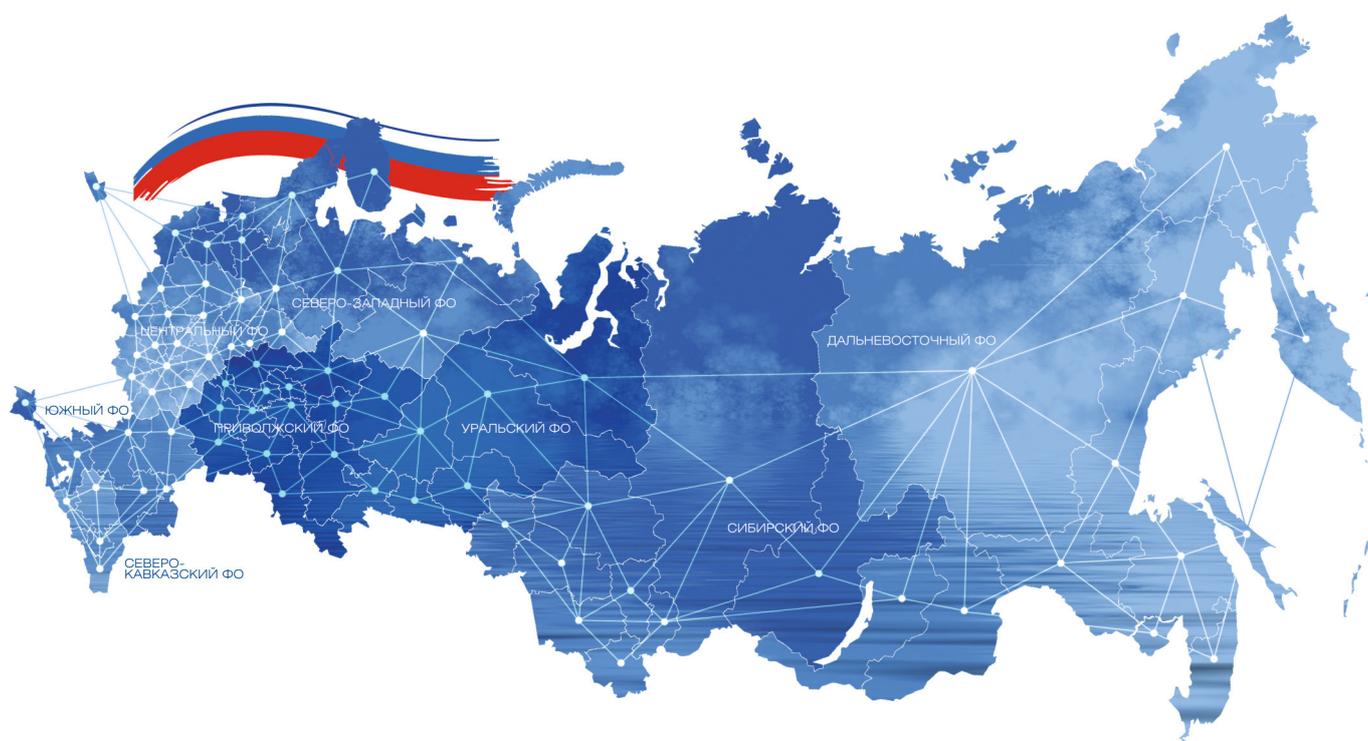
О ГЛАВНОМ:

ЖЕНСКАЯ ПОВЕСТКА:
**ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ,
ПЕРСПЕКТИВЫ**

ИТОГИ ЛИПЕЦКОГО
ЖЕНСКОГО ФОРУМА

ЗНАКОМИМСЯ
С ЖЕНЩИНАМИ ТУВЫ

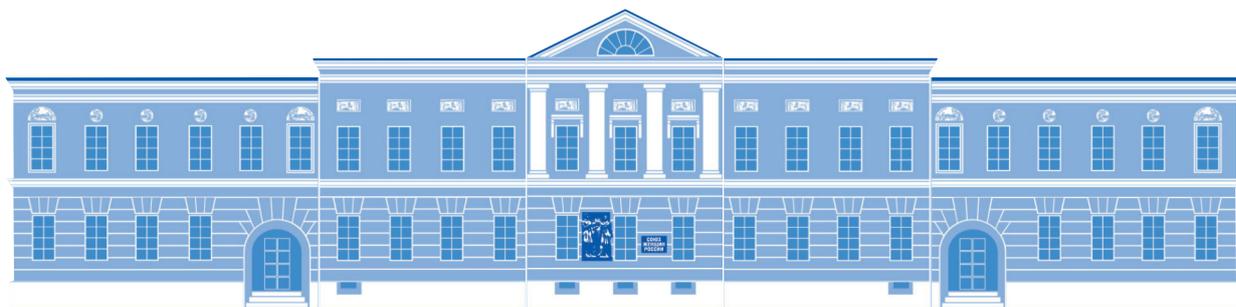
ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ:
В ГОСТЯХ У ЖУРНАЛА ИНГА ОБОЛДИНА





ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

СОЮЗ ЖЕНЩИН РОССИИ



НАША СИЛА - В ЕДИНСТВЕ, НАШЕ БОГАТСТВО - В МНОГООБРАЗИИ

Москва 2022

УДК 061.2-055.2(470)(051) +
316.346.2-255.2(082)
ББК 66.74(2Рос) +
60.542.21я43
С70

ИЗДАТЕЛЬ: ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ СОЮЗ ЖЕНЩИН РОССИИ

Лицензия СМИ регистрационный №: ПИ № ФС77-79604 от 13 ноября 2020 г.

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

Надежда Аленина, Юрий Банько, Ольга Дондуй, Альбина Дударева, Наталия Жучкова,
Нина Иванова, Ирина Игнатова, Анастасия Касаткина, Любовь Корсакова, Екатерина
Лахова, Алла Покровская, Лариса Попович, Яна Решетникова, Ольга Рубцова, Юлия
Сапунова, Марина Степкина, Галина Федосеева, Ирина Черкасова, Елена Чернышева.

Шеф-редактор: Аленина Надежда Владимировна

Оформление и верстка: Топанина Алина Юрьевна

Фотографии Марины Власовой, Ирины Черкасовой, из личных архивов авторов и героев
статей.

Журнал Союза женщин России №9 (июнь 2022), — М.: «Платинум Колор Принт», 2022. —
80 с.

Перепечатка материалов без письменного согласия редакции запрещена.

Если Вы хотите задать вопрос редакции, предложить тему
для обсуждения — пишите на secret@wuog.ru

УДК 061.2-055.2(470)(051) +
316.346.2-255.2(082)
ББК 66.74(2Рос) +
60.542.21я43
С70

© Издание на русском языке, оформление
Отпечатано в ООО «Платинум Колор Принт», г. Москва.
Суцевский Вал, 64, тел.: +7 (495) 631-31-54
Июнь 2022 г.
Тираж 1500 экз.
Заказ № 338



Время нашей гордости

Этот номер журнала выходит в начале лета. А, как поется в песне, «лето — это маленькая жизнь», которая всегда ассоциируется с легкостью, отдыхом, радостью...

Не стоит скрывать, что для настоящей беззаботной радости еще не пришла пора, у многих на душе беспокойно. Но кто-то начинает винить за это сложное время всех подряд, а кто-то делает все, чтобы помочь стране, людям, наконец, самим себе выйти из сложной ситуации...

Мне больно, когда потоки лжи льются на моих родных людей, на мою родную страну. Многие зачастую забывают о том, сколько добра сделала она и от каких бед оберегала мир! Скольким людям дала образование и как бескорыстно спасала страны от недавней пандемии!

Нам есть что беречь! Нам есть чем гордиться!

Да! Сегодня мы гордимся «украинской бабушкой», защитившей Знамя Победы, и российским мальчиком Алешей, встречающим колонны наших защитников.

Мы гордимся нашей молодежью, которой нет равных на международных спортивных аренах и сценических площадках, мировых научных олимпиадах и конкурсах профессионального мастерства по рабочим специальностям.

Мы гордимся нашими доблестными воинами, защищающими сегодня мир и свободу, и нашими самоотверженными женщинами, которые без усталости собирают гуманитарную помощь и посылки для наших солдат.

Мы гордимся нашим единством, которое дает нам силы и веру.

Летний номер журнала станет путеводителем по маршрутам прошедших недавно событий и дорожной картой на пути к новым достижениям.

Ваша Екатерина Филипповна Лахова

ОБЩЕСТВЕННЫЙ СОВЕТ ЖУРНАЛА СОЮЗА ЖЕНЩИН РОССИИ



**Лахова
Екатерина Филипповна**
председатель
Общественно-
государственной
организации «Союз
женщин России»



**Аленина
Надежда Владимировна**
советник
председателя СЖР



**Баскова
Наталья Александровна**
председатель
Челябинского
регионального отделения
СЖР



**Гришина
Наталья Николаевна**
председатель
Рязанского регионального
отделения СЖР



**Крым
Ирина Алексеевна**
председатель
Кемеровского
регионального отделения
СЖР — Союз женщин
Кузбасса



**Никифорова
Наталья Алексеевна**
председатель
Псковского регионального
отделения СЖР



**Окорокова
Галина Павловна**
председатель
Курского регионального
отделения СЖР



**Ремнева
Надежда Степановна**
председатель
Алтайского краевого
регионального отделения
СЖР

ЖЕНЩИНЫ, МЕНЯЮЩИЕ МИР:

- 4 РАДОСТЬ ВСЕЯ РУСИ**
ЕВДОКИЯ ДМИТРИЕВНА ДОНСКАЯ

ЖЕНЩИНЫ — ЛИДЕРЫ

- 8 ЛУЧШАЯ В ЛЮБОМ ДЕЛЕ**
ОЛЬГА АНАТОЛЬЕВНА ЕФИМЕНКО

ЛИЦА НАШЕГО СООБЩЕСТВА

- 11 НАШИ ОБЪЯСНЕНИЯ СЛЫШАЛИ ТРИ ЭСКАДРИЛЬИ**
- 12 ЗАЛОГ МОЕГО УСПЕХА – КОМАНДА**
ЕЛЕНА ВАСИЛЬЕВНА ПРУСС

ЖЕНСКИЙ АСПЕКТ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

- 17 НАША СИЛА – В ЕДИНСТВЕ!**

ЖЕНСКАЯ ПОВЕСТКА: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ

- 22 ЖИТЬ СЧАСТЛИВО
В ОБНОВЛЕННОЙ СТРАНЕ**

- 26 ЖЕНСКОЕ ЛИЦО ЭКОЛОГИИ**

- 30 СЕМЬЯ И ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ**

- 34 ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕХА**
"СЕМЕЙНОЕ АГРОПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО"

- 38 АКАДЕМИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

- 42 ТЕПЛО РОДНОГО ДОМА**

СОЮЗ СЕРДЕЦ — СОЮЗ ТРАДИЦИЙ

- 45 РОСТОВ – ПАПА. И КУДА ЖЕ БЕЗ МАМ?**

- 47 ТУВА – ДАЛЕКАЯ И БЛИЗКАЯ**

СОЮЗ ЖЕНЩИН В ДЕЙСТВИИ

- 49 УЧИТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!**

- 53 КУЛЬТУРА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

- 55 О ЖЕНЩИНАХ, ДЛЯ ЖЕНЩИН,
И НЕ ТОЛЬКО**

- 56 ОНЛАЙН-ВЕБИНАРЫ**

ГОД КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ

- 58 С ЛЮБОВЬЮ ИЗ ЧЕЧНИ**
ЛУИЗА АЛБАСТОВА

ГОСТЬЯ НОМЕРА

- 60 ТЕАТР – ИСКУССТВО КОЛЛЕКТИВНОЕ**
ИНГА ПЕТРОВНА ОБОЛДИНА

КОР-ПУНКТ СЖР

- 64 ДЛЯ БУДУЩЕГО И НАСТОЯЩЕГО**

- 65 "ИМЯ ЕЙ – ЖЕНЩИНА" – 2022**
СОЮЗ ЖЕНЩИН РОССИИ ОБЪЯВЛЯЕТ
О СТАРТЕ ВСЕРОССИЙСКОГО
КОНКУРСА ЖУРНАЛИСТОВ

НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНЫХ

- 68 СКАЗИТЕЛЬНИЦА ЗЕМЛИ РУССКОЙ**
АНАСТАСИЯ ПЛАТОНОВНА ЗУЕВА

МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ...

- 72 ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
В ОЖИДАНИИ ЛЕТА**

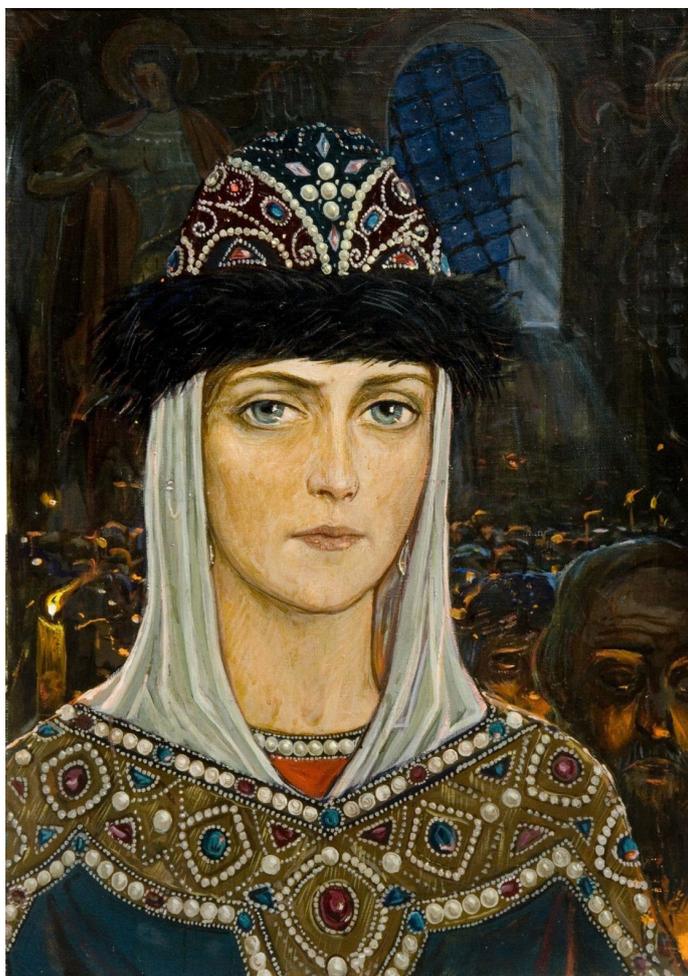
НА ВСЕ РУКИ

- 77 О ГЛАВНОМ С ЛЮБОВЬЮ...
... О СЕРЬЕЗНОМ С ЮМОРОМ**
-

«За каждым великим мужчиной стоит великая женщина», — гласит английская поговорка. Суть ее в том, что, как бы ни был велик мужчина, многое делает его любимая женщина, в том числе вдохновляет.

О справедливости этих слов можно спорить, особенно опираясь на примеры успешных (пусть и не великих!) мужчин из числа наших современников. Но сегодня мы поговорим о женщине, которая оставалась в тени своего мужа, а после его смерти сумела сделать очень многое для своей страны и народа. Героиня нашего очерка, русская по происхождению, как никто лучше подтверждает правдивость этих слов.

РАДОСТЬ ВСЕЯ РУСИ



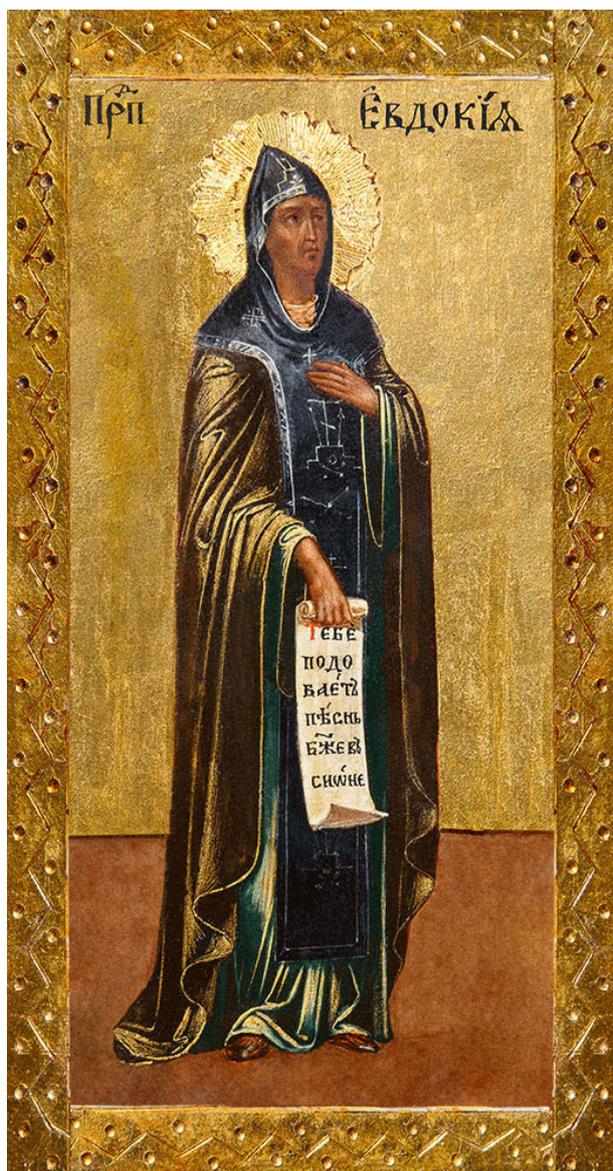
кия, «нежная голубица, ликом лепа». Ее детство прошло в Суздале с великолепной архитектурой храмов и монастырей, украшенных дивной резьбой и росписью знатных иконописцев. Маленькая Евдокия часто посещала раку с мощами святой Евфросинии, известной замечательной жизнью и чудесами, читала ее книги по богословию, математике, астрономии, философии, изучала трактаты античных авторов. Все дети князя Дмитрия были образованными и благочестивыми.

Меж тем юный князь, желая вернуть ярлык на княжение, собрал дружину идти на Суздаль, но Сергей Радонежский убедил его, что мир выгоден всем. Эта история закончилась, как в сказке: суздальский князь Дмитрий пригласил московского Дмитрия, которому было всего 15 лет, в свой дом. Там и произошла встреча 13-летней Евдокии и юного Дмитрия, которые с первого взгляда понравились друг другу. Стройная, голубоглазая, с длинной русой косой, княжна очаровала гостя, не по годам высокого и плечистого. Как говорится, дело сладилось к всеобщему удовольствию. Свадьбу провели в Коломне, потому как Москва до этого сгорела дотла. Этот брак имел большое значение для судьбы Московского государства, скрепляя союз Московского и Суздальского княжеств. Бракосочетание юных князя и княгини «преисполнило радостию сердца русских», как говорит летописец.

Брак молодых оказался на редкость удачным. Юная княгиня во всем разделяла тяжелый крест мужа, помогала и поддерживала словом и делом. Увидев лежащую в пепле Москву, расплакалась от горя, но обрадовалась, когда решил Дмитрий вместо деревянной возводить каменную столицу. И начала расти новая Москва, которую на века назовут Белокаменной. Воспитанная на непо-

Трудно переоценить в истории государства Российского значение личности Дмитрия Донского. Он первым дал отпор Золотой Орде и начал объединение Руси.

Дмитрий, рожденный в 1350 году, возглавил княжество после смерти отца, будучи 9-летним. Не по годам смелый и сильный, в 11 лет юный князь поехал в Орду за ярлыком на великое княжение, но он был отдан суздальскому правителю Дмитрию. В его-то семье и родилась дочь Евдо-



вторимой красоте архитектуры Суздаля, Евдокия возвела такие чудесные терема, что все дивились. Город было уже не узнать: он расширился, окруженный неприступной стеной, а вскоре над ним засияли золотые купола соборов.

Меж тем у княжеской четы один за другим появлялись дети. Велико и беспокойно было хозяйство молодой княгини, которую в народе прозвали «матушкой» за доброту и заботу. Во время напасти моровой Евдокия за свои деньги хоронила умерших, поддерживала сирот, щедро раздавала милостыню у соборов.

Видя величие и мощь Москвы, удельные князья тянулись к Дмитрию, желая освободиться от татаро-монгольского ига. А Мамай решил так подчинить Русь, чтоб вовеки не могла головы поднять. Наступило грозное время. Евдокия с женами воевод денно и ночью молилась, прося заступничества у Богородицы. 8 сентября 1380 года на Куликовом поле «была долгая битва и злая сеча,



и пало бесчисленное множество с обеих сторон. И помог Бог князю Дмитрию, и мамыевы поганые полки бежали, а наши секли их без милости...» Так гласит летопись об этой кровавой битве. Хоть и заплатили огромную цену за победу, а радость на Руси была большая.

Редкие дни князь проводил с семьей. Они были для него самыми счастливыми. Уходили в лес, располагались на поляне, дети резвились во круг отца, а еще любил Дмитрий задавать им загадки и радовался, когда они, смысленные от природы, быстро отвечали. Нравилось ему неспешно беседовать со своей рассудительной и доброй Евдокией. Князь был безмерно благодарен ей за то, что кротко несла тяжесть забот не только о большой семье, но и мудро правила княжеством в его отсутствие.

Бесконечные походы подорвали здоровье Дмитрия. Весной 1389 года князь слег. Предчувствуя скорую кончину, благословил старшего сына Василия на великое княжение, сделав Евдокию главной наследницей и наставницей детей, с тем и скончался, повергнув страну в глубокую печаль.

После смерти супруга в полной мере проявился мудрый и милостивый характер Евдокии. Ее повсюду стали называть матушкой и царицей, поскольку продолжала она дело мужа по укреплению Руси: открывала храмы, закладывала монастыри, поддерживала бедных. Много пришлось ей пережить и трудностей: из 12 детей трое сыновей умерли в детстве, две дочери недолго прожили в замужестве. Пережила Евдокия со всей



*Памятник Святым Евфросинии Московской и Димитрию Донскому.
Автор: Дмитрий Кукколос, 19 ноября 2013 года.*

страной кончину преподобного Сергия Радонежского, скорбя о нем безмерно.

Сила духа этой необыкновенной женщины удивляла всех, как будто краше стала княгиня, нося пышные наряды. Людская злоба и клевета не обошли стороной и ее. По Москве стали ходить нелепые слухи, затрагивающие честь вдовы. Слухи эти доходили до сыновей. Княжичи, хоть и любили мать и не верили клевете, все же не могли не смущаться. Один из них, Юрий, обратился к матери с вопросом о наветах, порочащих ее. И тогда она позвала сыновей в светлицу, сняла перед ними дорогие уборы, и увидели потрясенные княжичи, что носит мать на своем хрупком от постов теле власяницу отца и вериги. Бросились перед ней на колени, моля о прощении. А княгиня, не помня зла, велела написать сказание о жизни князя Димитрия. Пригласила для росписи любимой Коломны, где началось ее счастье, Феофана Грека. Он выполнил работы так искусно, что Евдокия была растрогана и пригласила его на работу в храмы Кремля. Мастер торжественно расписал Архангельский и Благовещенский соборы, а помогал ему чернец Андрей Рублев (это первое упоминание великого иконописца). Вместе они создали великолепные фрески и чудесный иконостас. Часть икон, перед которыми молилась княгиня, сохранилась до наших дней.

В 1395 году стало известно, что на Москву идет непобедимый Тамерлан. Евдокия потребовала, чтобы из Владимира привезли чудотворную икону Божией Матери. На Кучковом поле, завидев процессию на дороге, люди пали всем миром на колени, прося у Богоматери защиты от страшной

беды. И свершилось. Как гласит легенда, в то же время увидел Тамерлан во сне «Светозарную жену» в окружении небесного воинства. Предсказатели ему растолковали, что это роковое предупреждение, и побоялся эмир идти на Русь. В честь этого знаменательного события на Кучковом поле zaloжили Сретенский монастырь, а икону чудотворной Владимирской Богоматери поместили в Успенском соборе.

Привыкшая всю жизнь трудиться, великая княгиня, приняв постриг, стала в основанном ею Вознесенском монастыре инокиней Евфросиньей (в переводе с греческого «радость»). В «Сказании о блаженной великой княгине Евдокии» описано чудо, произошедшее в то время, когда она шла в монастырь на постриг: на улицах собралось много людей посмотреть на свою царицу. К ней обратился нищий слепой. Евдокия, проходя мимо, коснулась его рукавом, слепой отер им глаза и прозрел.

В конце XX века группа историков начала разборку захоронений под Архангельским собором. По останкам из саркофага княгини антрополог С. Никитин восстановил ее образ, удивлявший своей женской красотой. Великий князь Дмитрий и великая княгиня Евдокия покоятся в Архангельском соборе. Они оба канонизированы Церковью, а преподобная Евфросиния считается покровительницей матерей, жен и Москвы.

Святые Димитрий и Евфросиния часто изображаются на иконах с коронами на голове, хотя они не имели царского титула. Они восстановили дарованное Богом достоинство человека, а еще были примером целомудренной семейной жизни в любви и самопожертвовании. Недалеко от Сретенского монастыря на Рождественском бульваре установлен Поклонный крест в честь Святой Евфросинии, а на Нахимовском проспекте открыта церковь в честь той, которая стала великой радостью для всей русской земли и защитницей первопрестольного града Москвы.

Преподобная Евфросиния, великая княгиня Московская, соединила подвиг гражданского служения своему народу и родной земле с монашеским подвигом, восстанавливая царское достоинство человека. Недаром ее изображают в древнерусских лицевых рукописях с царской короной. Она становится пятой из святых жен Руси с именем Евфросиния: «Радость». Ибо ее жизнь явилась великой радостью для всей земли русской.

Любовь Корсакова



*Евдокия Московская
реконструкция С.А. Никитина*

Женщина-лидер проявляет свои способности на любом поприще. Порой, кажется, что этим женщинам все под силу, но не физическую, а иного рода: силу духа, характера, обаяния. Наша сегодняшняя героиня — из их числа. И если говорить о хранителях культурного наследия, то и здесь Ольга Анатольевна Ефименко, без сомнения, будет лидером...

ЛУЧШАЯ В ЛЮБОМ ДЕЛЕ



Немного найдется в России женщин, которые шесть (!) раз избирались бы в представительный орган власти. В Североморске, столице Северного флота, такая женщина есть — заслуженный работник культуры Российской Федерации Ольга Анатольевна Ефименко. А с 22 марта 2022 года она еще и почетный гражданин г. Североморска. Именно в этот день решением Совета депутатов ЗАТО г. Североморск ей было присвоено это высокое звание. Это свидетельство доверия и уважения к ней избирателей, жителей флотской столицы, оценка ее труда. Ольга Анатольевна, имея трудовой стаж 50 лет, более 40 лет трудится в библиотечной системе, из них 25 лет возглавляет Североморскую централизованную библиотечную систему, объединяющую девять библиотек.

Следует отметить, что 12 лет ее трудового стажа пришлось на исполнение обязанностей заместителя председателя Совета депутатов ЗАТО г. Североморск.

Судьба этой интересной женщины достойна отдельного описания. Ольга родилась 23 августа 1955 года в семье курсанта Ленинградского ВВМУ имени М.В. Фрунзе и студентки санитарно-гигиенического института. До пяти лет она воспитывалась у бабушки в Риге, а первые школьные годы прошли в Таллине, куда по распределению на эсминец Балтийского флота получил направление отец.

В 1968 году ее семья переехала на Север, в поселок Кильдинстрой. В воинскую часть, расположенную неподалеку, на новую должность перевели отца. До девятого класса Ольге пришлось учиться в школе зверосовхоза «Кольский», а затем она уехала жить в Мурманск в семью знакомых. В Мурманске же она и окончила школу № 2.

Родители хотели, чтобы дочка продолжила дело мамы, стала медицинским работником. Но Ольга избрала для себя иной жизненный путь. В школьные годы она много читала, страстно любив литературу, поэтому решила посвятить себя библиотечному делу. Несмотря на конкурс (16 человек на место!), поступила на заочное отделение библиотечного факультета Ленинградского государственного института культуры. К тому времени семья переехала в Североморск, и новоиспеченная студентка стала искать себе место работы в городских библиотеках. Вакансий не было. Помогла начальник отдела культуры Евгения Степановна Волкова, предложившая вначале поработать в библиотеке на общественных началах.

Год Ольга Анатольевна трудилась в Центральной районной библиотеке, не получая за свой труд ни копейки. Приходилось с тяжелым чемоданом, набитым книгами, ходить по предприятиям и учреждениям города. А с 1978 года она стала заведующей передвижным фондом. В ее ведении

было 18 библиотек-передвижек. Ольга не просто меняла читателям книги, но и читала лекции, стихи, проводила обзоры новинок литературы.

Трудолюбие молодого специалиста заметили, и через два с половиной года она становится заведующей читального зала, а еще через полгода — заведующей отделом обслуживания Центральной городской библиотеки. Назначая на столь высокую должность молодого специалиста, директор библиотеки Роза Павловна Цирульник заявила: «Буду растить из нее директора». И вырастила. Правда, до этого пришлось пройти должность методиста ЦГБ. Два-три раза в месяц приходилось выезжать в командировки: Гремиха, Полярный, Снежногорск, Гаджиево — туда, где располагались филиалы Североморской ЦГБ.

В 1986 году Ольгу Анатольевну назначили директором Централизованной библиотечной системы, состоявшей из 32 библиотек в пяти закрытых городах на побережье Баренцева моря. Ее ведомство стало лучшим в области и не уступало это звание долгие годы. Опыт Североморской ЦБС даже приезжали изучать признанные корифеи из Ленинградской библиотеки имени Салтыкова-Щедрин, отметившие высокий уровень организации библиотечного дела в Североморске.

1996 год стал для Ольги Ефименко значимым. Ей присвоили звание заслуженного работника культуры России, а североморцы впервые избрали депутатом городского Совета, в котором она заняла должность заместителя председателя. По ее инициативе стали постоянными рейды в трудовые и воинские коллективы, где проводились выездные приемные избирателей. Она честно и добросовестно исполняет депутатский долг вот уже шестой созыв подряд. Но в 2016 году вновь возглавила Североморскую ЦБС, вернувшись в любимую профессию.

Ольга Анатольевна успешно решает задачи по совершенствованию работы библиотечной системы. Североморская ЦБС считается лучшей не только в Мурманской области, но и на Северо-Западе России. Четыре раза она становилась победителем конкурса «100 лучших товаров и услуг России». Своими услугами Централизованная библиотечная система охватывает 53% населения ЗАТО г. Североморск, на ее базе сформированы 18 читательских клубов и любительских объединений, фонд насчитывает 204 845 книг и брошюр. Ежегодно ее сотрудники проводят для своих читателей почти полторы тысячи мероприятий. В библиотеке № 1 имени Евгения Гулидова работа-



ют клубы «Подружке на ушко» и «Мама+Я», в библиотеке № 2 — современная, инновационная площадка для организации досуга подростков и молодежи «Тайм-кафе», в библиотеке № 4 действует клуб юных путешественников «Глобус». В Сафоновской библиотеке ребята развивают эрудицию в единственном в Мурманской области клубе для мальчишек «Детвора», в Североморской сельской библиотеке проводятся занятия в литературных клубах «Диво» и «Ключ», в Щукозерской библиотеке работает «Библиотечная продленка», в Центральной городской библиотеке — клуб любителей скандинавской культуры «Баренц-соседи».

В Централизованной библиотечной системе флотской столицы три библиотеки носят имена



писателей и поэтов. Центральная городская библиотека носит имя писателя Леонида Крейна. Здесь хранится около 180 экземпляров книг, принадлежавших писателю.

В 2002 и 2015 годах Центральная городская библиотека признавалась победителем областных конкурсов на лучшую муниципальную библиотеку. Сегодня это более 34 тыс. читателей, 350 839 посещений, 72 246 обращений к сайту, 48 пунктов вне стационарного обслуживания, 246 441 единиц фонда, целый ряд библиотечных музеев, в том числе мини-музей «Писатели флотской столицы». На базе библиотеки при активном участии ее сотрудников проводятся уникальные, не имеющие аналогов не только в Мурманской области, но и в России, мероприятия с участием Ассоциации творческой интеллигенции, литературного объединения «Полярное сияние», Мурманского отделения Союза писателей.

Благодаря усилиям Ольги Ефименко Центральная детская библиотека превратилась в современный храм детской книги. 10 млн рублей было затрачено в рамках национального проекта «Культура», чтобы появилась обновленная библиотека имени Сергея Михалкова. Удалось не просто отремонтировать помещения в библиотеке и вход, но и создать новый компьютерный зал, установить терминал самообслуживания, интерактивные доски, современную акустическую систему, обновить книжный фонд на три тысячи книг. В фойе библиотеки установлены информационный

киоск, благодаря которому можно узнать, какие услуги оказывает библиотека. Есть станция книговыдачи, информирующая о сроке выдачи книги и сроке ее возврата, а также аппаратура, исключающая несанкционированный вынос книг из библиотеки. Посетителей встречает робот Лавруша.

О библиотеке, насчитывающей более 7500 читателей, желающие могут узнать на ее сайте, который ежедневно посещает около 300 человек. Ее персонал ежегодно проводит для детей более 500 мероприятий.

Детская библиотека уникальна и тем, что имеет свой кукольный театр «Незнайка и компания». В нем детям показывают спектакли, используя куклы, изготовленные руками художника Централизованной библиотечной системы Надежды Баскаковой.

Один из залов называется «Станция «Арктическая», в которой собраны материалы, посвященные освоению Арктики, героям-полярникам, Северному морскому пути, атомному ледокольному флоту. В зале краеведения читатели могут узнать историю родного края, познакомиться с краеведческой литературой. Есть станция эрудитов с игровыми приставками, насчитывающими 44 игры. К услугам посетителей библиотеки восемь моноблоков с высокоскоростным Интернетом.

Брендовые мероприятия, ежегодно проводимые в Центральной городской библиотеке, — церемония награждения номинантов ежегодной премии. Среди номинаций — «Самая читающая семья», «Литературный гурман», «Лучший молодой читатель года», «Верный друг библиотеки» и главная — «Суперчитатель года», конкурс «Лучик» для детей и «День поэзии Североморска».

Вряд ли в России найдется аналог акции, проводимой Ольгой Ефименко вот уже 13 лет. А называется она «Первые книжки для вашей малышки». В День защиты детей она вместе с сотрудниками ЦБС вручает читательские билеты, книги по уходу за ребенком, сказки и сборники колыбельных песен молодым мамам в родильном доме г. Североморска.

Для многих жителей Североморска Ольга Анатольевна — пример и как профессионал, и как женщина, мать двоих уже взрослых детей, и как человек с активной жизненной позицией, правильной установкой в отношении к людям и работе.

Юрий Банько

В нашем Союзе, на добровольной основе объединяющем женщин из всех 85 субъектов Российской Федерации и насчитывающем около миллиона членов, каждая женщина заслуживает рассказа о себе. Но в этом номере журнала мы представим интервью всего лишь двух из них. Одна — опытный лидер из Владимира — поведаст о своей семье и жизни. Другая — недавно вступившая в наш Союз москвичка — представит свой «женский коллектив» из сотрудников Главного ботанического сада, с которым СЖР в апреле подписал соглашение о сотрудничестве.

НАШИ ОБЪЯСНЕНИЯ СЛЫШАЛИ ТРИ ЭСКАДРИЛЬИ

Сегодня мы расскажем об удивительной женщине, бизнес-леди, председателе Владимирского Союза женщин Валентине Бородиной. И рассказ наш будет не только о делах.

Ее семья — два сына, две внучки, два внука и две правнучки. Раз в неделю все собираются на семейный обед. Как улыбается сама Валентина Дмитриевна, «я стержневая фигура в семье!» Материнство дает женщине, когда она исполняет свое предназначение по продолжению рода, настоящее счастье. Когда женщина становится матерью, она проявляет больше нежности, стремится что-то сделать для других. Но быть мамой — это великий труд. Особенно важно научить детей отвечать за свои поступки.

— Ваши чувства при появлении первенца?

— Когда ждешь ребенка, стараешься не слушать рассказов о том, как все это происходит. Рожать тяжело. Первого сына Вячеслава я родила в муках. Было это в Норильске. Нас в роддоме находилось девять человек. Врачи говорили: «Куда вы все начали одновременно?!» Раздавались крики: «Везите стол! Еще одна рождает!»

— А как вы попали в Норильск?

— Всегда хотела уехать куда-то, все искала романтики. И вот получила вызов из Норильска, поскольку у меня там жила тетя. Улетела на Крайний Север. Работала товароведом, начальником торговой группы. Второй сын Сергей появился на свет в поселке Касторное Курской области. Здесь все прошло нормально. Но я так хотела девочку! Когда старший сын женился, очень ждала, когда же сноха Татьяна родит. Даже сказала ей как-то:



«Роди мне внучку!» И Танечка подарила нам девочку. Я тогда была безмерно счастлива!

— Как, по-вашему, должны строиться отношения в семье?

— Главное — любовь! Она рождает и добро, и честность, и справедливость. Все вместе. Отношения должны строиться на взаимном уважении. Из-за мелких обид мы теряем большую любовь. Так я воспитывала своих детей. Так я и своим вну-



кам говорю. Всего у нас в семье сейчас 12 человек. Все праздники, дни рождения мы проводим вместе. Собираемся у меня — главной мамы. А семья все прибавляется и прибавляется. Смотрю, что уже и стол нужен другой — подлиннее. Очень люблю детей. Все, что не успела дать детям, хочу передать внукам. С внуками я вместе росла. С ними интересно!

— Вы строгая мама и бабушка?

— Меня мама воспитывала в строгости. Она осталась вдовой в военные годы. У нее было двое сыновей и я. А времена тогда были трудные: разруха, голод. Вот и я старалась быть строгой. Тем более муж был добрым и мягким человеком. Использовала метод убеждения в воспитании. Сыновей и в угол ставила, и шлепка давала. У меня же мальчишки!

— Где вы встретили свою любовь?

— Там же, в Норильске. Познакомились по телефону. Мы начали звонить в магазин, а по ошибке попали к летчикам. Погода стояла нелетная. Соседка дала парню мой телефон. Так завязалось знакомство. Через месяц он вернулся из командировки, позвонил, мне дали трубку. Как объяснялись в любви, это слышали три эскадрильи! Так дело дошло до свадьбы.

— Какие проблемы семей вас больше всего волнуют сегодня?

— Бездуховность. Безнравственность. Потеря ценности семьи. Люди предпочитают сожительство и не спешат иметь детей. А нужно, чтобы в России рождались дети! А вспомните, как ковидом запугали всех? Да так, что люди боялись из дома выйти.

— Расскажите о самых интересных проектах, которые реализовала ваша общественная организация? Кому удалось помочь?

— Союз женщин поддерживает конкурсы для многодетных семей, конкурс «Отцовство — долг и дар». У нас вместе с владимирским ЗАГСом есть проект «Счастливы вместе». Мы собираем на праздник молодые пары и те, которые прожили по 40, 50, 60 лет. Каждый пишет на ромашке рецепт семейного счастья. Планируем издать книгу. В День матери Союзу женщин, который я возглавляю, исполнилось 30 лет. Мы провели замечательную встречу. Чествовали 20 семей из разных районов области. Знаете, все хотят общения, праздника! Еще мы реализуем просветительский проект «Имя. Символ 33», который рассчитан на три года и поддержан Фондом президентских грантов. Создаем цикл фильмов о знаменитых людях Владимирского края, которые прославились на всю Россию. К Дню Победы проводили конкурс детского рисунка. Оценивали более 70 работ и вручали награды победителям. С детьми работать очень интересно! Были детки 6–7 лет. Их пригласили на праздник вместе с родителями. Участвуем мы и в проекте «Протяни руку помощи», работаем с детьми-сиротами. Разработали социальный навигатор. Выезжаем в детские дома и интернаты. Да, в них ребята сыты, накормлены. Но, когда выходят в свободное плавание, они совершенно не знают, как вести себя в жизни. Как получить квартиру, как устроиться на работу...

— Почему основной для ряда ваших проектов стала тема здоровья?

— Я участвовала в Евразийском форуме Союза женщин в Санкт-Петербурге. Оттуда привезла идею проекта по здоровью женщин. Он направлен на продвижение в массы процедуры обследования женщин с целью раннего выявления рака груди и, кстати, получил поддержку в правительстве. А первый президентский грант мы потратили на обследование мужчин. К сожалению, выяснили, что 80% из них, увы, не следят за своим здоровьем. Выявили несколько случаев болезни в тяжелой форме.

— Что позволяет вам сохранять авторитет у детей и внуков? У коллег и людей, которые вас окружают?

— Чтобы завоевать авторитет, каждому нужно много работать! Причем честно, порядочно, правдиво и с достоинством. Все эти качества позволяют привлечь к себе людей. Союз женщин объединил 1700 человек со всей области. Все они кроме общественной работы трудятся на своих предприятиях. У нас представлены женщины всех профессий. Очень хорошо сотрудничаем с библиотеками, входим в областную Общественную палату и в ОНФ. Важно не оставлять любой запрос без ответа. Не отталкивать никого! Пусть даже в ходе беседы поймешь, что вопрос трудно-решаемый. Но люди должны уйти с надеждой. Ну, а у детей и внуков я главная. Пример, наверное, помог. По сути, мы вместе с ними росли. Внук Никита, которого мне волею судьбы пришлось воспитывать, недавно вспомнил, как я его заставляла привезти дрова для русской бани. Всегда приобщала их к труду! Внучка Катя помогает мне в работе. А любви хватает на всех! И всех при встрече обязательно обнимаю и целую! Любимчиков нет — для меня они все одинаково любимы.

— Что бы вы пожелали молодым людям, которые только собираются создать семью?

— Чтобы они строили свою жизнь на взаимном уважении и сохраняли свои чувства. Это сложная работа! Но надо стремиться любить друг друга, уважать и уступать. Главой в семье, добытчиком должен быть мужчина. Важно любую проблему обсуждать на семейном совете. Быть готовыми к любым жизненным трудностям. И лучше горькая правда, чем сладкая ложь. Лучше открыться и посоветоваться. В семье надо переживать трудности вместе!

— Как вам удается оставаться в такой прекрасной форме?

— Раньше я была лыжницей, участвовала в соревнованиях. Сейчас регулярно делаю зарядку. Стараюсь больше ходить пешком. Не могу допустить небрежности в одежде или быть не причесанной. На меня смотрят мои дети и внуки! Всегда советовала девочкам, как красиво и со вкусом одеться. Теперь уже они сами стали модельерами. Кстати, люблю получать комплименты от сыновей и внуков!

Ирина Игнатова



Героиня рубрики — Елена Васильевна Прусс (Москва), член Союза женщин России, многодетная мама, успешный профессионал, спортсменка, художница. В свои 45+ снова студентка! Эта женщина успевает проявлять себя во многих ипостасях. Мы поговорили с Еленой о разных сферах жизни и попытались узнать, как ей удается много успевать и откуда она берет силы.

ЗАЛОГ МОЕГО УСПЕХА — КОМАНДА



Уже около трех лет работаю в Главном ботаническом саду имени Н.В. Цицина Российской академии наук, возглавляю отдел дополнительного образования и просвещения.

Сам по себе Главный ботанический сад — это необыкновенно приятное место, островок природы, тишины и умиротворения в шумном мегаполисе. С утра, когда ты идешь в офис, вдохновляют живописный вид сада, красота здания, интерьеры, растения. А самое главное, что дает мне силы, что нравится в профессиональной жизни, — это люди, с которыми я работаю. А это около 400 человек! Но особенно близки мне, конечно же, сотрудники моего отдела.

— Легко или трудно женщине быть начальником отдела, руководить людьми?

— Я чувствую себя в роли начальника отдела достаточно комфортно. Не знаю, судьба ли посылает мне в окружение хороших людей или это моя особенность — видеть в людях хорошее. Однако мой коллектив — моя гордость! Со мной в отделе работают один мужчина и пять женщин, каждая из которых достойна восхищения и отдельного рассказа.

Например, экскурсовод Дарья Горбаткова — молодая девушка, очень хрупкая с виду, проводит двухчасовые экскурсии по Ботаническому саду даже в пятнадцатиградусный мороз, не отказывается от таких задач, готова знакомить людей с природой в любую погоду и делает это с любовью!

А наша Татьяна Михайловна Смирнова — самая старшая в отделе, по возрасту уже пенсионер, поражает своей активностью. Среди экскурсоводов, пожалуй, самая выносливая. Она проводит многочасовые экскурсии и придумывает самые длинные маршруты по саду — по 5–6 км. Очень

— Поговорим о работе. Что вы больше всего цените в профессиональной жизни, что дает вам силы в работе?

— Больше всего я люблю работу в коллективе, не мыслю себя в одиночестве. Ранее возглавляла отдел маркетинга в большой международной компании, работала педагогом, одно время руководила своим рекламным агентством.

любопытна, эрудирована, часто разрабатывает новые темы экскурсий и ботанических встреч, заражает своей любовью к ботанике и нас, и наших посетителей!

Еще одна причина, почему мне не трудно руководить: со мной работают ответственные специалисты, отлично знающие свой фронт работ. Возможно, мой демократичный стиль руководства позволяет им проявлять себя в полной мере. Я с уважением и доверием отношусь к своим сотрудникам. Не надо за ними «бегать», тратить время на постоянный контроль. Например, одна из задач нашего отдела — ведение сайта и социальных сетей Главного ботанического сада. Екатерина Морозова, которая занимается этим направлением, очень самодостаточный, грамотный и пунктуальный сотрудник.

Мои сотрудницы поддерживают и вдохновляют меня. Конечно, у нас много и рутины, и работы с документацией (в связи с этим я уже после 40 лет пошла получать еще одно образование — юридическое). Хотя есть место и творчеству. Я творческий человек: всегда любила рисовать, заниматься рукоделием. Одна из моих рабочих задач, которая наполняет энергией, — проведение мастер-классов по керамической флористике.

Еще одна моя коллега, Катя Куликова, курирует большой пласт работы по организации в саду видео- и фотосъемок, занимается взаимодействием с различными организациями, курирует нашу работу с волонтерами. Катя радуется своим коммуникационным способностям, умением держать на контроле несколько вопросов одновременно, расставлять приоритеты. Как и я, она тоже не чужда творчеству, и мы стараемся приносить творческие элементы в работу отдела и в интерьер кабинета. Это делает рабочую атмосферу приятнее, живее. Благодаря Кате мы готовимся к выставке моих рисунков «Цветы и лица».

Наша Мария Анискина успевает совмещать работу экскурсоводом в саду с профессиональной актерской деятельностью, приглашает нас на свои спектакли. С такой творческой командой у нас помимо профессиональной бурлит еще и культурная жизнь.

— **Есть ли в вашей жизни место физкультуре и спорту?**

— Конечно, без спорта у меня не было бы столько сил и хорошей формы. Я всегда старалась заниматься чем-то физически полезным: фитнес, растяжка и тому подобное — тоже мои увлече-



ния. Сейчас моя спортивная жизнь оказалась прочно связана с работой, точнее, с коллективом.

Когда в Ботаническом саду формировалась хоккейная команда «Звездный союз», у нас, женщин и девушек, тоже возник интерес к хоккею. И я в свои 45 лет впервые вышла на лед. На первой же тренировке упала и повредила руку. Через месяц, переборов страх, снова вышла на лед... И теперь, через полгода регулярных тренировок, принимаю участие в тренировочных играх. Недавно наша команда получила серебряную медаль в играх Московской любительской хоккейной лиги (ЛХЛ-77). Горжусь коллегами! В команде есть еще одна женщина (вратарь!), остальные — мужчины.

— Как вы при наличии троих детей столько успеваете? А как же домашние дела, готовка, уборка?

— Да, я работаю полный день, есть и тренировки, и вечерние мастер-классы. Конечно, при таком темпе жизни бывает, что устаю... Но моя семья — мой тыл. Я счастливая мама — мои дети вполне самостоятельны и активно участвуют в домашних делах. Старший сын Михаил недавно вернулся из армии, средний, 14-летний Демид, который мечтает стать шеф-поваром, — мой главный помощник в готовке. Его хобби — кулинария, и мы с удовольствием дегустируем его блюда. Младшая дочь София, 11 лет, тоже уже готовит, любит испечь что-нибудь вкусное, помогает с уборкой. В выходные мы вместе ездим на дачу,

любим заниматься обустройством дома, сада, а в квартире выращиваем огород на подоконнике. Растения — это еще одна моя радость, как на работе, так и дома.

— Что бы вы хотели сказать, посоветовать женщинам России?

— Молодым женщинам я бы посоветовала не бояться планировать детей, не думать, что это помешает карьере. Как показывает моя жизнь, конечно, когда дети маленькие, ты чем-то жертвуешь, происходят паузы в карьере или более медленное ее развитие. Но, когда дети подрастают, они становятся опорой и поддержкой.

Женщинам 40–45+ я бы посоветовала не бояться пробовать что-то новое. Приобретать новые навыки, смело пробовать себя в новом профессиональном качестве, не бояться менять работу, начинать заниматься чем-то, на что ранее не решались или не хватало времени.

Всем женщинам в целом: не бояться начинать! Большой путь всегда начинается с первого шага. Искать источники наполнения энергией и поддержки. Для кого-то это будет природа, для кого-то — творчество, для кого-то — забота о себе, а для кого-то, как для меня, это окружение близких по духу людей, команда. Команда на работе, команда дома, команда в спорте.



Пресс-служба Ботанического сада



Приоритет Союза женщин России – поддержка социальных инициатив в целях реализации национальных проектов в области демографии, здравоохранения, образования, предпринимательства, культуры и экологии. Именно поэтому проведение межрегиональных форумов «Социальные инициативы женщин в реализации национальных проектов: региональный аспект» стало доброй традицией Союза. Подобные форумы с успехом прошли в 2021 году в Забайкальском крае, Вологодской, Оренбургской и Саратовской областях. В конце апреля форум собрал гостей и участников в Липецкой области.

НАША СИЛА – В ЕДИНСТВЕ!



Под таким девизом в Липецкой области 26–28 апреля прошел Межрегиональный форум «Социальные инициативы женщин в реализации национальных проектов: региональный аспект», который собрал более 300 участников женского актива из Липецкой области и 10 регионов ЦФО.

В первый день форума, 26 апреля, Екатерина Филипповна Лахова дала интервью главной новостной программе региона «Липецкое время», а также провела встречу региональных участников, в ходе которой в доброжелательной дружественной обстановке лидеры и активисты региональных отделений СЖР поделились своими успе-

хами и ближайшими планами, познакомились с новыми членами женского сообщества, скорректировали позиции выступлений на дискуссионных площадках, исходя из реалий времени.

27 апреля в здании администрации Липецкой области состоялась основная деловая программа Межрегионального форума. Столько красивых и деловых женщин, настроенных на продуктивную работу и в то же время позаботившихся о том, чтобы прекрасно выглядеть, Большой зал областной администрации не видел давно. Особую атмосферу создавали сами отличительные атрибуты Союза женщин России: нарядные голу-



бые шарфы, эмблемы с россыпью цветов и приятное музыкальное оповещение о начале работы. Здесь, в Большом зале, прошли официальное открытие и пленарное заседание по итогам работы на дискуссионных площадках.

Глава администрации региона И.Г. Артамонов открыл пленарное заседание деловой программы форума. В своем выступлении Игорь Георгиевич высоко оценил роль женщин в проектах и программах развития региона, реализации социальных инициатив и укреплении институтов гражданского общества.



С докладом на форуме выступила председатель Союза женщин России Е.Ф. Лахова, которая перечислила основные успехи в работе женского сообщества, определила первоочередные задачи женсоветов и перспективы масштабирования проектов региональных отделений СЖР. Одной из ключевых задач лидер российских женщин считает работу по укреплению института семьи, разработку актуальных программ по воспитанию и образованию молодежи, внедрение современных методов сбережения здоровья, поддержку и продвижение социально-предпринимательских женских инициатив.



Заместитель министра просвещения России Татьяна Викторовна Васильева отметила темпы модернизации системы образования в регионе. За два года построено пять новых школ и семь детских садов с современной технической начинкой. И сельские учреждения не уступают городским. Теперь важно выводить на новый уровень качество обучения, уделяя внимание и дополнительному образованию, и патриотическому воспитанию — в рамках нацпроекта у школьников появляются новые возможности.

Интереснейшей информацией о проблемах демографии в нашей стране поделилась директор Института экономики здравоохранения Высшей школы экономики, директор Независимого института социальных инноваций Лариса Дмитриевна Попович. Фактически для всех участников стало открытием, что по независимому опросу о благополучии жизни россияне (единственные!) поставили на первое место успехи и благополучие детей.

Советник генерального директора Фонда президентских грантов Владимир Алексеевич Татаринков напомнил о большой работе государства по развитию институтов гражданского общества, поддержке некоммерческого сектора через систему грантов и субсидий.



Итогом пленарного заседания форума стало подписание Соглашения о сотрудничестве между администрацией Липецкой области и Общероссийской общественно-государственной организацией «Союз женщин России». Губернатор Игорь Артамонов подчеркнул, что взаимодействие на должном уровне существует уже давно, но многие инициативы на перспективу проще реализовать, когда они подкреплены документом.

Серьезный разговор, начатый на пленарном заседании, продолжился на дискуссионных панелях и площадках, посвященных национальным проектам: «Здравоохранение», «Экология», «Культура», «Образование», «Демография», «МСП и поддержка социального предпринимательства» и «НКО как ресурс для развития региона».

В лицее № 44 была организована дискуссионная панель по нацпроекту «Образование». Главным экспертом площадки стала Татьяна Васильева.

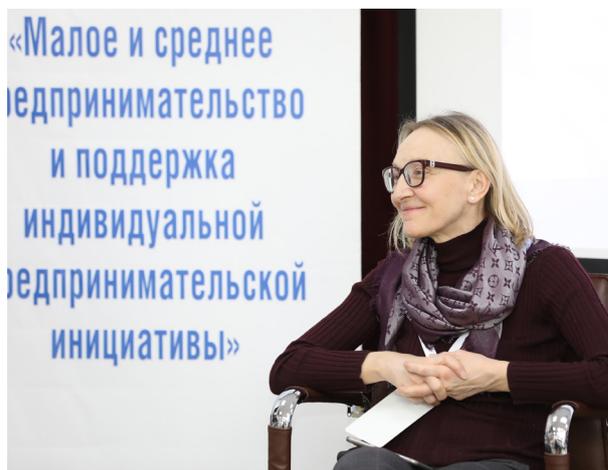
«Национальный проект нацелен на то, чтобы по качеству образования наша страна входила в десятку стран-лидеров, — уточнила Татьяна Викторовна. — Для этого делается многое, так что цель будет достигнута».

По словам замминистра, особое внимание уделяется созданию условий для обучения, а именно строительству и ремонту школ. Также важно выявлять таланты у детей. Для этого в сельских школах создаются центры «Точки роста». В городах открываются «Кванториумы» и «IT-кубы».

Несмотря на то что ковид внес некоторые изменения в реализацию нацпроекта, все его основные приоритеты, такие как охрана материнства и детства, снижение младенческой смертности и онкозаболеваний, будут сохранены. Мысль об этом прозвучала на дискуссионной площадке по реализации национального проекта «Здравоохранение».

«Какое счастье видеть, как оживает культура!» — сказала заместитель директора Тульского государственного музея оружия Ольга Ткачева на дискуссионной площадке, посвященной нацпроекту «Культура». И все участники разговора с этим полностью согласились. Второе дыхание, новую жизнь получают ДК, библиотеки, музеи, кинозалы. Их реконструируют, оснащают современным оборудованием. Более того, возводятся новые объекты.

На панели «Демография» сработали стратегически: сформулировали восемь целей и задач, которым должны следовать органы власти и общественность.





На диалоговой площадке в центре «Мой бизнес» прошла дискуссионная панель «МСП и поддержка женской предпринимательской инициативы». В разговоре участвовало около 50 начинающих и опытных бизнесвумен, социальных предпринимателей и самозанятых.

«У социального предпринимательства — женское лицо. И форум еще раз это подтверждает, — поделилась впечатлениями Юлия Жигулина, исполнительный директор фонда «Наше будущее». — Проекты, которые мы здесь увидели, пронизаны любовью и искренним желанием изменить мир вокруг, начав с малого. Кроме того, эти проекты еще и очень устойчивы, потому что их основательницы внимательны к деталям и каждому аспекту планирования и реализации...»

Вторая пленарная часть была посвящена результатам работы дискуссионных панелей и площадок.

«Мы не только рассказывали гостям, как на территории Липецкой области реализуются национальные проекты, но и, самое главное, учились у соседей, наших коллег, — отметил первый заместитель главы администрации Липецкой области Александр Рябченко. — Десять регионов и триста участников форума — это кладезь опыта, знаний и практики при реализации нацпроектов».

Александр Николаевич сообщил, что ему самому удалось посетить три площадки. В частности, заместитель главы региона принял участие в дискуссии, посвященной здравоохранению — сфере, которой сейчас уделяется повышенное внимание и за динамикой развития которой органы власти наблюдают практически в ежедневном режиме. Именно поэтому здесь так приветствуются свежие идеи и новации.

В резолюцию по итогам форума было включено множество инициатив. Это и стимулирование развития семейного бизнеса, и продвижение социальной предпринимательской инициативы, и введение новой меры поддержки для работников культуры в сельской местности, и совершенствование цепочки сопровождения при оказании медицинских услуг, и внедрение мобильных бригад оказания соцуслуг в сельских поселениях, и совершенствование программ по активному долголетию и созданию площадок для занятий физкультурой в шаговой доступности, и открытие единого центра экологических компетенций.

В завершение мероприятия состоялось награждение активных представительниц Липецкого



регионального отделения Союза женщин России. Церемонию провели Александр Рябченко и председатель Союза женщин России Екатерина Лахова. Она поблагодарила организаторов и региональное отделение СЖР во главе с В.И. Урываевой за проведение форума на столь высоком уровне.

После пленарного заседания участниц пригласили в Липецкий областной драматический театр на просмотр спектакля «Донская легенда» в исполнении театра «Казачи России». Е.Ф. Лахова под непрерывающиеся овации вручила коллективу знак «Посол культуры Союза женщин России», который с благодарностью принял художественный руководитель театра Л.П. Милованов.

Елец, второй по значимости город Липецкой области, стал местом завершения Межрегионального женского форума. Здесь участницы форума из регионов посетили экспозицию, посвященную памяти Н.В. Поповой, долгие годы возглавлявшей Комитет советских женщин. На встрече с женским активом города Е.Ф. Лахова рассказала о деятельности СЖР, итогах работы форума и перспективах, а также вручила награды отличившимся в общественной работе елецанкам. В.А.Татаринков провел встречу с представителями елецких НКО, которые выразили благодарность за практические советы и рекомендации ответственного сотрудника Фонда президентских грантов.

Уезжая из Ельца, прощаясь с гостеприимной и богатой на удивительных мастериц своего дела Липецкой землей, гости щедро делились восторженными впечатлениями: от общения, от увиденных мест, от полученных рекомендаций, от уровня организации форума. Никакой онлайн не заменит весомость и ценность личных встреч, сошлись во мнении женщины Центрального федерального округа.

Надежда Аленина.

Материалы региональных СМИ



ЖИТЬ СЧАСТЛИВО В ОБНОВЛЕННОЙ СТРАНЕ



Указом президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» определены 12 национальных проектов, являющихся, по сути, ключевыми направлениями стратегического развития Российской Федерации.

Эти проекты направлены на самые разные аспекты жизни россиян и призваны существенно улучшить качество образования и здравоохранения, создать удобную, безопасную и комфортную среду обитания, улучшить транспортную доступность и стимулировать развитие экономики. Главным результатом реализации этих национальных проектов должна стать обновленная страна, которой будут гордиться граждане и в которой люди будут жить счастливо.

Конечно, пандемия новой коронавирусной инфекции принесла в нашу жизнь дополнительные проблемы, которые заставили немного скорректировать как задачи, так и сроки достижения некоторых из заявленных целей, перенеся их с 2024 на 2030 год. Это нашло отражение в Указе президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года.

Однако неизменным осталось главное — сфокусированность всех задач на улучшении благополучия людей, на увеличении продолжительности жизни, на улучшении ее качества и росте удовлетворенности наших граждан. Россияне должны быть счастливы в России.

А насколько мы счастливы сейчас?

ОПРОС IPSOS:

56% — счастливы

36% — скорее несчастливы

9% — совсем несчастливы

январь 2022 года

По мнению международных исследователей, не слишком. В опросе, проведенном агентством IPSOS в январе 2022 года, лишь 56% наших граждан сказали, что они счастливы или, скорее, счастливы. 36% ответили, что они, скорее, несчастливы, а 9% заявили, что они совсем несчастливы. Для сравнения: в Австралии, Китае, Индии счастливых респондентов — более 80%. Более

70% счастья обнаружено в ответах жителей Германии, Швеции, Канады. Да, конечно, в сравнении с Россией были и менее счастливые жители. Они нашлись в Испании, Чили, Венгрии, Турции. Но нам ведь важно, чтобы в нашей стране людям жилось хорошо, чтобы здесь они были довольны и счастливы. Не так ли?

Если обратиться к истокам и понять, что же является источником счастья для жителей разных стран, то можно обнаружить удивительную вещь. Профиль факторов, которые определяют чувство счастья у россиян, сильно отличается от профиля других стран. Так, для россиянина на первом месте в рейтинге источников счастья стоит жизнь и благополучие его детей. Далее идут: состояние физического здоровья, семейные связи, психологическое благополучие. И лишь затем — условия жизни и материальное благосостояние. Для Китая и США на первом месте — проблема собственного здоровья, условия собственной жизни, возможность прогулок на природе, а дети отодвинуты на шестую-седьмую позиции в рейтинге. В Германии приоритетны отношения с партнером, затем свое собственное физическое и психическое здоровье. Дети занимают пятую строчку в перечне главных источников счастья. Еще интереснее мнение жителей Японии. Для них максимально важно для ощущения себя счастливым наличие свободного времени, затем — условия собственной жизни, после этого — возможность заниматься интересными делами, иметь хобби.

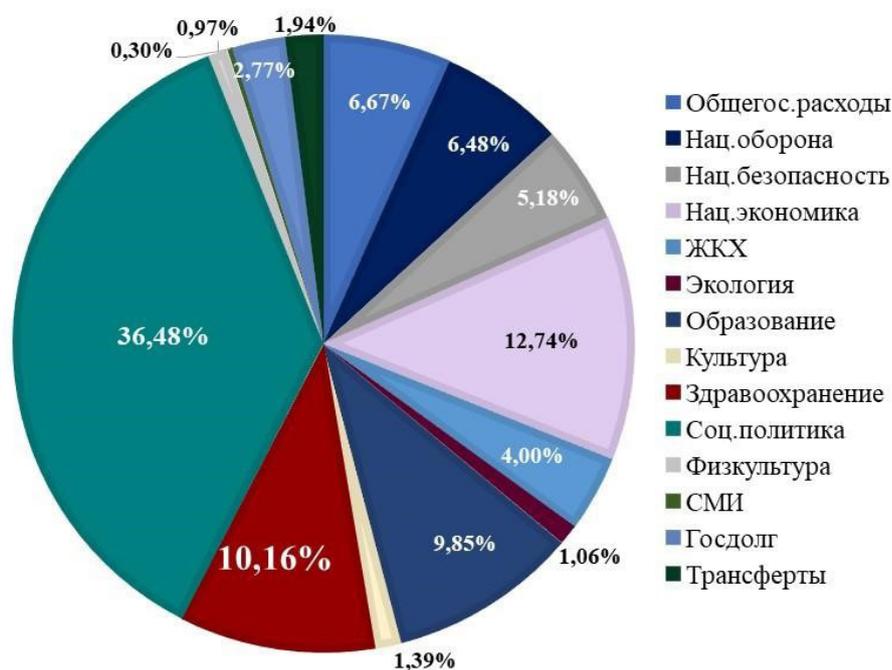
Проблемы собственного здоровья отодвинуты на восьмую позицию рейтинга. А жизнь собственных детей в перечне источников счастья замыкает десятку приоритетов.

Как мне представляется, эти результаты заставляют взглянуть на многие мировые события под другим углом. Приоритет семейных ценностей, забота о детях как главном источнике счастья населения — это эволюционная основа развития цивилизации. Ориентация в первую очередь на собственные интересы, популяционный эгоизм — это путь к угасанию и деградации нации. В этой связи как никогда остро для нас должен стоять вопрос поддержки тех приоритетов, которые являются важнейшими для России, — здоровье и благополучие детей, гармоничная и материально обеспеченная семья.

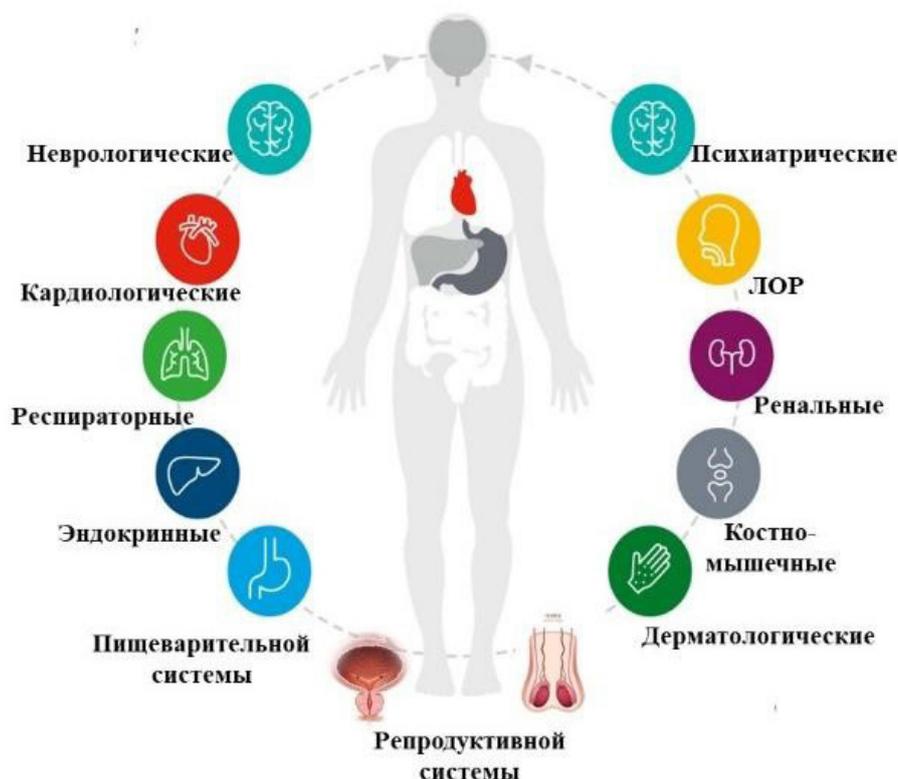
Отрадно, что именно на эти цели направлены стратегические программы и бюджет страны, в котором более 60% средств даже в сложном 2022 году будет направлено на очевидные социально ориентированные отрасли, включая образование, здравоохранение, культуру, социальную поддержку и экологию.

Нужно отметить, что если расходы на образование и социальную поддержку растут пропорционально росту общих доходов бюджета, то расходы на здравоохранение в 2022 году демонстрируют беспрецедентный рост, достигая 5,7 трлн рублей, т.е., здравоохранение становится приоритетом государства.

СТРУКТУРА ПЛАНОВОГО БЮДЖЕТА 2022



ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕНЕСЕННОГО COVID-19



Во многом этот рост обусловлен необходимостью преодоления последствий пандемии новой коронавирусной инфекции, которая требует серьезных реабилитационно-восстановительных мероприятий. Эта неприятная инфекция способна потенциально отразиться на работе практически любого органа, в том числе на репродуктивной сфере.

А ведь последние опросы ВЦИОМ показывают, что большинство российских женщин репродуктивного возраста хотело бы иметь детей (88% среди 18–45-летних). При этом российские опросы подтверждают результаты международных исследователей. Ответы респондентов говорят о том, что рождение ребенка для российских женщин — это не просто ответственность за его жизнь и здоровье (65%), но также счастье и радость (58%), смысл жизни (32%) и ощущение полноценной семьи (30%). В этой связи защита репродуктивного здоровья нашего населения должна выйти на первый план среди прочих забот государства в сфере медицинской помощи. Причем важно обеспечить охрану потенциала репродукции не только у женщин, но и у мужчин, для которых проблема физиологического бесплодия становится все более актуальной.

ВЦИОМ отмечает, что 92% российских женщин чувствуют себя скорее и абсолютно счастливыми

в материнстве. Свое счастье в материнстве они оценивают выше, чем в других сферах жизни (в среднем 8,73 балла из 10). На втором месте — счастье в отношениях с партнером (7,79 балла). На третьем — удовлетворенность отношениями с родными и близкими (7,6 балла).

Отрадно, что 42% россиянок 25–34 лет, лучшим возрастном периоде для репродукции, отвечают, что планируют родить детей в ближайшие 5 лет. Однако барьером для этих планов могут стать неудовлетворительное материальное положение (39% ответов), отсутствие стабильности в жизни (38%), проблемы со здоровьем (17%).

Это означает, что нам необходимо наращивать усилия по достижению целей национальных проектов: улучшению благосостояния семей, созданию новых рабочих мест, поддержке трудовой мобильности, обеспечению доступной и качественной медицинской помощью. Но одновременно крайне важно изменение отношения к собственному здоровью наших граждан, снижение факторов поведенческого риска, влияющих на нормальные физиологические процессы в организме, включая возможность деторождения. Одними усилиями государства проблему оздоровления нации решить невозможно.

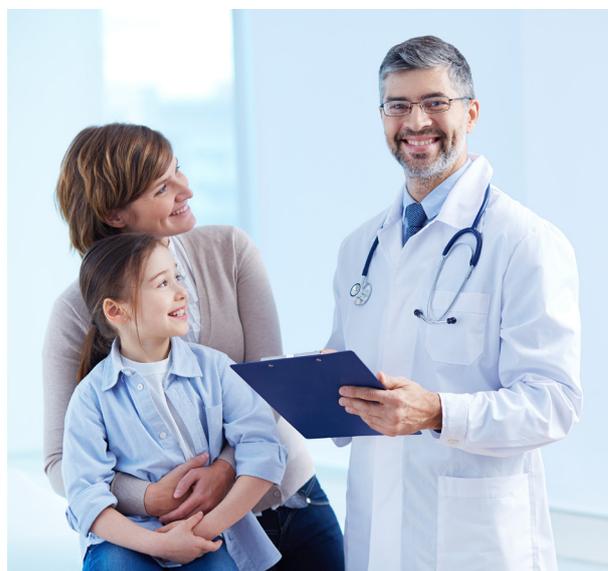
Ученые давно сошлись во мнении, что более половины факторов, определяющих здоровье,



можно отнести на счет условий жизни и поведения человека. Таким образом, как бы высокопарно это ни звучало, но фактически выходит, что курение, несбалансированное неправильное питание, употребление алкоголя или наркотиков, гиподинамия, низкие образовательный и культурный уровни несут угрозу как репродуктивному и соматическому здоровью самого гражданина, так и наносят ущерб обществу в целом, его сегодняшнему трудовому потенциалу и здоровью будущих поколений.

Идеальная система поддержания здоровья в любом социуме строится на гармоничном взаимодействии выстроенной системы здравоохранения и осознанного стремления гражданина к сохранению своего здоровья и здоровья своих близких. Поэтому становится очевидно, что именно наши женщины с их жизненными приоритетами должны стать драйвером и помощником государства в важнейшем деле оздоровления нации и кардинальном улучшении демографических процессов. Неслучаен девиз Союза женщин России «Наша сила — в единстве!» Совместными усилиями мы сможем достичь успехов, процветания, здоровья и счастья для всех в нашей родной стране.

*Лариса Попович,
директор Института
экономики здравоохранения ВЭШ,
директор Независимого института
социальных инноваций*



Ежегодно 5 июня празднуется Всемирный день охраны окружающей среды – День эколога. Основная цель этого праздника – стремление разбудить в людях желание заботиться об окружающей среде.

Что вообще случилось и почему сейчас так много говорят об экологии и ресурсосбережении? Да потому что уровень жизни людей повысился, потребление растет, ресурсы Земли истребляются с огромной скоростью. У самого ценного ресурса – воды, без которой нельзя прожить, меняется качество: она загрязняется, особенно вблизи городов. Реки мельчают. вспомните, кто из вас последний раз пил воду из речки?

Исчезают леса: где-то виноваты пожары, а где-то люди. Мы пользуемся деревом в быту, делаем из него бумагу, но не занимаемся в должной мере лесовосстановлением, не работаем с лесными отходами, зачастую бросаем мусор прямо под деревьями и тем самым нарушаем экосистему леса.

А что творится с недрами – они тают просто на глазах!

О ресурсосбережении и роли женщин в сфере экологии говорит общественный деятель, эксперт в сфере экологической безопасности и член Союза женщин России Альбина Дударева.

ЖЕНСКОЕ ЛИЦО ЭКОЛОГИИ



Важная роль в решении глобальных экологических проблем принадлежит женщинам. Именно представительницы прекрасного пола со своей невероятной социальной активностью и неравнодушным отношением ко всему живому вносят огромный вклад в сохранение природы.

Экологической повесткой в стране занимаются преимущественно женщины. Экоблок в Правительстве РФ возглавляет Виктория Абрамченко. В природоохранной вертикали России — профильном Министерстве природных ресурсов и его отраслевых службах и агентствах — трудят-

ся 70% женщин, причем часто на руководящих должностях.

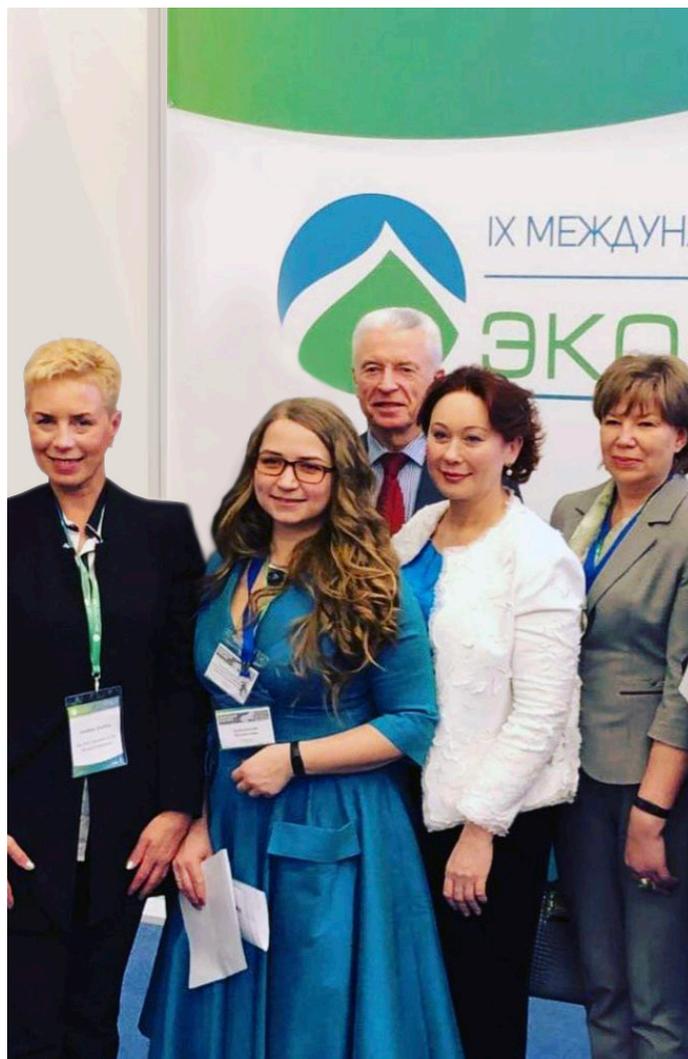
Я по образованию экономист, вовсе не эколог. Но охрана окружающей среды — это та сфера, где каждому найдется место! Мне повезло работать с великим ученым — академиком Николаем Павловичем Лавровым. Кроме занятий научной деятельностью он возглавлял Комиссию по экологической безопасности Совета безопасности РФ. И мы много изучали влияние развития промышленности на качество окружающей среды. В то время становилось страшно от прогнозов, что мы оставим будущим поколениям — цветущую или отравленную Землю?

Тогда-то я и задумалась, какую лепту могу внести в дело охраны природы. Можно сказать, что Николай Павлович завещал мне продолжать заниматься экологической безопасностью России.

Шел 2013 год, который был объявлен Годом защиты окружающей среды, и мы — две мелкие чиновницы (я работала в Минрегионе, а Наталья Соколова — в Росприроднадзоре) придумали и реализовали проект «Зеленая Россия». Мы предложили всей стране взять метлы и провести коллективную уборку своих дворов. Собрали команду единомышленников, продумали символику и 31 августа вывели на субботник 4,5 млн человек! Это был настоящий успех! От Владивостока до Калининграда, от края до края нашей необъятной родины летели сводки и фотографии счастливых от своего благородного труда людей.

На следующий год мы с Еленой Гришиной, известным общественным деятелем, придумали проект «Ресурсосбережение», согласовали митинги в 155 российских городах. Никогда не забуду светлые лица неравнодушных россиян, которые участвовали в акции, несли макулатуру, чувствовали свою сопричастность к чему-то очень важному!

В 2017 году мы с волонтером Общественной палаты РФ Владиславой Ковалевской запустили масштабный проект «Экологический пресс-центр». Мы знакомили главных редакторов и корреспондентов с экспертами в сфере экологии. По нашему мнению, СМИ должны уделять больше внимания этой теме. Очень важно, чтобы любые экологические сведения в прессе отображались качественно, чтобы журналисты знали, к кому обратиться за достоверной информацией, а эксперты с их помощью могли донести свои знания до общества понятным, доступным любому человеку языком. Позитивный эффект — журналисты,



глубоко погружаясь в сферу охраны окружающей среды, вдохновляются и начинают вовлекаться в такую деятельность! Марина Мишункина, первый заместитель генерального директора АО «Аргументы и факты», активно занялась вопросами сохранения природы и стала заместителем председателя Общественного совета при Рослесхозе, а «АиФ» в 2017 году — в Год эколога в России — выпустила более 5000 статей на эту тему.

Многие женщины занимаются сохранением природы не только в качестве общественной деятельности, но и профессионально.

Как говорит Елена Есина, жизнь которой с экологией в 5-м классе связал конкурс в журнале «Юный натуралист»: «Самое большое счастье для человека, когда увлечение детства становится твоей работой, и не просто работой, а любимой работой». После нескольких лет побед в юношеском конкурсе Елена окончила Ленинградский технологический институт целлюлозно-бумажной промышленности по специальности «инженер-химик-технолог по защите окружающей среды», и экология стала ее профессией. Елена



принимает участие и уже внесла большой вклад в подготовку более 15 федеральных законов, много сил и времени отдает развитию экологической науки. Она — автор более 350 публикаций, изданных в России и за рубежом, в том числе в Дании, Германии и Японии. Большое внимание уделяет общественной работе, экологической журналистике. Она — главный редактор сетевых журналов «Экологический парламентский бюллетень» и «Природа и люди», занимается экологическим просвещением и образованием: пишет книги, организует экологические конкурсы для детей и молодежи.

Я считаю, нужно смотреть на заботу о природе в первую очередь как на ресурсосбережение и бережливость. Мы, русские, жили в этой логике долгое время, всегда пытались вовлечь во вторичный оборот макулатуру, металлолом. Относились бережно к воде, особенно если обратиться к тем временам, когда многие носили воду из колодцев и привыкли ее ценить.

Призываю россиян снова вернуться к привычкам прошлых поколений, начать трепетно относиться к ресурсам, которые должны достаться и нашим потомкам. Нам нужно переходить к разумному потреблению, экономить воду дома, электроэнергию, не покупать лишние вещи, ведь мы захламились. Можно и, наверное, нужно отказаться от частной собственности в пользу коллек-



тивной, ведь нам зачастую требуется самая простая функция. Вот автомобиль: зачем он нам? Да переехать из точки А в точку Б. И сейчас я смотрю на своих детей. Им уже не нужен личный автомобиль. Они постоянно пользуются коллективными: берут каршеринг, такси. Это новые привычки, которые надо развивать. Мы должны осознанно покупать те продукты, которые нам действительно пригодятся, и меньше выбрасывать. Это сложно, конечно. Я и сама испытываю эти сложности, потому что искушение велико: маркетологи у нас работают прекрасно, изучают нашу психику и навязывают лишнее, чтобы повысить свои доходы. Но мы с вами должны быть стойкими!

Женщинам следует брать все в свои руки. Давайте будем бережливыми сами и научим всех вокруг.

Я хочу поздравить с Днем эколога всех женщин, которые вносят свой вклад в общее дело и защищают нашу хрупкую природу от негативного воздействия. Ресурсы России необходимо сохранять и приумножать!



СЕМЬЯ И ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ



Ольга Владимировна Рубцова, кандидат педагогических наук, ректор Академии инновационного образования и развития, главный редактор Всероссийского информационно-методического журнала «ВНЕшкольник», аккредитованный федеральный эксперт Роскомнадзора, член Общественного совета при уполномоченном при президенте по правам ребенка, член-корреспондент Российской академии естественных наук, член Научного совета по проблемам воспитания подрастающего поколения при Отделении философии образования и теоретической педагогики РАО, академик Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения имени А.А. Остапца-Свешникова, научный сотрудник ИСРО РАО.

Информационный век все больше и больше вторгается во все сферы нашей жизни. Наряду с многочисленными плюсами информационное общество несет и много опасных поворотов и подводных камней. Один из таких камней — сама информация. Качество информации напрямую влияет на процесс формирования личности, на физическое и психическое здоровье наших детей. И сегодня пора задуматься не только о содержании информации, но и обо всей информационной среде, окружающей ребенка.

М.Н. Капранова считает, что социально-информационное пространство эпохи информационного общества кардинально изменилось по:

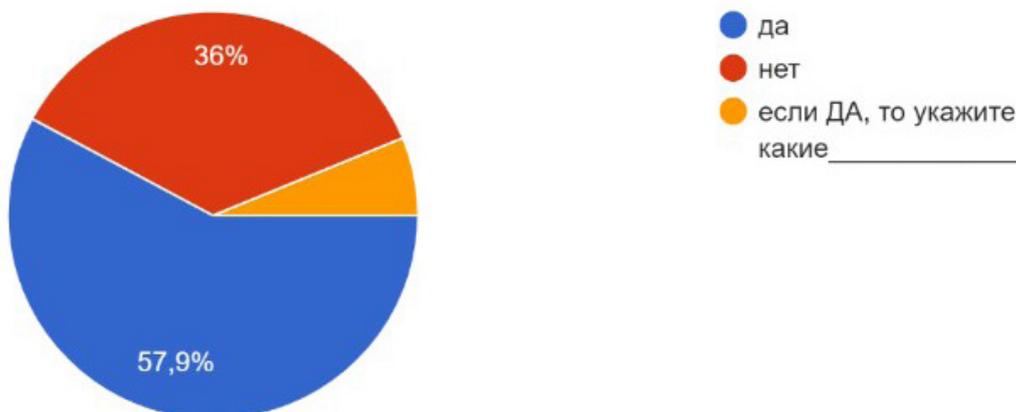
- ◆ своей структуре (трехмерность социальной среды, включающая в себя классическую реальность, виртуальную реальность и переходную зону);
- ◆ масштабам (сетевая, многоканальная доступность мирового сообщества);
- ◆ динамике социальных преобразований (быстродействие социально-информа-

ционных каналов, скорость социальной диффузии, трансляции сообщений и событий);

- ◆ многообразию предлагаемого контента (разнообразии доступных современному человеку идей, образцов, моделей поведения).

Информационное общество укрупняет, интенсифицирует и ускоряет модели формирования личности. Благодаря этому дети получают социальное одобрение или неодобрение своей деятельности, способной вызвать социальный резонанс, отклик, сформировать группы единомышленников, подражателей и т. п. Это возможно в новом информационном режиме как дальнейшая эволюция социальных сетей, чатов, контактов, форумов, блогов, интернет-комьюнити и т. п. Индивидуальная (личностная) информационная акция в виртуальном пространстве может быть одобрена миллионами людей, особенно молодежью как основных потребителей виртуальной информации.

3.1. Знаете ли Вы о мерах профилактики интернет-зависимости детей?



Речь идет прежде всего о новых возможностях как демонстрации опыта, образцов и моделей поведения, так и вовлечения в виртуальные и реальные эксперименты, в различные технологии организации совместной деятельности. Современный человек как никогда имеет богатейшие возможности интерактивного участия в различных виртуальных акциях и экспериментах.

В российском обществе много внимания уделяется вопросам безопасности детей в Интернете. Однако мы часто забываем, что информационная среда гораздо шире виртуальной Глобальной паутины. Но вместе с тем стоит задуматься: а знаем ли мы о правилах поведения в Интернете?

Экспертный совет «Безопасная информационная среда детства» Академии инновационного образования и развития изучил вопрос знания родителями норм и правил жизни и взаимодействия взрослых и детей в информационном обществе. Один из бичей современности — возрастающая с каждым днем потребность, а иногда и зависимость как взрослых, так и детей от гаджетов. Сегодня многие психологи бьют тревогу: наряду с наркоманией и алкоголизацией появилась новая форма зависимости — кибер- или интернет-зависимость, о которой знают лишь 59% респондентов.

Одна из важнейших форм профилактики — родительский контроль не только за контентом, но и за временем, которое ребенок проводит в сети Интернет. Лишь 9,2% родителей говорят о том, что ребенок не имеет самостоятельного выхода в Интернет. Как правило, это родители из сельских поселений, где нет устойчивого сигнала

сотовой связи а дети не имеют дорогих гаджетов, способных выйти в Сеть «здесь и сейчас». 67% родителей считают, что их ребенок находится в Сети не больше двух часов, а 12,5% уверены, что ребенок постоянно подключен к Сети. Увлеченные неограниченными возможностями виртуальной реальности, внушаемые, управляемые личности становятся группой риска, имеют высокий шанс быть запрограммированными негативными примерами, вовлеченными в асоциальные интернет-сообщества, в группы людей со сходными деструктивными интересами. В связи с этим должны изменяться подходы к контролю за жизнью детей в сети Интернет.

О том, как родители контролируют детей в сети Интернет, дает ответ наш следующий вопрос.

Глобальная паутина может быть как большим благом, так и тотальным злом. Необходимо знать и понимать, что конкретно делает ребенок в Сети. Один из важных для ребенка мотивов выхода в Сеть — потребность общения в соцсетях. По мнению родителей, наиболее обсуждаемые там детьми темы: учеба и домашнее задание, фильмы и телевизионные передачи, внешность и красота, лайфхаки, кино, книги, увлечения, общение и некоторые другие. Вместе с тем напомним, что только 46,3% родителей постоянно контролируют нахождение ребенка в Сети. А что делают дети без контроля родителей, мы, к сожалению, видим в сводках криминальных новостей. Как говорят сотрудники правоохранительных органов, любое противоправное действие подростка имеет свой след в виртуальной среде. И, возможно, если бы родители знали об увлечениях детей в

социальных сетях, страшных трагедий в Улан-Удэ, Перми, Челябинске, Казани и других городах, возможно, не случилось бы.

Больше половины наших респондентов не знает, подписан ли их ребенок на паблики. А те, кто знает, убеждены, что это познавательные и безобидные темы. И снова я обращаю ваше внимание на то, что меньше половины родителей вообще интересуется проблемами и увлечениями ребенка в Сети.

Согласно Концепции информационной безопасности, современный ребенок испытывает множество рисков, которым подвергаются дети и подростки благодаря множеству информационных каналов:

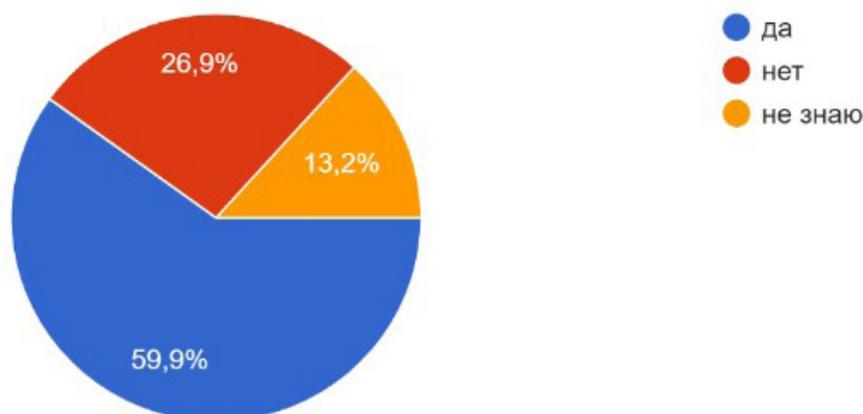
- ♦ отклонения в физическом развитии (избыточный вес, нарушения сна, проблемы со зрением);
- ♦ негативные эмоциональные состояния (страх, ужас, паника, тревога);
- ♦ киберзависимость (привыкание к онлайн-играм, Интернету);
- ♦ проблемы, связанные с сексуальным поведением (установление подростками беспорядочных связей благодаря сомнительным сайтам знакомств, киберпедофилия);
- ♦ поведение, связанное с риском для жизни или опасное для здоровья (психичес-

кая анорексия, суицидальное поведение, потребление психотропных препаратов, легкодоступных для приобретения посредством специальных сайтов);

- ♦ кибербуллинг (травля, неоднократное умышленное причинение психологического вреда с помощью средств электронной коммуникации, таких как мобильные телефоны, блоги, веб-сайты).
- ♦ С этими угрозами сталкиваются наши дети. И наш следующий вопрос был о том, как ведут себя дети в этой ситуации. 60% родителей уверены, что ребенок делится с ними этими проблемами, 27,1% считают, что нет. Остальные просто не интересуются этой темой. Здесь возникает еще одна серьезная проблема детско-родительских отношений — доверие между представителями разных поколений, внутренний уклад семьи.

В разделе «Свой вариант ответа», а это почти треть респондентов, участники опроса не дают никаких комментариев. Напрашивается вывод: возможно, дети больше бы делились своими проблемами, возникающими в сети Интернет, если бы взрослые создали им для этого условия. Для этого не требуется никаких специальных устройств и приспособлений, нужно просто любить своих детей и осознавать свою ответственность перед ними и обществом.

3.7. Сообщает ли Ваш ребенок Вам или кому-либо еще об опасной / вредной информации, если находит ее в сети Интернет?

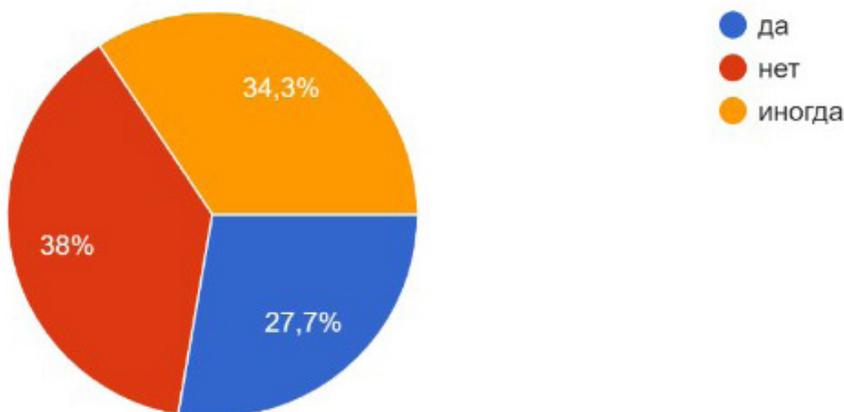


ЖЕНСКАЯ ПОВЕСТКА: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Еще один вопрос, который нас волновал, — это проблема взаимодействия в треугольнике «родитель — компьютер — ребенок». Реалии

нашей жизни показывают, что гаджет стал атрибутом жизни каждой семьи.

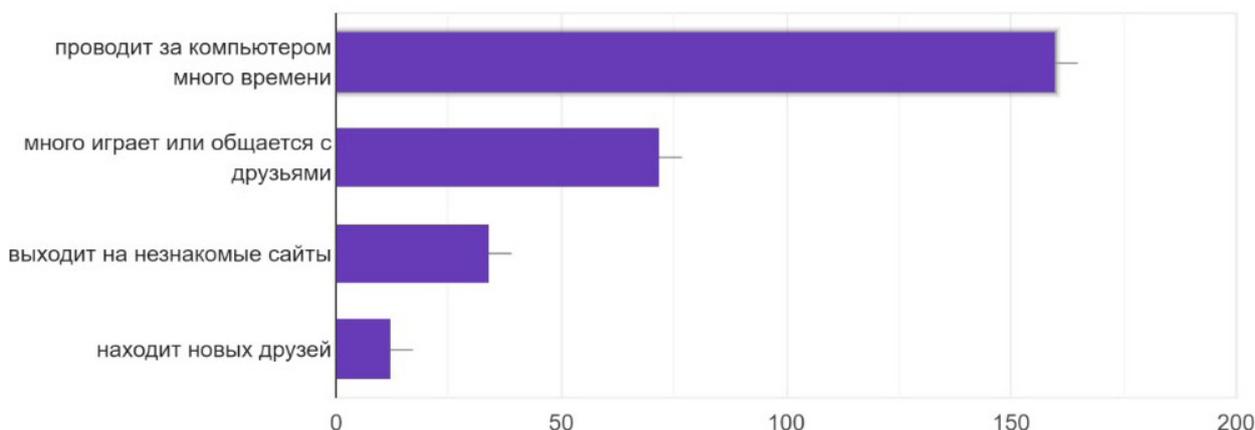
3.8. Бывают ли у Вас ссоры с ребенком из-за компьютера?



Чуть больше трети респондентов считает, что конфликтов у них не бывает. Мы видим серьезную проблему: как научиться регулировать время и

формы взаимодействия ребенка с гаджетом (компьютером). В первую очередь необходимо разобратся в причинах этих конфликтов.

3.9. Что может быть причиной ссоры? (возможно несколько вариантов ответа)



И снова мы возвращаемся к проблеме бесконтрольного использования сети Интернет. Одна из причин таких ссор, о которой не сказали наши респонденты, это психика самого ребенка. Многие родители забывают, что ребенок — это не машина, его нельзя моментально выключить. В Сети он был чем-то занят, наверняка переживал какие-то эмоции. Требуется много такта и терпения со стороны родителей, чтобы дать возможность ребенку освободиться от этого агрессивного состо-

яния и спокойно пойти делать уроки. Родители нуждаются в практических советах по решению подобных проблем.

Опрос еще и еще раз заставляет нас задуматься о положении, обозначенном в Концепции информационной безопасности детей: «Безопасность является несомненным и естественным правом каждого гражданина Российской Федерации. Особенно остро этот вопрос стоит, когда речь идет о детях и молодежи».

"СЕМЕЙНОЕ АГРОПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО": ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕХА

Мы уже рассказывали о старте проекта Союза женщин России «Семейное агропредпринимательство» — обучающей программы для потенциальных лидеров бизнеса на селе. Сегодня опытом вступления в программу делятся люди, принимающие непосредственное участие в ее реализации.

Нина Павловна Иванова,
председатель РО СЖР Республики Марий Эл,
рекомендует

Для успешной реализации учебной программы СЖР «Семейное агропредпринимательство», в первую очередь, нужно задать себе вопрос: что вы хотите получить в итоге, каков должен быть результат?

Для меня ответ был прост: программа даст мне, руководителю женской организации Республики Марий Эл, не только новых членов, но и позволит укрепить позиции Союза в регионе. Поможет позиционировать себя вдохновляющим лидером, ну и, конечно же, поможет обрести новых партнеров. Качественная реализация программы требует значительных финансовых вложений, и эти средства есть именно в центрах поддержки предпринимательства и «Мой бизнес». Мой совет: прежде всего ознакомьтесь с программами, реализуемыми в регионе, исполнителями этих программ на региональном уровне (в их лице тоже можно приобрести партнеров на будущие проекты) и с суммами, выделяемыми на реализацию всех этих программ. Эта информация открыта и доступна на сайте Министерства экономического развития РФ (Протокол заочного заседания экспертной группы от 3 июня 2021 года № 2). Владея этой информацией, можно и нужно выстраивать диалог, используя тот факт, что программа «Семейное агропредпринимательство» на основании этого



протокола рекомендована к реализации Минэкономразвития РФ, то есть является приоритетной.

Другой значимый фактор успеха — целевая аудитория. Здесь нужно хорошо подумать, расставить приоритеты и практически «нарисовать картинку будущего» для ее участников (для меня это было, есть и остается устойчивое развитие территорий через индустрию гостеприимства). Ведь научить можно всему, но главное — зачем! В своем регионе в качестве участников программы я определила получателей социального контракта по направлению «Личное подсобное хозяйство». Информация о количестве получателей этой субсидии есть в Министерстве социального развития региона. Я рассматривала социальный контракт не только как меру поддержки для семей, находящихся в сложной ситуации, но и как начальный капитал для будущего микробизнеса семьи, основанного на небольшом хозяйстве. И вот тут, на этом этапе, начинается самая главная

точечная работа с каждым будущим участником. Как показала практика, административный подход не работает, увы: главы районных администраций порой даже не знают тех, кто стал получателем поддержки, а сельские администрации вообще не владеют информацией о возможности такого обучения. Поэтому лучший вариант — привлечь к формированию списка потенциальных участников программы руководителей женсоветов на местах и выяснить, какое у них хозяйство, чем занимаются, готовы ли учиться очно. Это важный момент в программе — очное участие в первые три дня. Именно здесь закладывается фундамент собственного проекта. «Вытянуть» женщину из села — большой труд! Но залог успеха обучения — это живая аудитория, готовая к диалогу, готовая к изменениям.

Мои советы коллегам в других регионах: определитесь с целью, отберите участников, выстраивайте диалог с центром «Мой бизнес». Еще бы я порекомендовала, по совету бизнес-тренера Юлии Сапуновой, включить в процесс представителей Россельхозбанка и профильных структур региона: им есть, что сказать о мерах поддержки малых форм хозяйствования.

Теперь о самой программе. Тут есть два больших плюса, отличающих ее от множества других:

во-первых, ее «начинка» — без пустословия, «воды», все регламентировано и практикоприемимо; во-вторых, эксперты программы — профессионалы своего дела, умеющие просто и доходчиво на собственных примерах донести информацию до участниц. У нас была участница с 20-летним стажем в своем бизнесе, которая открыла для себя новые перспективы, потому что нашла новые заветные «ключики», которыми не пользовалась ранее, ведя свой бизнес по наитию.

Наша программа объединила самых разных участников по социальному статусу (пенсионеры и молодые мамы, студенты и семейные пары), по уровню предпринимательского опыта... Не так важно, чем они занимаются: выращиванием овощей и ягод, разведением домашней птицы или содержанием стада... Мы постоянно на связи, обмениваясь предложениями, решая возникающие вопросы. И это результат той большой проделанной целенаправленной работы, о чем я говорила выше. Уже есть те, кто планирует участие в Агростартапе от Центра компетенций в сфере сельскохозяйственной кооперации и поддержки фермеров, а владельцы клубничного бизнеса планируют кооперироваться и создавать свой общий не просто аграрный, но и туристический проект.



Сергей Александрович Бандин, руководитель центра «Мой бизнес» Республики Марий Эл, ответил на вопросы Союза женщин России.

— Что стало решающим аргументом в пользу проведения программы Союза женщин России «Семейное агропредпринимательство»?

— В республике активно развивается направление бизнеса самозанятых граждан: их уже более 20 тыс. человек. Марий Эл — республика с прекрасной чистой природой и экологией, в которой развивается сельское хозяйство. Поэтому мы решили реализовать программу обучения для этой категории предпринимателей, занятых в аграрном секторе. И данная программа, кстати, аккредитованная Минэкономразвития России, показала свою востребованность: при плановом количестве в 25 участников обучено 33 человека.

— Какую обратную связь ЦМБ получил от участников?

— 28 апреля состоялось вручение сертификатов об окончании обучения, где, кроме этого участникам рассказали о дальнейших мерах гос-

поддержки самозанятых, возможности участия в различных программах по линии других министерств и ведомств. Кроме того, получена обратная связь от участников: отзывы только положительные!

— Что дает гибридный формат обучения, по мнению ЦМБ?

— Очно-заочный формат обучения очень актуален. Можно сказать, что организаторы снова попали в точку: как с выбором тематики программы, так и с формами проведения. Как говорят,

"время — деньги", и для очного участия у предпринимателей, занятых на селе в самую горячую пору, не нашлось бы времени для освоения знаний. Решение о гибридном формате обучения было верным, никто не бросил программу.

— Какие программы и курсы были бы ЦМБ интересны в будущем?

— Марий Эл — край лесов, озер, с прекрасной экологией в самом сердце Поволжья. Поэтому, думаю, есть потребность обучения представителей бизнеса в сфере эко- и гастротуризма.

Юлия Николаевна Сапунова, тренер-модератор обучающей программы Союза женщин России «Семейное агропредпринимательство» делится опытом

В эпоху глобальных перемен ключевой фактор не только выживания, но и роста бизнеса — скорость адаптации к меняющимся условиям.

Программа «Семейное агропредпринимательство» для слушателей Марий Эл — наш третий поток. Ранее мы провели этот курс в Республике Карелия и Курской области. Каждая программа — это новые идеи, формы, инструменты. Поделюсь тем, что стало самым важным и интересным.

Главным аспектом нашей программы я бы назвала практическую теорию или теоретическую практику. Именно время, а не финансы часто выступают ключевым ресурсом предпринимателя. Взять самое ценное, возможно, новое в стратегическом маркетинге, бизнес-планировании, менеджменте, продвижении и коммуникациях здесь и сейчас, упаковать, встроить это в свой бизнес — вот что, на мой взгляд и по отзывам участников, ключевой фактор. Все больше мы начинаем говорить о формировании уникального ценностного предложения, понимании и взаимодействии с разными типами стейкхолдеров, практических инструментах коммуникаций с клиентами, государственными институтами и обществом в целом.

Еще один замечательный момент — формирование новых бизнес-возможностей. Часто ли собираются предприниматели из разных районов для вдумчивой совместной работы? Работы над своими проектами, работы друг с другом? Помимо новых бизнес-связей такое общение нередко дает новый толчок и открывает новые перспективные направления предпринимательской инициативы. Так случилось и у нас. Пятеро наших участников планируют совместные проекты и даже образовательные практикумы друг у друга.



Знание — это не просто информация и чей-то опыт. Это технология, применяя которую можно достичь нужного результата. И, как любую технологию, от курса к курсу мы стараемся адаптировать с учетом современных вызовов и требований. Мы начали внедрять не только тренинги, но и элементы мастер-майнинга, коучинговый подход и сразу почувствовали их востребованность и эффективность в практических метриках. Уже сегодня мы применяем гибридные, синхронно-асинхронные формы обучения. Прирастает география нашей тренерской группы. Лучшими практиками, опытом и знаниями делятся эксперты из Санкт-Петербурга, Воронежа, Курска, Ивановской и Ростовской областей.



Истории участниц курса программы «Семейное агропредпринимательство» (Республика Марий Эл, апрель 2022 года).

Олеся Матюкова, медик из Горномарийского района. Сейчас в декретном отпуске. Муж и двое детей — вот и все ее помощники. Оформила статус самозанятой, получила государственную субсидию по соцконтракту и вложила в готовый бизнес. Купили торф и водяной насос. Клубника уже росла, только поливай.

— На первых грядках много ошибались, конечно. Сейчас стараемся все делать по уму. В прошлом году была засуха, теперь понимаем, что нам и скважину надо бурить. Канал сбыта самый проверенный: приезжала на местный рынок и сама продавала. Пока так. Хотим оформить страницу в Интернете, чтобы найти новых покупателей. Об этом и многом другом нам говорили на занятиях.

Кемберлеа Гонзалез Гарсиа: «Я — домохозяйка, увлеклась кулинарией, готовлю торты и десерты. Сейчас записалась на кондитерские курсы. У моей свекрови много бизнес-идей, в том числе заморозка ягод. Она готовит и проект сельского туризма, ищет подходящее место. И теперь я смогу ей помочь в создании бизнес-модели будущего проекта, буду помогать в семейном бизнесе».



Татьяна Васютина: «Мы живем в своем маленьком мире в деревне, боимся двигаться дальше. Нам мешают страх и отсутствие знаний. Участие в программе «Семейное агропредпринимательство» дало мне самое главное — уверенность в способности изменить свою жизнь и жизнь моей семьи».

АКАДЕМИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



В Челябинской области начался заключительный этап масштабного проекта «Академия добровольчества», который Союз женщин Челябинской области осуществляет с использованием средств, предоставленных Фондом президентских грантов. В рамках этого проекта полным ходом идет обучение женщин современным цифровым технологиям. Школа цифровизации проходит под руководством председателя регионального отделения Союза женщин Натальи Басковой и заместителя председателя общественной организации Галины Поздеевой.

Почему женщины южноуральских селений готовы вкладывать свой потенциал в банк цифровых практик? О том, как проект «Академия добровольчества» вошел в топ самых социально востребованных гражданских инициатив, рассказала Галина Поздеева.

— Галина Владимировна, как родилась идея «Академии добровольчества»?

— Проект «Академия добровольчества» был разработан по запросу наших отделений из территорий. Сегодня в эпоху молниеносного развития инновационных технологий и всеобщей цифровизации невозможно продвигать свои идеи без определенного уровня компетенций. Ведь мы ежедневно взаимодействуем в цифро-

вом социуме, хотим этого или нет. Поэтому нужно быть хорошо «экипированным» для свободного плавания в интернет-пространстве. Для подачи своих проектов, подготовки и продвижения информации о своей деятельности, поиска ресурсов и единомышленников для эффективности результатов работы женский актив использует цифровые платформы и социальные сети. После социального опроса оказалось, что у жительниц Южного Урала есть дефицит знаний и колоссальная необходимость в обучении, как полезно использовать цифровые и телекоммуникационные технологии. Так родилась идея объединить в одной образовательной программе основные направления по эффективному использованию современных методик по взаимодействию в Интернете, работе в соцсетях, привлечению аудитории в медиапространстве и многое другое.

— Расскажите, как шел отбор территорий для участия в «Академии добровольчества»?

— «Академия добровольчества» стартовала в августе 2021 года. Много территорий проявили интерес к участию в проекте. Но не все смогли выдержать требования, предъявляемые к команде: по количеству участников, настрою, мотивации и организации. Ведь наш проект — это не просто лекции по созданию аккаунтов и их кон-

тенту. Это целая школа цифровизации. И здесь, чтобы получить аттестат, нужно пройти все этапы, как говорится, с первого и до последнего класса. В итоге в проекте осталось шесть территорий, которые активно проходят обучение: Еткульский, Красноармейский и Октябрьский районы, города Верхнеуральск, Снежинск и Южноуральск.

— Как проходит обучение женщин цифровым технологиям?

— На каждой территории побывали эксперты с обучающими сессиями. Команды знакомились с технологиями написания социальных проектов и подачи заявки на грант, с технологиями работы в социальных сетях: как зарегистрироваться, как создавать посты, что писать, как обезопасить свое пребывание в цифровом социуме и защитить информацию от мошенничества.

Параллельно с выездными сессиями мы проводим вебинары, к которым могут присоединиться не только команды территорий-участниц, но и все желающие. На этих вебинарах приглашенные эксперты обучают этикету общения в соцсетях, знакомят со способами создания и обработки фото- и видеоконтента для соцсетей. Также в программу вебинаров были включены и важные вопросы по психологии общения и способах сохранения эмоционального равновесия. Особенно важными эти советы оказались в нынешних непростых обстоятельствах.



В период ограничений, связанных с пандемией, часть общения с территориями была переведена в цифровой формат. Члены команд активно осваивают цифровые технологии для совместной работы: платформу Zoom, видеочаты в Viber или WhatsApp, закрытые группы во «ВКонтакте». Расстояние перестало быть преградой для общения, что сохраняет здоровье и время.

— Сейчас «Академия добровольчества» перешла в активную фазу, и ученицы по условиям обучающей программы должны реализовать собственные проекты. Какие критерии оценки будут предъявлены к проектам?

— Действительно, мы уже перешли к стадии «экзаменов». Когда каждая команда должна пока-





Кроме того, важно распространить информацию о своем мероприятии так, чтобы увеличилось количество подписчиков в соцсетях, а значит, общего внимания к мероприятию проекта, к женсовету территории и к Союзу женщин Челябинской области в целом.

Каждая территория-участница имеет свою изюминку и создает свой уникальный проект, основанный на том, что интересно для женщин, какие наиболее актуальные задачи можно решить этим проектом. Во всех командах есть продвинутые пользователи соцсетей, которые активно включаются в продвижение проекта, вовлекая остальных для поддержки.

— С какими барьерами сегодня сталкивается современная женщина в работе с соцсетями и живой аудиторией?

— В принципе у многих наших участниц наблюдался страх ведения соцсетей. Наши женщины очень скромные и боятся привлекать к себе внимание, боятся, что информация может быть как-то использована против них самих. Эти комплексы идут от элементарного незнания, как себя преподнести. Робость, что тебя осудят за неудачные посты. Боязнь выставить себя на всеобщее обозрение. Поэтому изначально обсуждали пользу соцсетей, определялись с позиционированием себя в цифровой среде, учились выстраивать личные границы. Изучали практики тех, кто использует соцсети для продвижения себя, своих услуг и товаров, своей организации, находили инструменты виртуального общения, чтобы аудитория охотнее шла на диалог. Еще одна наша задача состояла в том, чтобы найти мотивирующий ответ на главный вопрос: зачем необходимы эти знания?

И еще один страх: соцсети — это пожиратель времени. Было ощущение, что требуется огромное количество времени, чтобы вести свою страницу, а время это можно использовать на что-то еще. Но потом пришло понимание, что написание постов — дело 15–20 минут в день. А ведь можно запланировать посты, написать заранее на неделю или две и они будут выходить даже без участия самого человека. Многие об этом не знали. Я записала специальное видео о том, как можно легко и просто создать отложенный пост, который выйдет в нужное время.

— Какие лекции оказались у женщин самыми востребованными?



зать результат. После обучения территории разрабатывают собственный проект под ключ для дальнейшего продвижения его через соцсети. Для этого женщины знакомятся с алгоритмом запуска проекта в информационное пространство и создают «ажиотаж» на свое мероприятие. Это значит, что размещают информацию таким образом, чтобы привлечь максимально возможное количество участников, зрителей, волонтеров.

ЖЕНСКАЯ ПОВЕСТКА: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ

— Самая популярная: о чем могут быть посты в соцсетях? Понятно, что писать надо. Но каждый раз это задание вызывало у наших учениц головную боль: как выбрать тему, как писать интересно, чтобы читали. Отслеживая, что выкладывают в Сети женщины, я видела однотипные посты: было... прошло... приняла участие... съездила/сходила... и т. п.

Поэтому на семинарах мы подробно разбирали, какие существуют типы постов, зачем нужен контент-план и как его создавать. Тут же накидывали идеи для своих постов, и получалось так, что за полтора часа планировали контент почти на месяц. И всегда после такого занятия я слышала вздох облегчения: «Ну, теперь хоть понятно!»

Мне самой очень нравился проект. Хотя он еще не завершился, я понимаю, что он принес реальную пользу нашим женщинам. Они научились многим техническим приемам работы в соцсетях. Страницы стало интересно читать и смотреть. Посты стали разнообразными по форме, в них публикуется не только текст, но и видео, коллажи. Мы добавили интерактива с читателями в виде опросов, викторин, конкурсов.

Однако самое интересное впереди — продвижение своих проектов в соцсетях и создание интереса вокруг своей идеи. Заявленные инициативы интересные. Основная часть связана с развитием национальной культуры, обучением традиционным способам рукоделия и ремесел, проведением фестивалей и праздников, посвященных национальным традициям.

Мне бы хотелось, чтобы проект продолжался и дальше. Женщинам требуется время на освоение новых знаний. Меня восхищает их упорство и стремление быть включенными в современный мир, не отставать и быть созвучными сегодняшнему дню. Но при этом они помнят традиции, чтут своих предков и бережно сохраняют доставшиеся им знания. Они готовы использовать цифровые технологии, чтобы не только сохранить эти знания, но и делиться своим опытом с другими.

Проект «Академия добровольчества» завершится в июне 2022 года. Он уже был успешно презентован на многочисленных форумах, представлен московским коллегам на выездной сессии АНО «Агентство стратегических инициатив по продвижению новых проектов» и т. д. Организаторы этой школы цифровизации уверены, что накопленные образовательные практики станут отличным кейсом для погружения в цифровой мир активных женщин из самых отдаленных глу-



бинок Челябинской области и страны в целом. Ведь теперь общественники готовы участвовать в социальных программах и «ковать» полезные проекты. Были бы в руках эффективные инструменты. А мы их стараемся давать.

*Пресс-служба
Челябинского регионального отделения
Союза женщин России*

ТЕПЛО РОДНОГО ДОМА



В очередной раз убеждаюсь в неверности слов «женщина — слабый пол». Переносить на своих руках сотни килограммов груза, всем сердцем переживая за судьбу своих вмиг повзрослевших детей, при этом не теряя бодрости духа и веры в победу, могут только сильные люди. И это наши женщины!

Союз женщин России, объявивший сначала акцию «Поможем детям Донбасса» (о ней мы рассказывали в прошлом номере журнала), выступил с новой инициативой — акциями «Защитникам с любовью», «Посылка из дома», «Мамино тепло». Тысячи женщин из разных уголков большой страны собирают посылки для наших дорогих защитников, участвующих в специальной военной операции по освобождению Украины от неонацистов.

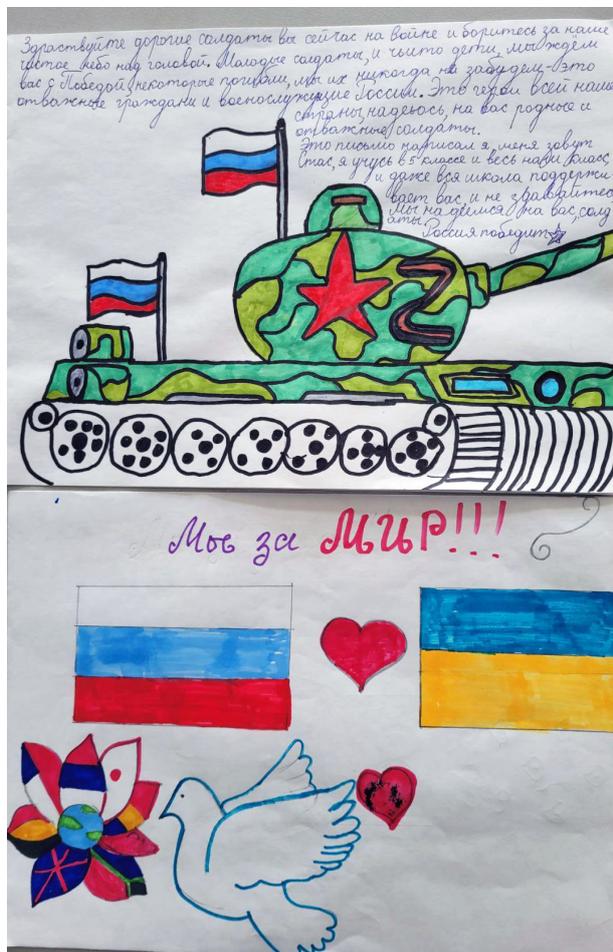
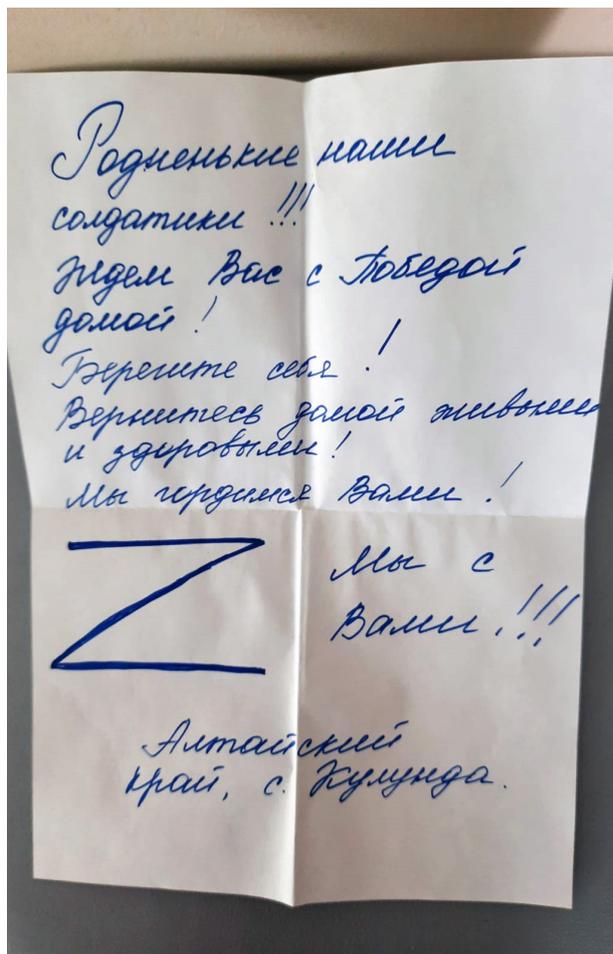
Каждый день в Союз женщин России на Глинищевский переулок, 6 поступают сведения от руководителей региональных отделений: за три месяца собрано более 1000 тонн гуманитарного груза и посылок, отправлено больше тысячи писем.

Только представьте, что посылки, собранные нашими женщинами, забирают присланные Минобороны борты самолетов, огромные грузовики везут воду и необходимую походную утварь, железнодорожные вагоны загружаются письмами и подарками из дома...

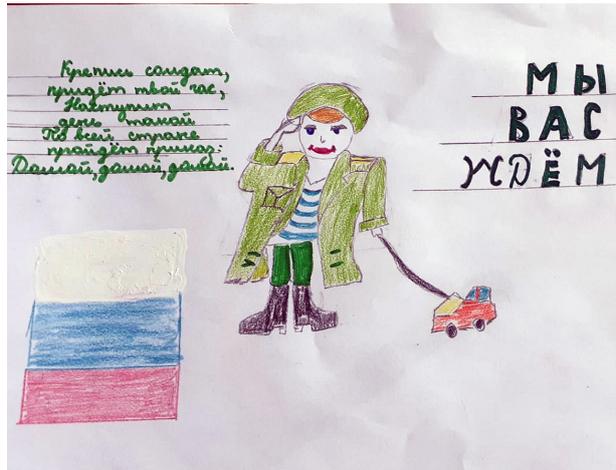
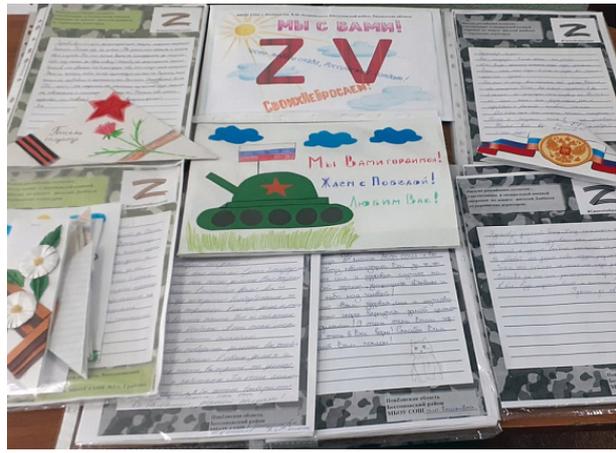
Необыкновенной теплотой наполняются сердца, когда мы слышим слова благодарности или истории от наших ребят: кто-то получил письмо от учеников своей школы, а кому-то совершенно случайно попала посылка из родного села. Но не только благодарные адресаты ценят заботу наших женщин. Министерство обороны РФ вручило благодарственные письма 15 лидерам РО — самым активным участникам наших благотворительных акций, направленных на повышение «эффективности решения совместных патриотических задач и гуманитарного реагирования».

На посылках мы пишем слова: «Мы любим вас! Мы гордимся вами! Мы ждем вас с победой!» И очень хотим, чтобы и победа, и возвращение домой свершились как можно скорее.

Надежда Аленина



Здравствуй уважаемый солдат Российской армии!
 И хотя я не знаю тебя лично, я восхищаюсь тобой, потому что твоя служба очень нелегкая и важна для всей страны. Ты смелый и сильный, я это знаю. Но всё равно не забывай, что за твоей спиной тысячи людей, которые рассчитывают на твою защиту. И себя, конечно, береги, тебе нужны силы, чтобы справиться с трудностями. Желаю тебе, солдат, стойкости, везения в бою. Я знаю, что всё у тебя получится. Воспитатель МКУ «СРЦН» Крокопьевского муниципального округа Владислав.



РОСТОВ — ПАПА. И КУДА ЖЕ БЕЗ МАМ?

Лев Николаевич Толстой писал: «Без матерей, помощниц, подруг, поддерживающих все лучшее в жизни, без таких женщин плохо было бы жить на свете». Женсоветы всегда были и остаются боевым авангардом женского движения в Ростовской области. Ростовское региональное отделение Союза женщин России создано в 1978 году, явившись, как и в других регионах, правопреемником Комитета советских женщин.

В рядах женского движения Дона в настоящее время 63 женсовета, действующих в городах и районах, 140 — в сельских поселениях области. Все эти годы мы шли к конкретным результатам, которых добивались на основе укрепления семейных ценностей, улучшения демографической ситуации, доступности образования, качественной медицинской помощи, социальной поддержки малоимущих семей, защите наших исторических, культурных и духовных ценностей. Решение этих задач было бы невозможно без активного участия женщин во всех социально-экономических и общественно-политических процессах, происходящих сегодня в России.

Задачи женского движения Ростовской области и теперь неизменны — это активное участие в решении вопросов социального характера в рамках программы Союза женщин России «Равенство. Развитие. Мир в XXI веке», не забывая творить добрые дела, без которых мы себя и не мыслим.

Женщина — самое лучшее, что подарил земле Создатель. А когда женщины объединяются в советы и союзы, обретают невероятную силу. За годы своего существования Союз женщин Дона заработал авторитет в обществе, своими делами доказав, что способен к конструктивному, плодотворному диалогу в решении самых сложных задач, которые стоят сейчас перед регионом. Социально значимые инициативы женсоветов, такие как «Сирень Победы», «Синий платочек», «Селяночка», «Страна детства», «Все, кто любит, верит и ждет» и другие, находят поддержку у жителей Дона и успешно воплощаются в жизнь.

Наша региональная организация накопила уникальный опыт постоянного диалога и со-



вместной работы со структурами государственной власти на условиях партнерства, сотрудничества и взаимной ответственности. С этой целью СЖР подписывает соглашения с администрациями, социальными учреждениями, другими общественными организациями о совместной ответственности в реализации социальных проектов, сотрудничает с политическими партиями, депутатским корпусом. В 2021 году было подписано Соглашение о сотрудничестве с женским движением Луганской народной республики, предмет которого — совместная деятельность сторон на приграничных территориях России и ЛНР.

Представительницы советов женщин Ростовской области с первых дней обострения ситуа-



ции в Донецкой и Луганской народных республиках активно подключились к помощи беженцам.

Женсоветы городов Таганрог, Новочеркасск, Зверево, Шахты, а также Волгодонского и Куйбышевского районов Ростовской области вошли в состав комиссий, занимающихся вопросами приема беженцев, их сопровождения, размещения и оказания необходимой помощи в 32 пунктах временного размещения и двух пунктах жизненного обеспечения.

Все женсоветы Ростовской области подключились к работе по сбору гуманитарной помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Беженцам собраны наборы принадлежности первой необходимости. Следует отметить, что опыт по приему и сбору гуманитарной помощи остался у нас после событий 2014 года. Совместно с партией «Единая Россия», общественными организациями в рамках проекта «Отклик» начата работа по решению вопросов трудоустройства беженцев в возрасте от 18 до 55 лет.

Для того, чтобы не прерывался учебный процесс с образовательными учреждениями региона, обсуждается вопрос устройства детей из Донецкой и Луганской областей в образовательные учреждения региона, приобретаются необходимые средства для обучения.

Пока не разрешится ситуация с обострением на Донбассе, советы женщин Дона будут держать руку на пульсе и планируют оказывать всестороннюю поддержку жителям Луганской и Донецкой народных республик.

Женщины земли «Тихого Дона», наше отделение Союза женщин России поддерживают решение президента страны принять меры по защите Донецкой и Луганской народных республик, протянуть руку помощи и спасти от геноцида жителей Донбасса, добиться демилитаризации и денацификации Украины. Мы словом и делом готовы помочь нашим сестрам и братьям, вынужденным покинуть родную землю, бежать от смерти, бомбежек и обстрелов.

Сплоченность и единение, соблюдение права человека на жизнь, уважение к труду и достоинству человека служат крепкой основой для утверждения правды и справедливости, восстановления мира на земле Донбасса. Мы будем достойно трудиться на любимой земле «Тихого Дона», чтобы продолжить мирную жизнь, осуществить все планы и проекты во благо и процветание родной земли, благосостояния земляков!



ТУВА — ДАЛЕКАЯ И БЛИЗКАЯ

Историю женского движения в Республике Тыва можно отследить по громким именам и по судьбам славных женщин, дочерей Тувы, среди которых и наши уважаемые женщины — ветераны Великой Отечественной войны Вера Чульдумовна Байлак, Амаа Бодурукавна Монгуш и многие другие. Сегодня Тувинское региональное отделение объединяет более восьми тысяч активисток, женщин-общественниц в более ста поселениях.

Поддержка семьи, защита детства, ответственное родительство, сбережение народа были и остаются приоритетными направлениями деятельности регионального отделения. Работа Союза женщин республики ведется в тесном взаимодействии с органами законодательной, исполнительной и муниципальной власти, общественными организациями, учреждениями социальной защиты, образования, культуры, здравоохранения и учебными заведениями республики.

В Туве традиционно широкая сеть женсоветов: от Союза женщин республики до корпоративных, районных, сельских ячеек. В селах активно по сей день действуют «агитквартиры».

Степень активности женского движения здесь обусловлена проблемами, вокруг которых объединяются женщины. В последние годы это пандемия новой коронавирусной инфекции и специальная операция на территории Украины, в которой участвуют и сыновья Тувы. А ранее основными проблемами были женский алкоголизм, вопросы воспитания детей, развитие огородничества...

Одной из доковидных женских инициатив стала акция с нестандартным названием — «Давай налепим пельмени, мама», направленная на культивирование семейных традиций, укрепление семейных уз, усиление внимания к детям и профилактику безнадзорности. Во время распространения новой коронавирусной инфекции она была интегрирована в общенародную акцию #МыВместе: пельмени доставлялись пожилым людям, находящимся на самоизоляции. Это было встречено с глубокой благодарностью.

В числе активистов нашего сообщества — женсовет маленького поселения Куран Тес-Хемского района республики. Лидеру движе-



ния — 75-летнему ветерану государственной и муниципальной службы Алдын-Кыс Чамзырыновне Комбу присуждено высокое звание — «Посол культуры Союза женщин России». Награду вручили в республиканском Доме народного творчества на специально организованном праздничном мероприятии. Алдын-Кыс Комбуевна также заслуженный работник Республики Тыва, кавалер республиканского ордена Буяна-Бадыргы III степени, ордена соседней Монголии «Полярная звезда», обладательница медали СЖР «Дочерям Отчизны». Каждая награда лишь подтверждение того большого вклада, который внесла наша землячка в развитие родной Тувы и России.

После выхода на заслуженный отдых ветеран не смогла сидеть без дела и возглавила женсовет поселения Куран, создала самодеятельный хоровой коллектив «Куранские бабушки и дедушки». Коллектив быстро завоевал популярность и в 2012 году стал победителем регионального конкурса «Русский фольклор». Сама Алдын-Кыс Чам-



ности. Реализуя творческие инициативы среди пожилых жителей, Куранский женсовет вносит свой значительный вклад в решение национальной задачи — увеличение продолжительности жизни населения.

В числе активистов тувинского женского движения и женсовет Бай-Тайгинского района, расположенный на противоположной Курану западной окраине республики. Держать марку здесь обязывает статус земляков Кужугета Серээевича Шойгу — отца знаменитого земляка, министра обороны России Сергея Шойгу.

Командует женским движением района Сайлык Могеевна Уртунай. Она своими руками изготовила уникальный отличительный знак женсоветов в Бай-Тайге — ожерелье «Узел счастья», сплетенное из бисера. Бай-Тайга славится своими мастерами по камнерезному искусству, изготовлению различных предметов быта и одежды.

Недавно с членами бюро Союза женщин Тувы, прибывшими в район в рамках Всероссийской акции «Как живешь, сельская подруга?», обсудили идею проведения в селе Кызыл-Даг Бай-Тайгинского района научно-практической конференции к 110-летию со дня рождения Хертек Амырбитовны Анчимаа-Тока — первой женщины — государственного деятеля, председателя Малого Хурала Тувинской Народной Республики в 1940–1944 годах, супруги первого лица республики в 1932–1973 годах и основоположника тувинской литературы Салчака Калбак-Хорековича Тока.

Конференция в селе отдаленного района республики — задача непростая. Но если инициативу берут в свои руки женщины, она пройдет на высоком уровне. А живут сельские подруги с задором, помогают друг другу и в каждом селе продвигают какие-то свои идеи. Вот так, поддерживая женсоветы практически в каждой тувинской деревне. Сегодня женщины Тувы активно участвуют в акции по сбору посылок из дома для участников спецоперации. Они с молитвами на устах готовят национальные продукты долгого хранения, шьют традиционные национальные двусторонние дорожные сумки таалын, в которые кроме продуктов и предметов первой необходимости вкладывают письма от школьников. Вкус и запах домашних продуктов из мешков с вышитыми тувинскими орнаментами, названиями сел согревают сердца российских бойцов, придают им силы и уверенность.

Ольга Дондуй



зырыновна в 2015 году признана лучшим гармонистом-любителем в конкурсе «Играй, гармонь».

В свои 75 лет Алдын-Кыс Чамзырыновна продолжает излучать мощную позитивную энергетику и задор, издает сборник своих стихов, проводит мастер-классы по пошиву национальной одежды, реализует новые креативные проекты. Благодаря инициативам женсовета под руководством своего активного лидера некогда малочисленная тихая деревушка стала генератором множества районных и республиканских мероприятий, направленных на сохранение уникальных народных традиций, таких как «Праздник чая», конкурс авторских песен «Прославляю мой Эрзин». Результатом совместных усилий с районными и сельскими органами власти стало признание поселения Куран территорией трез-

УЧИТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!



Доброй традицией Союза женщин России стали встречи с женским активом в рамках Школы гражданской активности. В апреле 2022 года в Москве такая школа прошла под девизом **«Общественное участие женсоветов в реализации национального проекта «Образование»»**.

Ее участниками стали лидеры женсоветов из 58 субъектов Российской Федерации, депутаты Государственной думы, члены Совета Федерации, представители Минпросвещения, Минцифры России, а также общественные деятели, ведущие эксперты и специалисты в сфере образования и социального проектирования.

Открывая работу школы, председатель Союза женщин России Е.Ф. Лахова отметила, что одно из важнейших направлений деятельности организации в соответствии с Указом президента Российской Федерации о Союзе женщин России — поддержка социальных инициатив, направленных на реализацию национальных проектов в области демографии, здравоохранения, образования,

культуры и экологии. Позиция и роль институтов гражданского общества в современных условиях приобретают особую значимость в повышении качества образования и воспитания детей и молодежи.

Участники школы развернули активные дискуссии по докладам «О реализации национального проекта «Образование», с которыми выступили заместители министра просвещения РФ **Т.В. Васильева** и **А.В. Зырянова**.

Новые вызовы, стратегия и тактика развития современной школы стали предметом выступлений депутатов Государственной думы **Л.Н. Тутовой**, **В.Н. Артамоновой** и других участников дискуссии: председателя Рязанского регионального отделения СЖР **Н.Н. Гришиной**, директора государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Мультицентр социальной и трудовой интеграции» **И.Г. Дрозденко**, председателя регионального отделения СЖР — Союза женщин Кузбасса **И.А. Крым**, пред-



седателя Омского регионального отделения СЖР **Т.Г. Синичниковой**, председателя Смоленского регионального отделения СЖР, председателя Комитета Смоленской областной думы по социальной политике **О.Н. Васильевой**, члена президиума Орловского регионального отделения СЖР, директора Института развития образования Орловской области **И.А. Патроновой**, заместителя председателя Калужского регионального отделения СЖР, директора СОШ № 8 г. Калуги **О.И. Домме**.

Организаторы школы включили в повестку темы, которые особо волнуют общественность, родительское и педагогическое сообщества: патриотическое воспитание детей в условиях новых вызовов, информационная безопасность и социокультурное пространство современного детства.

Директор департамента развития массовых коммуникаций и международного сотрудничества Минцифры России **Е.Г. Ларина** осветила вопросы состояния информационной среды и формирования позитивного контента в СМИ и

Интернете. «Что касается патриотизма, все начинается в семье и в школе. Если в школе сильная воспитательная работа, то и у ребенка формируются патриотические чувства, даже если семья скептически настроена... Если в семье сильное и правильное воспитание, такие дети все равно вырастут с правильными устремлениями. Если правильное воспитание и в школе, и в семье, тогда результат гарантирован», — подчеркнула **Е. Ларина**.

Эта тема нашла свое развитие в выступлениях ректора Академии инновационного образования и развития **О.В. Рубцовой**, директора Координационного центра национальных доменов .RU/.РФ **А.А. Воробьева** и руководителя Центра социализации, воспитания и дополнительного образования издательства «Русское слово» **Х.Т. Загладиной**, председателя Челябинского регионального отделения СЖР **Н.А. Басковой**.

Новый взгляд на патриотическое воспитание и инновационные практики в этой области нашли свое отражение в выступлениях председателя Псковского регионального отделения СЖР





Н.А. Никифоровой, заместителя председателя Ханты-Мансийского регионального отделения СЖР **Н.Н. Еговцевой**, председателя Союза женщин г. Волжского **С.В. Винокуровой**, председателя регионального отделения Республики Северная Осетия-Алания **Л.В. Тихоновой**, руководителя специальных проектов Лаборатории Касперского **М.С. Лысаченко**.

Участники школы обменялись лучшими практиками взаимодействия с педагогическим и родительским сообществами. С сообщением на тему «Сетевое взаимодействие как механизм развития дошкольного образования в рамках национального проекта «Образование» выступила проректор Международной педагогической академии дошкольного образования **И.И. Комарова**.

Участники школы получили рекомендации по продвижению межведомственного проекта «Культура для школьников». Эта тема была представлена советником председателя Союза женщин России **Г.М. Федосеевой**. По вопросам продвижения технологий театральной педагогики



выступили: председатель Карельского регионального отделения СЖР, директор Комплексного центра социального обслуживания населения Республики Карелия **Е.В. Малышева**, член Иркутского регионального отделения СЖР, директор Информационно-методического центра развития образования г. Иркутска **А.А. Головкин**, педагог-организатор, художественный руководитель театра MINIMA ГБОУ г. Москвы «Школа № 1241 «На Красной Пресне» **Л.В. Макмак**.

С целью совершенствования необходимых компетенций участников школы в области разработки и продвижения социально значимых проектов состоялся мастер-класс «Креативный подход к проектной деятельности в сфере образования». Его провели советник генерального директора Фонда президентских грантов **В.А. Татаринов** и заместитель руководителя аппарата уполномоченного при президенте РФ по правам ребенка, консультант в области социальных и благотворительных проектов, методолог Центра доказательного социального проектирования МГППУ **А.А. Газарян**.





Вот мнение одного из участников ШГА Ирины Крым: «Порадовала готовность сотрудников Министерства просвещения не только встречаться с лидерами общественного мнения, но и слышать запросы и мнения с территорий. Это хороший знак, позволяющий надеяться на позитивные изменения в сфере образования.

У нас есть пример: опыт программы «Моя новая школа», инициированной нашим губернатором С.Е. Цивилёвым и доказавшей свою эффективность, был учтен при формировании федерального бюджета. Теперь финансирование капремонта российских школ будет централизованным, с учетом лучших практик, которые применялись у нас в регионе.

Уверена, что и высказанные руководителями женских организаций во время дискуссионных площадок предложения, озвученные инициативы не останутся без внимания руководителей федеральных ведомств.

Конечно же, ШГА — это всегда обмен опытом, беседы по актуальным для всех нас проблемам и просто общение с людьми, которые, как и ты, готовы работать, для того чтобы сделать наш мир чуточку ярче, добрее, интереснее».

Алла Покровская



КУЛЬТУРА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ



В одном из последних номеров журнала мы рассказывали об учреждении Союзом женщин России звания «Посол культуры». Это почетное звание в 2021 году присвоено 80 самым ярким представителям сферы культуры и образования от региональных отделений союза по всей стране. Этой награды они удостоены за заслуги перед Союзом женщин России в рамках их профессиональной и общественной деятельности, направленной на развитие и широкую популяризацию проектов и программ союза, содействующих воспитанию гармонично развитой личности на основе отечественных культурных ценностей, национально-культурных традиций народов Российской Федерации.

Среди послов культуры Центрального федерального округа — руководители и сотрудники музеев, библиотек, центров народного и детско-юношеского творчества, художественные руководители театров, педагоги учреждений дополнительного образования.

Сообщество послов культуры СЖР расширяется с каждым днем. Недавно, к примеру, удостоверение и знак Посла культуры Союза женщин получил государственный ансамбль «Казачки России» — первый коллективный член этого сообщества.

30–31 марта 2022 года во Владимире для послов культуры Союза женщин России Центрального федерального округа прошла Школа гражданской активности на тему «Опыт реализации федерального межведомственного проекта «Культура для школьников» во Владимирской области».

Проект «Культура для школьников», разработанный Министерством культуры РФ совместно с Министерством образования РФ и компанией «Яндекс», представляет интерес как единая стратегия культурного воспитания будущих поколений юных россиян.

Цель проведения Школы гражданской активности — обобщение опыта межведомственного взаимодействия и системы социального партнерства государственных и общественных организаций по реализации федерального межведомственного проекта «Культура для школьников».

Деловая программа включала встречу председателя Союза женщин России Е.Ф. Лаховой с врио губернатора Владимирской области А.А. Авдеевым; пленарное заседание с участи-

ем представителей Министерства культуры РФ, Министерства просвещения РФ, учреждений культуры и образования Владимирской области, послов культуры из 15 субъектов Центрального федерального округа.

Гостей и участников приветствовали: председатель Союза женщин России Е.Ф. Лахова, директор Департамента культуры Владимирской области А.М. Бирюкова, и.о. директора Департамента образования Владимирской области С.А. Болтунова.



Развернутую презентацию межведомственного проекта «Культура для школьников» в режиме онлайн представили заместитель директора Департамента региональной политики, образования и проектного управления Ж.В. Алексеева и директор Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения РФ Н.А. Наумова.

Своим опытом реализации семи направлений межведомственного проекта «Культура для школьников» поделились директора школ, руководители учреждений культуры, музеев, библиотек Владимирской области.

Союз женщин России представил участникам два основных партнерских проекта в области культуры и образования: «Театр + школа: точки роста» и «Мы за читающую Россию».

Кульминацией первого дня работы школы стало вручение почетного знака «Посол культуры Союза женщин России» представителям культуры и образования Центрального федерального округа. Вручая награды, Е.Ф. Лахова напомнила об особой миссии послов культуры в продвижении целей и задач приоритетного направления «Духовность. Культура. Здоровый образ жизни», которое является одним из основных в обширной программе СЖР «Равенство. Развитие. Мир в XXI веке».

Все участники встречи отметили практическую ценность полученных знаний для каждого из них. С целью развития дальнейшего взаимодействия и продолжения обмена опытом послы культуры приняли решение о создании Клуба послов культуры Союза женщин России в Центральном федеральном округе.

Галина Федосеева



О ЖЕНЩИНАХ, ДЛЯ ЖЕНЩИН, И НЕ ТОЛЬКО...

Общероссийская общественно-государственная организация «Союз женщин России» запускает новый социальный медиа-проект «Интернет-портал «Женщины России»:
<https://womenofrussia.online/>

Основная задача проекта популяризировать образ современной женщины в сети «Интернет». Сегодня женщина сочетает в себе множество ролей: жена, мама, труженица, общественница, предпринимательница.

На портале собраны актуальные новости и статьи женской повестки из регионов.

Еженедельно выходят передачи:

«Женский вопрос»,
где поднимаются самые важные для женщин социальные темы;

ЖЕНЩИНЫ
РОССИИ

«Сделаны в России»,
где представлены самые яркие примеры женского и семейного бизнеса;

«Союзницы» –
подкаст о женщинах, которые вдохновляют нас каждый день: лечат людей и открывают благотворительные фонды, начинают свой бизнес и становятся волонтерами;

Учебный центр,
в котором регулярно проходят открытые образовательные и просветительские вебинары со специалистами самых разных областей: от экологии до моды, от театра до медицины.

Каждый из вас может стать автором и активным участником Портала:

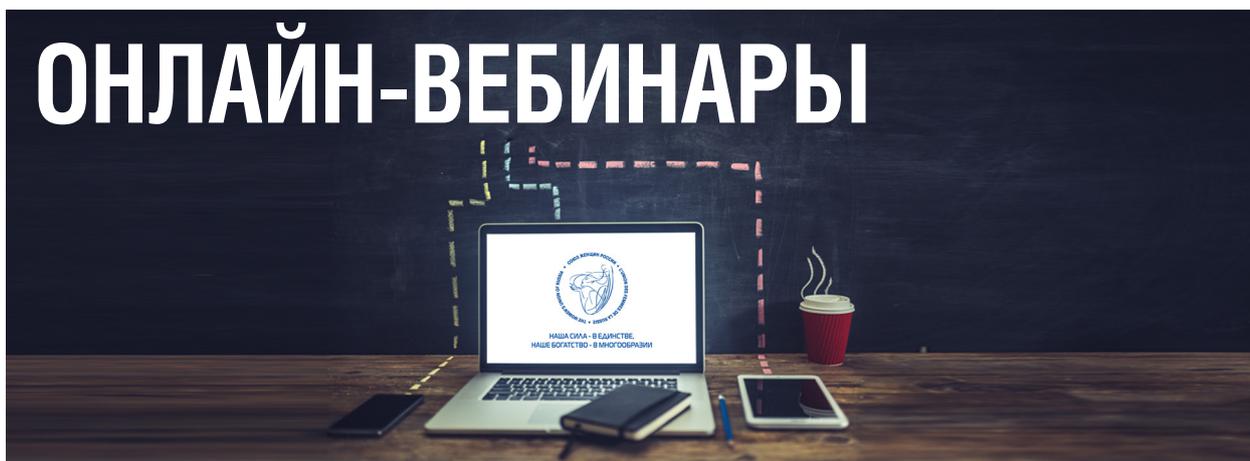
- Предложить интересные темы для обсуждения или свою статью для публикации;
- Обозначить проблему, требующую разрешения, которую можно осветить в вебинаре;
- Посоветовать гостя или эксперта для новых выпусков передач и подкаста;
- Задать вопрос и получить бесплатную консультацию психолога или юриста;
- Стать партнером Портала и рассказать о нём своим друзьям.

Присылайте свои предложения через форму обратной связи на Портале:
<https://womenofrussia.online/about/>

Мы встретим Ваши идеи с благодарностью. Нам важно освещать важные и интересные вам темы.

Делитесь этой новостью с коллегами и друзьями, присоединяйтесь к нашей организации! Вместе — мы сила.

ОНЛАЙН-ВЕБИНАРЫ



Напоминаем уважаемым читателям о вебинарах, которые прошли в марте-мае 2022 года. Их в записи можно посмотреть на портале «ЖЕНЩИНЫ РОССИИ»

«Тревога: как с ней бороться?»

Как сохранить спокойствие в кризисной ситуации, как помочь себе и своим близким — на эти и другие вопросы ответила психолог-практик, медиа-эксперт, бизнес-спикер, коуч, бизнес-тренер **Анетта Орлова**.



«Образ семьи в рекламе и СМИ»

На встрече были рассмотрены вопросы образа семьи в разных источниках информации и разные исторические эпохи.

Ведущая вебинара — **Ольга Рубцова**, кандидат педагогических наук, ректор Академии инновационного образования и развития, главный редактор Всероссийского информационно-методического журнала «ВНШкольник», член Общественного совета при уполномоченном при президенте по правам ребенка.

«Анонимность в Интернете — возможно ли это?»

Что такое анонимность? Плюсы и минусы. Кто такие тролли? Нужен ли Интернет по паспорту? Эти и другие вопросы были рассмотрены на встрече с **Дарьей Калиш**, ведущим специалистом по юридическому сопровождению отдела правового обеспечения и судебной практики Центра правовой помощи гражданам в цифровой среде.





«Здоровый позвоночник — основа хорошего самочувствия»

Как правильно сидеть за компьютером, как работать на приусадебном участке, чтобы не нагружать позвоночник, и многие другие важные вопросы обсуждались с врачом, кандидатом медицинских наук, руководителем группы компаний «Формула жизни», членом президиума Клуба предпринимателей Союза женщин России **Мариной Степкиной**.

«Спокойствие, только спокойствие. Как быть со сбережениями?»

Янина Познянская, эксперт по недвижимости, системный консультант, инвестор с 20-летним стажем, поделилась накопленным опытом: как сохранить и не потерять все, как улучшить жилищные условия, куда вложить инвестиции, как научиться не сожалеть о своем выборе.



«Как дать ребенку столько внимания, сколько ему нужно, и при этом не потерять себя»

Сколько времени нужно уделять ребенку, чтобы удовлетворить его потребность во внимании? Как помочь ребенку сформировать адекватную самооценку, развить самосознание, самостоятельность и уверенность в безусловной родительской любви и поддержке? И как, заботясь о ребенке, не забывать и о своих нуждах. Спикер — **Таисия Майол**, психолог, life-коуч, специалист по детско-родительским отношениям.

«Осознанная благотворительность»

Ключевые моменты в обсуждении на вебинаре: есть желание помогать, с чего начать? Как не попасть в руки мошенников? Можно ли помогать без финансового участия? Пять видов осознанной благотворительности. Спикер — **Елена Бруз**, PR-стратег, эксперт в области благотворительности. Более 14 лет работала в сфере коммуникаций, девять лет — в благотворительном секторе. Сейчас развивает свой проект «Осознанная благотворительность», помогает помогать.



С ЛЮБОВЬЮ ИЗ ЧЕЧНИ



Союз женщин России продолжает открывать новые женские имена мира современного изобразительного искусства. В марте 2022 года в галерее Союза женщин «Особый дар» открылась новая экспозиция, представляющая творчество молодой чеченской художницы, члена Правления Чеченского регионального отделения Союза женщин России Луизы Албастовой.

Луиза, зарекомендовавшая себя в мире искусства Чеченской Республики тонким и талантливым творцом, окончила Оренбургскую школу искусств и получила второе высшее, уже юридическое, образование в филиале Московской государственной юридической академии. Сегодня она бизнесвумен — владелица четырех частных школ для старшеклассников Lancman School по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ, студии по обучению детей и взрослых живописи, музыке и вокалу. Автор проекта «Студия искусств PeopleArt».

Художница — многогранный творческий человек: занимается благотворительностью, увлекается игрой на фортепиано, проводит бизнес-тренинги и тренинги личностного роста. А еще Луиза Албастова — мама четырех детей.

В экспозиции галереи «Особый дар» представлены 20 разножанровых живописных произведений Луизы: портреты и городские пейзажи, объединенные тонким лирическим настроением, свойственным индивидуальному почерку автора. Особое место занимают портреты чеченских женщин. Здесь и пианистки, и общественные деятели, и депутаты, которые знакомят нас с нынешней Чечней, где современная женщина смогла реализовать себя в разных сферах и в полной мере.

Как отметил один из важных гостей на церемонии открытия выставки, еще лет 20 назад в чеченском Союзе художников не было женщин. Луиза одна из первых завоевала это профессиональное право и теперь представляет творчество художников республики не только в России, но и далеко за ее пределами.

Несколько персональных выставок Луизы Албастовой прошло в Москве, Грозном, Оренбурге, Киеве, Майами и большое количество групповых выставок в Лондоне, Эр-Рияде, Нью-Йорке, Нью-Джерси, Норфолке. В Майами, Москве и Нью-Йорке уже запланированы новые выставки ее картин.



Как говорит сама Луиза, она не вдохновлена какими-либо конкретными художниками, а в течение 14 лет своей творческой деятельности всегда развивала свой собственный стиль.

И мы искренне рады, что по инициативе председателя Чеченского регионального отделения СЖР Сациты Хамирзаевны Уциевой смогли познакомиться с творчеством молодой талантливой художницы.

Ее творчество никого не оставляет равнодушным, находит отклик в сердце каждого зрителя. Возможно, потому что она сама излучает свет радости и добра. На открытии выставки в Союзе женщин России собралось немало ее друзей, родственников, коллекционеров, поклонников творчества и благодарных учеников. Среди них и коллекционер — посол Государства Бруней-Даруссалам Его Превосходительство Дато Хайни Хашим (Dato Haiti Hashim). Высокопоставленные гости, среди которых Илья Евгеньевич Мильгизин — помощник советника президента Владимира Путина Абубакара Эдельгериева, полномочного представителя Чеченской Республики; Альви Ахмадович Каримов — российский журналист, писатель и политический деятель; Михаил Маркович Ланцман — бизнесмен, спикер, генеральный директор сети частных школ «Ланцман Скул»; Канта Ибрагимов — российский чеченский писатель и общественный деятель, народный писатель Чеченской Республики, лауреат Государственной премии Российской Федерации в области литературы и искусства, председатель Союза писателей Чеченской Республики; доктор экономических наук, профессор Артур Дениев — представитель полномочного представителя Чеченской Республики в Москве; Саид Бицоев — российский писатель и журналист. В церемонии открытия выставки также приняли участие представители Правления чеченского регионального отделения ЧРО СЖР, студенты и выпускники МГУ, МГИМО, РАНХиГС, МГЮА, МГТУ имени Н.Э. Баумана из числа бывших учеников Луизы.

Такой интерес к произведениям и личности молодой художницы неслучаен: вся ее жизнь и творчество посвящены служению своей малой родине нашей большой страны — России. И вручение Луизе Албастовой почетного знака «Посол культуры Союза женщин России» вполне оправдано. Вручая эту награду, председатель Союза женщин России Екатерина Лахова отметила, что это почетное звание не только признание заслуг художницы, но и ее особой миссии как патриота,



знакомящего всю нашу страну и зарубежье с ее малой родиной — Чечней.

Сегодня в гости к нашим читателям мы пригласили удивительную и обаятельную женщину, интересного человека, талантливую актрису **Ингу Оболдину**. Уверены, что встреча с ней как на театральной сцене, кино- или телеэкранах, так и на журнальных страницах доставит вам такое же удовольствие, какое получила от общения с Ингой Петровной шеф-редактор журнала Надежда Аленина.

ТЕАТР — ИСКУССТВО КОЛЛЕКТИВНОЕ



— На нашем информационном портале «Женщины России» я поделилась с читателями своими впечатлениями после просмотра спектакля «30 мая», в котором Вы играете, и призвала всех женщин сделать себе подарок — сходить к вам на спектакль... А что для Вас, Инга Петровна, приятный подарок, к примеру, на 8 Марта?

— Наверное, самый главный подарок на 8 Марта — это когда вся семья в сборе. Поскольку мы работаем в разных городах, то, соответственно, собираемся в Москве. Когда много цветов и вся семья вместе, и у нас общий завтрак. Наверное, вот это и есть праздник.

— В своих ролях Вы всегда выглядите столь невероятно обаятельной, сколь и сильной женщиной. Про обаяние не спрашиваю, так как оно бесспорно, а в чем на самом деле Ваша сила?

— Помните, как в фильме прекрасного Леши Балабанова «Брат» герой говорил: «Сила — в правде! У кого правда, у того сила». Если ты играешь правдиво, то есть делаешь так и ведешь себя так, как вела бы себя в реальной жизни в этой ситуации, тогда создается очень правдивый образ. Нет никакого специального голоса, специальной прически, специальной одежды. Есть все то, что было бы жизненно с моей стороны, мне так кажет-

ся. Поэтому я, конечно, стараюсь участвовать и в костюме, и в гриме, и в тексте, который произношу. А как иначе? Ведь порой пишут очень литературные тексты, а люди в жизни так не говорят. Тогда создается момент недоверия. Редко встретишь сценарий, который написан правдивым языком, то есть узнаваемым. В некоторых ролях, видимо, получается создать такой правдивый образ. Думаю, что не во всех. Потому что когда я смотрю себя, то порой бывает сожаление, что не додела-ла чего-то, а то и вовсе сделала не так. Так что все идеальное впереди.

— Расскажите, пожалуйста, о своей семье. Как в ней распределены роли? Кто режиссер семейного благополучия?

— Семья у нас творческая. Муж у меня режиссер, актер, музыкант Виталий Салтыков. Мы познакомились в Петербурге, играли вместе спектакль «Сбитый дождем» в «Приюте комедианта». Я увидела его в спектакле «Про Турандот» (тоже театр «Приют комедианта») и просто безумно влюбилась: и в то, как он играл как актер, и в то, как он играл на саксофоне, и вообще в обаяние этого человека, в ум и те творческие проекты, которые были у него на тот момент. И в песни его, которые он записал. В общем, влюбилась...

И у нас родилась прекрасная дочка Ларочка — тоже творческий ребенок. Сейчас уже издали ее книжку сказок «Снежинка на краю земли». Она пишет сказки, танцует, обожает школу. У нас замечательная школа Сергея Казарновского «Класс-центр». Мы не можем вытащить оттуда ребенка даже на каникулах, когда придумываем какую-то роскошную программу отдыха и развлечений. Она говорит: «Это прекрасно, мамочка, а когда в школу?» Это счастье, когда ребенок так влюблен в школу, в свою учительницу. У нас Татьяна Анатольевна Корнева. Это просто педагог от Бога и человечиче с большой душой и опытом. И вся школа «заточена» на ребенка. Это, конечно же, чувствуется. Когда дети не хотят оттуда уходить и бегом туда бегут с сияющими от счастья глазами. Вот такая у нас творческая семья...

У нас есть еще няня Наташечка, которая тоже творческий человек. Она потрясающе поет, создает шедевры, лепит, что-то рисует, красит, то есть мы все в творчестве. Нет у нас никакого лидерства, каждый в чем чувствует силу, тот и берет бразды правления... Но в основном все же это папа. Получается, в ответственных зонах он самый ответственный. Каждый может что-то предложить





куда поехать, и мы, например, можем сорваться и уехать в тот же момент. Но это сейчас крайне редко, потому что школа есть школа, да и наша занятость тоже не всегда позволяет отлучиться, но мы стараемся... Так что демократия у нас в семье — нет главенствующей стороны.

— Существует ли в актерской семье зависть: как у артистов балета, к примеру, с их кознями? Есть ли у вас друзья-подруги среди актерской братии?

— Вы имеете в виду актерскую семью, то есть актерскую братию? На моем веку такого не было, чтобы один актер строил какие-то козни, дабы у второго не получилась роль. Не знаю, все-таки, наверное, в балете каждый больше за себя, чем, скажем, в драматическом спектакле: если герой, который играет главную роль, вдруг по каким-то причинам сбавит пыл и обороты, то рухнет весь спектакль. Потому что театр — это искусство коллективное, невозможно на одном персонаже выехать, построить спектакль. Спектакль делает только команда, и поэтому в моей жизни, в моей практике никогда такого не было. Но, правда, я могу так утверждать, поскольку я свободный художник и прихожу туда, где меня любят, ждут. Соответственно я люблю тех людей, партнеров, с которыми работаю. На момент репетиции и выпуска спектакля мы просто становимся друзьями и продолжаем поддерживать отношения дальше.

У нас в Москве свое «челябинское землячество» — девичник, или «земляческое братство»... Стараемся выбирать вместе куда-то, ездили вместе на Байкал. В планах был Суздаль. Стараемся дружить, жить по-настоящему, чтобы проводить вместе время, успевать пообщаться. Последний раз собирались на премьеру «Мистер Нокаут» режиссера Артема Михалкова. Встретились, пообщались, хотя и не все смогли: кто-то заболел, у кого-то не получилось от дел освободиться. Кто они? Мои подруги из Института культуры и искусства, который я окончила в Челябинске, и моя старинная подруга (с 9-го класса!). Она тоже в Москве. Я очень горжусь этой дружбой, она дорогого стоит. Поэтому, мне кажется, что это какие-то истории из басен про завистливых актрис и актеров.

— Есть ли у Вас роль-мечта, которую бы непременно хотелось сыграть?

— Роль-мечта... Странно звучит для меня. Мне кажется, можно мечтать о драматургии, мож-

но мечтать о хорошем режиссере, потому что, как я сказала, театр — искусство командное. Можно мечтать о роли, но попасть не к тому режиссеру, попадутся не те партнеры, и роль будет загублена, поскольку невозможно одному сыграть даже очень ожидаемую роль.

Можно мечтать о проекте, можно мечтать о компании, о команде, в которую входят режиссер, партнеры и, конечно же, первоначально — драматургия. Мне кажется, что у меня сейчас складывается счастливый альянс с Сергеем Газаровым. Первая ласточка — проект «30 мая», который вы видели. Это наш такой пробный творческий проект, потому что мы с Сергеем много работали в кино, но никогда не встречались в театре. Теперь стало понятно, что и в театре мы тоже думаем вместе, и тоже есть какие-то единые критерии, хочется поработать сообща.

Поэтому сегодня я мечтаю о театре, в который можно было бы прийти и реализовывать какие-то замыслы. Вот такой Театр сатиры сейчас появился. Замечательная партнерша у меня в спектакле «30 мая» — Ольга Кузина. Прекраснейшая Ксения Худоба — тоже в этом проекте, который стал возможен в партнерстве. Я даже представить себе не могу, чтобы были другие актрисы. Даже при замечательнейшей игре этот спектакль бы не случился. Мои чаяния, мои надежды связаны с тем, что все-таки мне удастся влиться в эту отличную компанию — в команду Театра сатиры.

— Известна фраза «Чего хочет женщина, того хочет Бог»... А что бы вы пожелали себе и нашим читательницам?

— Я желаю всем женщинам, всем читательницам журнала Союза женщин России, всем мамам на земле мира и счастья нашим детям. Пусть они непременно будут счастливее нас!



ДЛЯ БУДУЩЕГО И НАСТОЯЩЕГО



Вниманию читателей предлагается сборник материалов внеочередной конференции СЖР **«Союз в действии — партнерство, системность и новые технологии»**.

В данном сборнике представлены доклад председателя Союза женщин России Е.Ф. Лаховой и содоклад советника председателя Союза женщин России А.А. Касаткиной, в которых освещены основные итоги работы за последние два года, приоритетные направления деятельности организации в контексте общественного участия в реализации национальных проектов, а также современные технологии и инструменты

информационного сопровождения деятельности Союза женщин России.

Большой интерес для анализа и продвижения лучших практик реализации программы СЖР «Равенство. Развитие. Мир в XXI веке» и Национальной стратегии действий в интересах женщин представляют выступления участников конференции, среди которых — руководители региональных отделений Союза женщин России О.Г. Михна, Ж.Э. Орлова, Н.С. Ремнева, Е.Л. Потеряева, И.А. Крым, В.С. Андреева, Н.А. Шевчик, Н.А. Баскова, И.Г. Морозова, Л.В. Тихонова, Т.А. Чумакова, Н.А. Черняева, Е.В. Малышева, О.В. Хитрова, Н.А. Никифорова, Л.П. Киреева, Е.Ю. Богдасарова, О.Н. Васильева. Отдельные выступления представлены в виде презентаций.

С полным текстом сборника можно ознакомиться на официальном сайте СЖР (wuor.ru) в разделе «Медиацентр».



Ресурсный центр Союза женщин России подготовил **Памятку по назначению и выплате пособий семьям с детьми в 2022 году**.

В настоящую брошюру вошла информация об изменении размера минимальной оплаты труда, прожиточного минимума, индексации пособий, а также о повышении размера материнского капитала.

Читатель узнает о новациях в организации выплат и технологии оформления электронных документов.

Материалы памятки будут интересны как родителям, воспитывающим детей разного возраста, так и тем, которые готовятся стать приемными родителями.

Особое место уделено пособиям по уходу за детьми-инвалидами.



Презентация **УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ СЖР «Семейное агропредпринимательство»** будет интересна всем, кто планирует попробовать себя в роли сельского труженика. В ней представлены цели и задачи учебной программы, одобренной Министерством экономического развития РФ и внесенной в реестр рекомендованных к использованию учебных пособий.

Здесь также представлен опыт проведения первых обучающих курсов в трех регионах РФ: Курской области, республиках Карелия и Марий Эл.

СОЮЗ ЖЕНЩИН РОССИИ ОБЪЯВЛЯЕТ О СТАРТЕ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА ЖУРНАЛИСТОВ "ИМЯ ЕЙ – ЖЕНЩИНА!" – 2022



Первый конкурс прошел в 2021 году и собрал 1058 работ журналистов и внештатных авторов из 60 регионов России.

25 победителей и лауреатов конкурса были приглашены в Москву на церемонию награждения, которая прошла 17 марта 2022 года в здании Союза женщин в Глинищевском переулке.

Положение о конкурсе «ИМЯ ЕЙ — ЖЕНЩИНА!» — 2022 и форму заявки конкурсанта можно найти на сайте Союза женщин России. (www.wuor.ru)

На конкурс представляются статьи, интервью, репортажи, очерки и другие журналистские материалы, опубликованные в печатных СМИ, на веб-сайтах за период с 15 мая по 15 декабря 2022 года.

Материалы конкурсных работ и заявки направляются в Союз женщин России с пометкой «ИМЯ ЕЙ — ЖЕНЩИНА!» — 2022 на электронную почту konkurs-wuor@yandex.ru до 15 декабря 2022 года (включительно).



ПОЛОЖЕНИЕ **о Всероссийском конкурсе журналистов** **«ИМЯ ЕЙ - ЖЕНЩИНА!»–2022**

Учредитель и организатор конкурса «ИМЯ ЕЙ - ЖЕНЩИНА!»–2022 (далее – конкурс) – **Общероссийская общественно-государственная организация «Союз женщин России».**

Партнеры конкурса:

- Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.
- Министерство экономического развития Российской Федерации.
- Союз журналистов России.
- Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова.
- Региональные отделения Союза женщин России.

Информационные партнеры конкурса:

- отраслевой журнал «Журналист»;
- журнал «Журналистика и медиарынок»;
- региональные средства массовой информации.

Конкурс направлен на продвижение позитивного образа современной женщины в СМИ, привлечение внимания к освещению деятельности Союза женщин России, региональных отделений СЖР.

Настоящее Положение определяет порядок проведения Всероссийского конкурса журналистов.

К участию в конкурсе приглашаются представители средств массовой информации, а также внештатные авторы СМИ.

На конкурс представляются статьи, интервью, репортажи, очерки и другие журналистские материалы, опубликованные в печатных СМИ, на веб-сайтах за период **с 15 мая по 15 декабря 2022 года.**

НОМИНАЦИИ КОНКУРСА:

- **«Женщина и ее дело»**
Журналистские работы, посвященные женщинам-предпринимателям, достигшим успеха в бизнесе, женщинам редких профессий, уникальных достижений и увлечений.
- **«Преодоление»**
Журналистские работы, посвященные преодолению женщинами трудных жизненных ситуаций.
- **«Нет предела совершенству»**
Журналистские работы о женщинах, добившихся успехов в науке, творчестве, спорте, искусстве, общественной деятельности.
- **«Хозяйки села»**
Журналистские работы, посвященные женщинам с интересными судьбами, живущими и работающими в сельской местности.
- **«Много - не мало»**
Журналистские работы, посвященные жизненному укладу и секретам родительского воспитания в большой семье.
- **«Всегда в форме»**
Журналистские работы, посвященные женщинам в погонах, представительницам силовых структур.
- **«И в будни, и в праздники»**
Фотографии женщин в работе и повседневных заботах, в кругу семьи, спорте, творчестве, общении с природой...

ЖЮРИ КОНКУРСА И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Союз женщин России формирует жюри конкурса в составе: представителей Союза журналистов России и медиасферы, министерств и ведомств, Союза женщин России и творческих объединений.

Победители конкурса определяются в каждой номинации и награждаются дипломами «Победитель Всероссийского конкурса журналистов «ИМЯ ЕЙ – ЖЕНЩИНА!»–2022 и специальным призом.

Лауреаты конкурса награждаются дипломами «Лауреат Всероссийского конкурса журналистов «ИМЯ ЕЙ – ЖЕНЩИНА!»–2022.

Чествование победителей конкурса проводится в Москве с участием представителей органов государственной власти, общественных деятелей и СМИ, партнеров Союза женщин России.

Лучшие работы будут опубликованы в журнале «Союз женщин России» и на информационных ресурсах партнеров конкурса.

Требования к соискателям

Конкурсные материалы (не более 3-х от одного автора), опубликованные в печатных СМИ, принимаются в виде PDF-файлов или в виде ссылок на опубликованные материалы с корректным указанием СМИ и обязательно дублируются в формате word.

Материалы веб-сайтов – в виде ссылок и обязательно дублируются в формате word.

К конкурсным материалам необходимо приложить заполненную заявку (исключительно в формате word). На каждую номинацию оформляется отдельная заявка. Форма заявки размещена на сайте СЖР вместе с Положением о конкурсе.

Язык публикаций – русский.

К рассмотрению не принимаются материалы, представленные не в полном объеме, а также содержащие 50 и более процентов текста, являющегося перепечаткой из других средств массовой информации.

Заключительные положения

Материалы конкурсных работ и заявка направляются в Союз женщин России с пометкой «ИМЯ ЕЙ – ЖЕНЩИНА!»–2022 на электронную почту konkurs-wuor@yandex.ru до 15 декабря 2022 года (включительно).

Заявки и работы, поступившие позже указанного срока, к рассмотрению не принимаются.

По возникающим вопросам конкурса обращаться к советнику Председателя Союза женщин России – координатору конкурса **Алениной Надежде Владимировне** по электронной почте konkurs-wuor@yandex.ru или телефону 8 (495) 694-56-40.



СКАЗИТЕЛЬНИЦА ЗЕМЛИ РУССКОЙ



Анастасия Зуева – актриса с необыкновенной судьбой. Уникальное амплу старухи позволило ей прожить жизнь молодой женщины до самой кончины. Ее обожали известные люди. Сам Станиславский, увидев юную актрису в роли старухи, воскликнул: «Не трогайте Зуеву, она сама система».

Именно там, на актерских курсах, талант девушки разглядели, подучили, подобрали первые роли, ставшие ее постоянным амплу: дебютантка так искренне сыграла возрастной персонаж, что сам Станиславский, увидев на сцене 22-летнюю Настю, предрек: «Играть тебе старух вечно».

В свои столь юные годы Анастасия уже была замужем и успела родить сына. Муж из «бывших», но власть большевиков отнеслась к нему лояльно. А вот он не проявлял к жене нежных чувств, требовал, чтобы она ушла из театра. Да разве могла она бросить сцену, где работал ее кумир и учитель Константин Станиславский?! Супруги разошлись, сын остался с отцом.

Так сложились обстоятельства

Порой события в жизни происходят вопреки ожиданиям. Так было и с девочкой Настей, родившейся в зажиточной семье гравера в Тульской губернии. Выросла бы, вышла замуж за достойного человека, но не случилось. Отец умер, мать еще раз пошла под венец, и не нужны ей были дочери от первого брака. Их взяла к себе тетка, которая, несмотря на деревенское воспитание, тянулась к знаниям, интересовалась искусством. Переехав в Москву, она отдала девочек в гимназию. Старшая Лиза была милой и жизнерадостной, а Настя любила одиночество и... рыбалку. В столице девушка поняла, что здесь у нее открываются новые возможности, и удивила тетю, сказав, что собирается поступить на актерские курсы.

Своя колея

Удивительная метаморфоза произошла с ней! Из нелюдима-подростка Анастасия превратилась в элегантную, обаятельную молодую женщину. Немудрено, что за ней увивались толпы поклонников, каких не видывали известные красавицы. Откуда что взялось?! Возможно, чтобы компенсировать «старушечье» пребывание на сцене, в жизни Зуева стала очаровательной и необыкновенно общительной. У нее появилось много друзей среди известных людей. Сам знаменитый летчик Валерий Чкалов был увлечен ею. Как бы сложились их отношения, если бы не его трагическая гибель? В это же время Анастасия знакомится с известным композитором Виктором Оранским. Он автор музыки к нескольким фильмам и спектаклям, его знает

театральный мир. В хлебосольном доме Зуевой он почувствовал, что нашел родственную душу, а она... Она влюбилась без памяти. Их союз казался всем очень прочным.

Зуева стала известной, особенно после того, как сотворила без преувеличения шедевр на все времена. МХАТ поставил «Мертвые души» Н.В. Гоголя, где Зуева 15 минут играла Коробочку. Но что это были за 15 минут! Все, кто видел спектакль, в один голос утверждали, что такое преображение — практически профессиональное чудо!

Актриса, которая выискивала свои персонажи на улице, в магазинах, на рынках и в других людных местах, перенимала любые, даже мельчайшие подробности поведения простых женщин, особенно преклонного возраста, впитывала в себя характеры и образы самых разных женщин.

Она, необыкновенно добрая и внимательная, могла заплатить за старушку в магазине, при этом стараясь запомнить ее черты и поведение. И все это переносила на сцену. А свою знаменитую Коробочку вылепила как скульптуру, потому как даже сшила специальные перчатки, чтобы под ними скрыть свои изящные руки. Тучная с узеньким лобиком Коробочка на сцене шевелила коротенькими толстыми «обрубками». Почти 50 лет Анастасия Платоновна выходила на сцену в этом образе, что уже можно назвать профессиональным подвигом.

Любовь приходит и уходит...

Любовь к Оранскому оказалась роковой. Жили себе супруги счастливо: он сочинял музыку, она играла в кино и театре, пока ее доброта не разыграла «комедию положений» в жизни. Привела Анастасия в дом прямо с улицы ту, которая отплатила ей за добро. Ее имя никто не помнит, потому как любовь юной девушки, мечтавшей стать артисткой, переключилась на мужа Зуевой. Увела. Поддался Оранский чарам молодой и настойчивой. Для актрисы это был удар, она даже заболела и долго не могла прийти в себя. А в 1943 году выяснилось, что неверный муж и его внебрачная дочь прозябают в нищете. Разлучница бросила их, променяв на более выгодную партию. И дрогнуло сердце Анастасии Платоновны. Приютила, отогрела, вылечила и его, и дочь той женщины. Прошлого не поминала, хотя в глубине души так и не смогла





простить измены. Любила, но больше к себе не допускала, потому как очень сильна была боль от предательства. Не хотела повторения, только по доброте своей вернула в дом...

Мужчины ее жизни

После смерти Оранского в 1953 году Анастасия Платоновна вспомнила совет Станиславского: «Тебе не нужно выходить замуж, живи сценой». Но поклонники не отставали. Коллеги по театру вспоминали, как на гастролях в Японии ей в любви объяснялся миллионер. Он мечтал бросить к ногам русской актрисы все свое состояние, ездил за театром, но Анастасия Платоновна осталась непреклонной. Известный поэт Борис Пастернак, влюбленный в нее, посвятил ей нежнейшие стихи: «...Вы подлинность, вы обаянье, вы вдохновение само». Актриса отвергала всех, кто предлагал ей руку и сердце. И все-таки в ее жизни появился мужчина. Сын. Пока он жил с отцом, она изливала на окружающих свою неистраченную материнскую любовь. Про нее говорили: «Зуева может облагодетельствовать телеграфный столб». Молодые актеры рассказывали: «Мы могли ночью позвонить ей, она жила в доме напротив театра, и спросить: «Тетя Настя, есть снотворное?», на что получали ответ: «Заходите». Им открывала ее домработница Васёна, которую она тоже подобрала на улице, вела молодежь на кухню, там наливала им по рюмке водки и ставила на стол обильную закуску.

Сын вскоре женился, по словам Анастасии Платоновны, «не на той» женщине. Как мать, она старалась помочь его семье, выхлопотала комнату рядом со своим домом, но от нее ждали денег и других благ. Родившуюся внучку Лену она практически воспитала сама, перенесла свою любовь на девочку, которой ее родители не очень интересовались.



Сочетая несочетаемое

Так и шла по жизни необыкновенная актриса, приводя в изумление и восхищение всех, кто ее знал и любил. На экране и сцене — сплошные сказительницы и старухи, а в реальности ухоженная, элегантно одетая дама. Детскую наивность питала наравне с жесткой решимостью, отчаянно защищала обиженных и несправедливо осужденных. Не побоялась сказать Олегу Ефремову, которого уважала, нелицеприятные слова о его спектакле «Живой труп», чем навлекла на себя бойкот коллег по театру.

Анастасия Зуева была не обделена и иным вниманием: получала большое количество наград, званий и орденов от советского правительства. Но членом КПСС никогда не была, а оставалась глубоко верующим человеком и не скрывала этого. Дружила с тремя патриархами (!), и невиданное дело, когда ушла из жизни, ее отпевали в патриаршем Богоявленском соборе, а гроб с телом поставили в алтарь. Сам патриарх Пимен велел, чтобы во всех церквях прошли заупокойные службы по усопшей рабе Божией Анастасии.

Судьба, несмотря на посылаемые трудности, любила актрису и подарила ей счастливую встречу: незадолго до кончины к ней приехал правнук Станиславского. Это было, как потом оказалось, ее последнее интервью, в котором она с радостью вспоминала начало МХАТа, своего обожаемого учителя и всех партнеров, цвет и гордость театра.

Анастасия Платоновна Зуева умерла в марте 1986 года, немного не дожив до своего 90-летнего юбилея, к которому серьезно готовилась. Судьба сделала ей посмертный подарок: она не увидела, как вскоре ее любимый МХАТ раскололся...

Любовь Ильченко



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ В ОЖИДАНИИ ЛЕТА

Весеннее пробуждение природы, буйство зелени – это то самое время, которое многие ждут с нетерпением, устав от зимних холодов и вынужденной изоляции. Но сколько для кого-то непредвиденных, а для кого-то ожидаемых неприятностей несут нам эти наступающие теплые деньки! Для многих мам и бабушек это время становится настоящим испытанием. Сегодня мы подскажем, как справляться с неприятностями весенне-летнего периода.



Аллергия

Аллергия, пожалуй, один из самых первых признаков весны: после первого же контакта с пылью растений у аллергиков начинаются чихание, слезотечение, отеки и удушье. Что же предпринять в качестве профилактических действий, чтобы хоть чем-то улучшить свое самочувствие?

Профилактика аллергических реакций

Не контактируйте с аллергенами. Исключите из своего рациона продукты, которые относятся к аллергенам. Также старайтесь избегать запахов, которые вы плохо переносите.

Стабилизируйте свой психоэмоциональный фон. При стрессе люди часто покрываются крас-

ными пятнами и начинают задыхаться. Поэтому очень важно контролировать свои эмоции и избегать травмирующих ситуаций, чтобы не провоцировать заболевание.

Почаще делайте дома влажную уборку, лучше 2–3 раза в неделю, хотя врачи советуют делать влажную уборку не менее одного раза.

Почаще стирайте свои вещи. Температура воды во время стирки должна быть не менее 60 градусов, а порошки следует использовать исключительно гипоаллергенные.

Промывайте свой нос солевым раствором хотя бы один раз в день (также можно промывать нос при помощи различных спреев или морской воды). Люди ленятся совершать подобную процедуру, но она очень важна и эффективна.

Большое значение для аллергиков имеет питание. Добавьте в свой рацион жирную рыбу, хрен, горчицу и куркуму. Некоторые вещества, содержащиеся в них, могут стимулировать выведение из организма аллергенов. Следует помнить, что лечебная добавка «Омега 3» уменьшает покраснение кожи и корректирует проблемы с дыханием.

Помните, что фолиевая кислота хорошо защищает организм от аллергии. В день желательно употреблять продукты, которые ее содержат: печень, помидоры, груши, арахис, хлеб и другие. Также можно приобрести фолиевую кислоту в таблетках. К примеру, лекарственное средство «Фолацин» (30 таблеток). В составе одной таблетки препарата находится кислота в дозировке 5 мг.

Солнечные и тепловые удары

Одна из главных опасностей летнего сезона — солнечный или тепловой удар. Несложно догадаться, что критическое тепловое состояние наступает при длительном или сильном перегревании, а солнечный удар — при действии прямых солнечных лучей на непокрытую голову. Наиболее подвержены ему дети, подростки, пожилые люди, а также люди, находящиеся в состоянии алкогольного опьянения, так как у них хуже работает система терморегуляции организма.

Признаки теплового и солнечного ударов: головокружение, головная боль, учащенное сердцебиение, тошнота, холодный пот, покраснение кожных покровов лица, упадок сил. В критических случаях под действием сильного тепла или солнца человек может потерять сознание.

Первая помощь при тепловом или солнечном ударе

1. Как можно скорее поместить больного в более холодное место. Идеальный вариант — это ванна с температурой воды 18–20°C, но могут быть также и обычное смачивание кожных покровов водой (комнатной температуры!), и мягкое обмахивание (воздух должен быть теплым).
2. При возможности на голову нужно положить лед, а подмышки и область паха обернуть спиртом.
3. В момент охлаждения человек может проявлять признаки резкого психического двигательного возбуждения. Пострадавшего следует поить слабым чаем или минеральной водой комнатной температуры.

В случае если у пострадавшего появились рвота, судороги и человек потерял сознание, то необходимо вызвать бригаду скорой помощи.

Профилактика теплового и солнечного ударов

В жаркие дни при большой влажности прогулки на открытом воздухе желательно совер-



шать до 10–11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев.

В помещениях рекомендовано установление систем кондиционирования, настольных, напольных, настенных вентиляторов, по возможности душевой установки для охлаждения тела.

Во время жары не стоит заниматься физическими упражнениями под палящим солнцем, лучше перенести активности на раннее утро или вечер.

Одежда в жаркую погоду должна быть легкой, желательно из хлопчатобумажных тканей светлых тонов. По возможности следует использовать головной убор или зонтик.

В это время необходимо ограничить жирную и белковую пищу, употреблять больше фруктов и овощей. Пить слабый чай, квас и минеральную воду. Эти напитки поддерживают правильный водно-солевой баланс организма и способствуют правильной терморегуляции.

Категорически запрещено употреблять алкогольные напитки, так как алкоголь нарушает терморегуляцию организма, а инстинкт самосохранения у опьяненного человека понижается.

Не следует злоупотреблять косметическими средствами и кремами, поскольку они препятствуют нормальному функционированию кожных покровов.



Укусы насекомых

Лето — это не только тепло, цветущие сады и множество фруктов, но еще и период активизации самых разнообразных насекомых: ос, пчел, комаров, мошек, слепней.

Профилактические меры безопасности

Первое и самое простое — установите на окна москитные сетки, на двери дачного домика повесьте тюль.

Открытые участки тела рекомендуется обрабатывать специальными кремами или спреями.

Укусы комаров, клещей, блох, клопов, слепней и других могут дать одновременно травматическую, аллергическую и токсическую реакции, что обусловлено попаданием внутрь чуждых организму человека веществ. Укусы вызывают покраснение кожи, может возникнуть припухлость, а место укуса чешется.

Первая помощь

1. Приложить холод или лед к месту укуса. Это будет способствовать сужению сосудов, и токсическим компонентам сложнее попасть в кровоток, что приведет к облегчению зуда и спаду отечности.
2. Приложите примочки из полуспиртового раствора (спирт с водой надо развести один к одному). Компрессы с борным спиртом снимают зуд, компрессы с димексидом (разводят водой в пропорциях 1:4) имеют анестезирующее и обезболивающее воздействие, промывание раствором соды (одна ложка соды на стакан воды или прикладывание довольно густой, как кашица, массы на пострадавшее место) — обеззараживающее средство.
3. Использование мазей с противомикробным и противовоспалительным действующим веществом, местными антигистаминными препаратами, а также с ментолом, которые уменьшают зудящее чувство.
4. Если укусил клещ, насекомое нужно вытащить полностью вместе с головкой. Для этого нанести на него растительное масло, раскатать и удалить с помощью пинцета, после чего обязательно отправить в лабораторию на анализ. Дальнейшее лечение или его отсутствие будет зависеть от результатов анализа клеща.

Срочно обращайтесь за медицинской помощью при повышении температуры, затруднении дыхания, рвоте, обширном отеке и других тревожных явлениях!



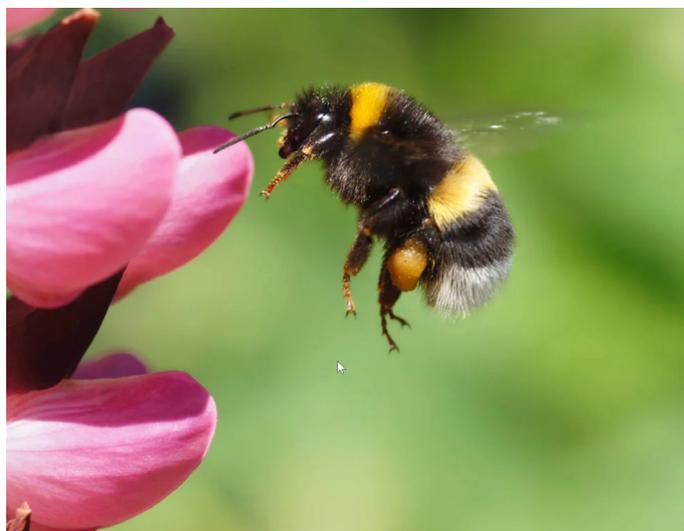
Укусы жалящих насекомых

Еще более опасными могут стать укусы пчел, ос, шмелей и шершней. Они сопровождаются возникновением уплотнений воспалительного характера, которые могут сохраняться достаточно долго. При укусе в лицо нужно немедленно вызывать скорую помощь. Самые опасные в этом плане укусы шершней. Они могут дать сильное уплотнение и развитие анафилактического шока. Даже один укус шершня может оказаться смертельным, особенно если пострадал ребенок или если укус пришелся в лицо.

Аллергические реакции на укусы таких насекомых могут носить системный характер, который проявляется в следующем: образование кожной сыпи как вокруг места укуса, так и на других участках кожи; возникновение отечности (в пораженном месте и затем с распространением по всему телу). При множественных укусах пчел или шершней может развиться анафилактический шок.

Первая помощь

1. Если в ранке осталось жало, его нужно обязательно вытащить, промыть кожу хозяйственным мылом и обработать антисептиком.
2. Примочки или компрессы на 1,5–2 часа на основе полуспиртового раствора или разведенного димексида (1:4).



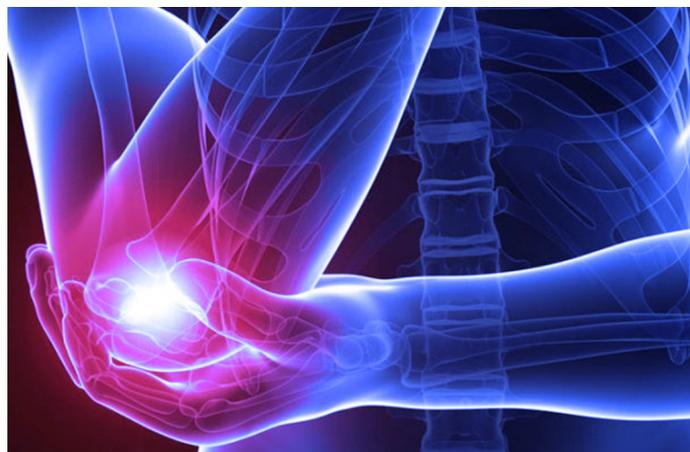
3. К пораженному участку нужно приложить лед или холодный компресс — он снимает отек и зуд.
4. Мазевые примочки: используют гормональные гели и мази. Длительность примочки — 2–3 часа, затем кожу промывают и обрабатывают спиртом.

Профилактика

Нужно стараться избегать тех мест, где есть скопления таких насекомых.

Носить закрытую одежду и беречь лицо.

Помните! Жалящие насекомые сами не нападают на людей, их укусы — оборонительные или защищающие гнездо.



Остеохондроз и артрозы

Начало дачного сезона почти всегда дает о себе знать болями в спине. Безусловно, работы на даче очень много. Нужно убрать весь накопившийся за зиму мусор, вскопать землю, облагородить палисадник, обрезать деревья, после чего зачастую невозможно разогнуться.

Профилактика болей в спине и суставах во время дачных работ

1. Высаживая рассаду или пропалывая растения, стойте на коленях, подложив под них что-то мягкое, или сядьте на низкую скамеечку. Ни в коем случае не выдергивайте сорняки в позе «страуса» или на корточках — это травмирует позвоночник и ноги.
2. Поднимая ведро с водой или лейку, не делайте резких движений, никогда не наклоняйтесь и не сгибайте спину. Присядьте на корточки, расставив ноги на ширину плеч и аккуратно поднимайте тяжелый предмет, держа спину как можно ровнее. Старайтесь не носить груз в одной руке, распределите его поровну на обе.
3. Высокие деревья обрезайте, стоя на стремянке. Не запрокидывайте голову назад.
4. Перед вскапыванием не забудьте проверить лопату на остроту. Чем лопата лучше заточена, тем легче ею копать. Земля должна быть немного влажная. Это значительно облегчит работу. Обувь должна быть на толстой нескользящей подошве, чтобы создать необходимый упор и устойчивость. Держите спину как можно ровнее, когда копаете огород. Это нужно, для того чтобы минимизировать нагрузку на позвоночник. Опирайтесь на лопату всем телом, периодически меняя руки. Копайте медленно, и тогда вы обработаете большую площадь.
5. Во время дачных работ давайте себе отдых каждые 15–30 минут.

Сегодня мы знакомимся с Яной Решетниковой из Биробиджана. Чуть ниже она расскажет о себе сама. Ее стихи показались нам очень искренними — такими, которые читаешь и веришь: вот и со мной такое бывало.

О ГЛАВНОМ С ЛЮБОВЬЮ...

У стен Кремля

Звонок из прошлого, как нож
Пронзает сердце болью раны.
Сейчас вы в шлеме из морщин,
И мы зовем вас ветераны,
А там, где зарево огня
И кровь комком у самой глотки,
Вы были мальчики, мужья
С звездой на старенькой пилотке.
Вы были вырваны войной
Из мирных стен родного дома.
Война явила вам лицо
Раскатом молнии и грома,
Сметала жизни и людей,
Но дух победный не сломила,
Как тень, водила на краю,
Но не смогла, не победила...
Звонок из прошлого, как нож,
И кровоточит болью рана...
Я твердой поступью иду
Из предрассветного тумана.
И здесь у Вечного огня,
У стен Кремля склоню колени,
Спасибо вам за мир и жизнь
От всех живущих поколений.



Ну что, начнем наше знакомство. Меня зовут Яна Решетникова. Я уже перешагнула возраст за 30, но еще не дошла до 40. Писать о себе правдиво и без прикрас — дело довольно непростое, но, я думаю, у меня получится, ведь пишу я с 12 лет. Я родилась в г. Магдебурге (ГДР). География моя расширялась в связи со служебными назначениями моего отца — ныне подполковника запаса. Мама — настоящая жена офицера, которая все тяготы и лишения прошла с ним и двумя детьми плечом к плечу. Мне повезло родиться в той семье, где семейные ценности и традиции превыше всего, где любовь и понимание служат крепким фундаментом.

Сейчас я сама офицер ВС РФ, психолог, мама двух прекрасных мальчишек, человек, увлекающийся поэзией, и с недавнего времени член регионального отделения Союза женщин России Еврейской автономной области.

Мой поэтический девиз: о серьезном — с юмором, о главном — с любовью. Именно поэтому среди серьезных строк вы найдете немало тех, что изрядно приправлены юмором и иронией. Почти все мои произведения о жизни, женщинах, взаимоотношениях.

Шлю вам теплый привет из Биробиджана и желаю легкого прочтения и хорошего настроения.

...О СЕРЬЕЗНОМ С ЮМОРОМ

Для кого она живет

Оля ринулась в атаку,
Позабыт персидский кот.
Алексей — предел мечтаний,
Третий месяц с ней живет.
И поэтому у Оли ресторанное меню:
Итальянские изыски изучает на корню.
Сервировка, ужин, свечи,
Охлажденное вино...
Звуки флейты и гобоя, черно-белое кино...
Каждый день расписан Олей
Через верх, из кожи вон,
Чтоб Алеша был повержен
И отчаянно влюблен.
Шейпинг, танцы, балалайка
И совместный арт-пейзаж.
Оля — лучшая хозяйка
И забавный персонаж.
Алексей, прижатый к стенке,
Понял: Оля — идеал,
О такой красивой жизни
Он, признаться, не мечтал...
И однажды среди ночи,
Не включая в кухне свет,
Он собрал свои вещички,
Съел полдюжины котлет.

Подмигнул Пушку на стуле,
Мол, держись, персидский кот,
Скоро Оля точно вспомнит,
Для кого она живет.



Ничего не хочу менять

А ты снова приедешь ночью,
Когда я перестану ждать,
Когда смолкнут мои желанья,
И остынет моя кровать.
На столе запоздалый ужин.
На щеках мокрый след от слез.
Я наверно, не с тем решила
Открывать этот мир всерьез.
Наступаю на те же грабли.
Головой о дверной проем,
Мы 5 лет уже скоро вместе,
Но как будто бы не вдвоем.
Разделение — труд и койка,
Так удобнее баш на баш...
Только знаешь, мне скоро 30,
И я счастья хочу сейчас.
Понимаешь, мне скоро 30,
Мне пора заводить детей!
А я словно одна из многих,
Кого ты называл своей...

А ты снова приедешь ночью,
У тебя за ответы — пять!
— Извини, дорогая Ленка,
Ничего не хочу менять...



ДАВАЙ РАССТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ



Давай расстанемся друзьями —
 Какое странное клише.
 Ожог, оставленный губами,
 Болит, как шрамы на душе.
 Взрывает нервную систему,
 на все контакты ставит блок,
 и дружба вряд ли что исправит —
 тому свидетель черт и Бог.
 Наивно выбросить бывшее,
 ловить знакомый сердцу взгляд.
 Мы расстаемся не друзьями —
 К чему сей праведный наряд?
 Друзья не гадят у порога
 И не роняют едких фраз.
 Давай расстанемся друзьями —
 Ни в этот день, ни в этот час.
 Мне скоро снова стукнет тридцать,
 Устрою пышный юбилей
 И позову к себе, пожалуй,
 Всех самых «преданных» друзей!



Я В «ОДНОКЛАССНИКАХ» НАШЛА

Я в «Одноклассниках» нашла Никифорова Сашку,
 Закрытый профиль, он стоит в малиновой рубашке,
 Хорош, красив и так же свеж, улыбка, как у бога.
 Он признавался мне в любви у школьного порога.
 Дарил цветы, водил в кафе, на дачу к деду Коле,
 Задачи сложные решал еще давно по школе...
 Я точно знала: не уйдет, я та еще принцесса.
 Я доводила целый год еще двоих до стресса.
 Мне было сладко и легко, я твердо знала — любит.
 И подождет, и все поймет, и точно не забудет.
 Минуло добрых 20 лет, я столько повидала,
 Но о тебе, мой милый друг, поверь, не забывала.
 Раз пять я замужем была, есть четверо мальчишек,
 Мы можем вместе подарить им парочку братишек.
 Потом, как раньше в выходной, поедем к деду Коле.
 Ты помнишь, Саша дорогой, любовь еще по школе?
 Я написала и ждала, когда возьмет в подруги.
 И вот мой друг открыл врата, вошла к нему в испуге.
 Да он изменник — черт возьми! Он врал без перерыва,
 А сам женился и забыл, как я его любила...
 Сидит с Лариской за столом, она в фате невесты —
 Непостоянство у мужчин всегда на первом месте.



В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

ПОГОВОРИМ О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМАХ ЖЕНЩИН
ЖЕНСКАЯ ПОВЕСТКА: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ

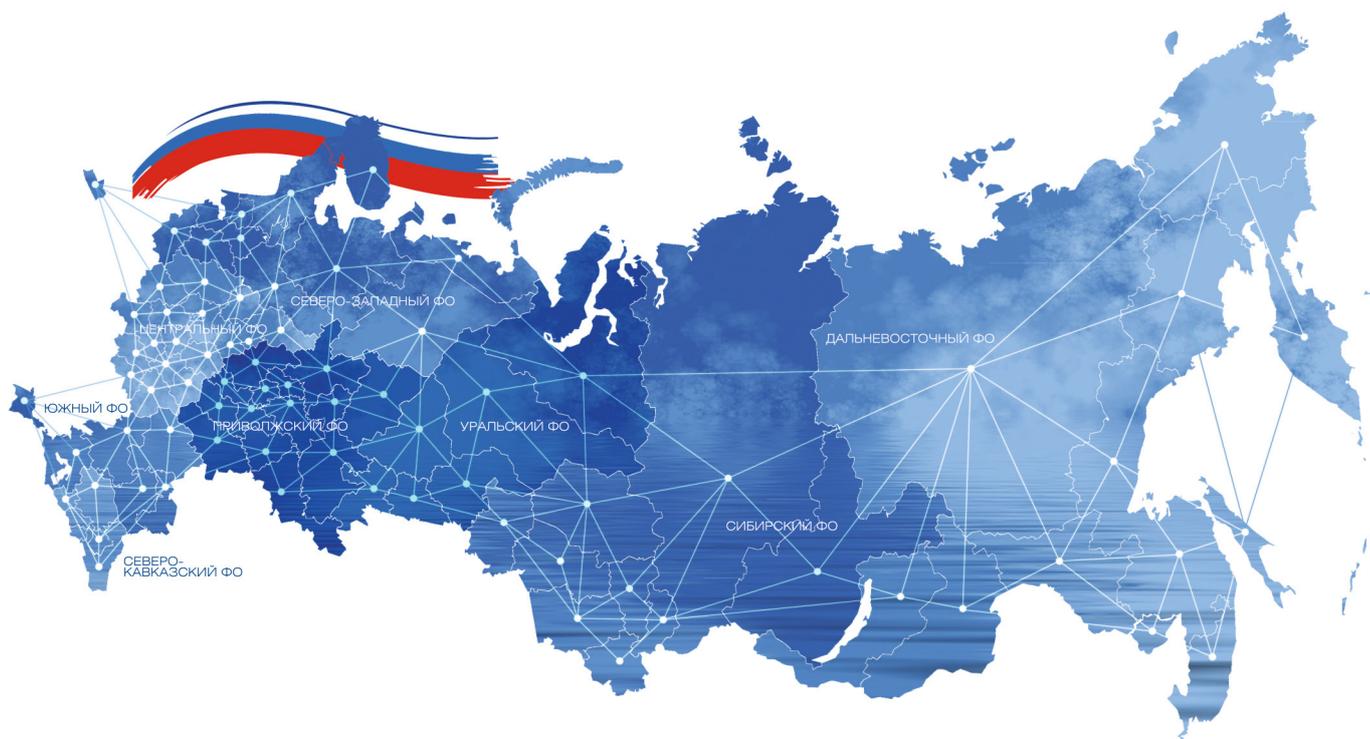
МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД НА ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ВСТРЕЧА С ВЛАДИМИРОМ ТАТАРИНОВЫМ — СОВЕТНИКОМ
ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИРЕКТОРА ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

СОЮЗ ЖЕНЩИН В ДЕЙСТВИИ
ЗНАКОМИМСЯ С ИТОГАМИ КОНКУРСА МОЛОДЕЖНЫХ ПРОЕКТОВ «ТВОРИМ ДОБРО»

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ:
ЖЕНЫ ВЕЛИКИХ...
РАССКАЗЫВАЕМ О НЕПРОСТОЙ СУДЬБЕ ЖЕНЫ ВЕЛИКОГО КОМПОЗИТОРА



www.wuor.ru



В последующих выпусках журнала
мы продолжим знакомить читателей со славными страницами истории
Союза женщин России – истории, которую мы, дорогие подруги,
продолжаем своими добрыми делами.



www.wuor.ru

Тел.: +7 (495) 629 32 23
E-mail: wur.rf@yandex.ru
125009, г.Москва, Глинищевский пер., д. 6