

4 612755 880019



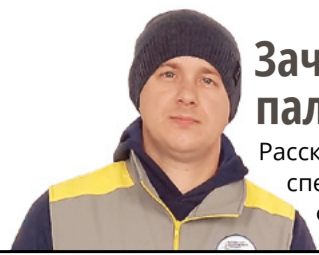
### «Из Белого моря в Тихий океан»

Выставка в Северном морском музее **24**



### «Выгореть» может любой

Психолог рассказала, как этого избежать **8**



### Зачем ходокам палки?

Рассказывает Евгений Котцов, специалист по адаптивной физкультуре **14**

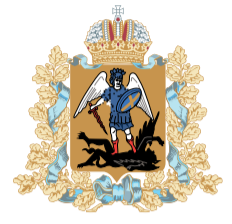


# ПРАВДА СЕВЕРА

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ. ВЫХОДИТ С 1917 ГОДА

**№ 41** (27155)

19 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА



16+

vk.com/pravdasevera\_ru ok.ru/pravdaseve t.me/pravdasev www.pravdasevera.ru

**+ТВ**  
программа 24.10-30.10



## ВИЗИТ ПАТРИАРХА

освящение Михаило-Архангельского кафедрального собора в Архангельске **4**

### НОВЫЕ «УШКИ» АРТЁМА



Как «Добрый Север» помогает детям **9**

### НЕПРЕКЛОННЫЙ ВОЗРАСТ



В педагогике – больше полувека **11**

### «Спорт должен объединять людей»

Результаты и планы Яны Перепелицы **16**



### Вертикаль – всему начало

Выставка художника Евгения Зимирева **22**



### Arctic Open меняет формат

Первые показы – для юных зрителей **9**



### Книги о книгах

Осенняя подборка для уютного чтения от Добролюбовки **21**



16+ реклама

## ЛЮБИМАЯ ГАЗЕТА СЕВЕРЯН

ХОТИТЕ БЫТЬ В КУРСЕ ТОЛЬКО ДОСТОВЕРНОЙ ИНФОРМАЦИИ?

ДОСТАВИМ НА ДОМ САМЫЕ СВЕЖИЕ НОВОСТИ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ КРОССВОРД И ТВ-ПРОГРАММА



## ПРАВДА СЕВЕРА

ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА

Подписывайтесь на газету «Правда Севера» за 5 минут: [podpiska.pochta.ru/press/П4182](http://podpiska.pochta.ru/press/П4182)  
Вызвать агента на дом можно по телефону: **8 (800) 201-60-11** (для всей Архангельской области)



ООО «АПС», 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 52, оф. 1308, ОГРН 1132901005654



Фото из архива «Правды Севера»

## Из Резервного фонда Правительства России

**Архангельская область получит почти 2,2 миллиарда рублей на выполнение программы расселения аварийного жилья**

Дополнительные средства предусмотрены в Резервном фонде Правительства России. Они пойдут на компенсацию затрат, связанных с увеличением стоимости строительных материалов.

Председатель Правительства РФ Михаил Мишустин подписал постановление, в соответствии с которым Фонд содействия реформированию жилищно-коммунального хозяйства получит дополнительные средства на выполнение целей федерального проекта «Обеспечение устойчивого сокращения непригодного для проживания жилищного фонда».

Речь идёт о предоставлении субъектам РФ средств на продолжение мероприятий по расселению аварийного жилья. Это связано с необходимостью компенсации расходов, которые увеличились из-за роста стоимости строительных материалов.

Как сообщил губернатор Архангельской области Александр Цыбульский, регион получит на эти цели 2,2 миллиарда рублей. Средства пойдут на расселение аварийного жилищного фонда, признанного таковым до 1 января 2017 года.

Согласно информации кабмина, финансирование поступит в регион до конца 2022 года.



**ПРАВДА  
СЕВЕРА**

Еженедельное общественно-политическое издание Архангельской области.  
№ 41 (27155) от 19 октября 2022 г.

Учредитель: ООО «Агентство „Правда Севера“».

Издатель: ООО «Агентство „Правда Севера“».

Управляющий: Д. В. Горин.

Главный редактор:

С. Н. Лойченко.

Дежурный редактор: Е. В. Ирха.

Служба подписки и доставки:

**+7 902 703-93-03.**

Федеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации СМИ: ПИ № ФС77-67640 от 10 ноября 2016 г.

Адрес редакции: 163000, Архангельская область, г. Архангельск, пр. Троицкий, 52, оф. 1308.

Адрес издателя: 163000, Архангельская область, г. Архангельск, пр. Троицкий, 52, оф. 1308.

Служба рекламы:

**+7 921 243-40-12,**

**+7 921 243-40-13.**

Территория распространения:

Архангельская область, Ненецкий автономный округ.

Электронный адрес редакции

portal@pravdasevera.ru

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

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за достоверность рекламы несёт рекламодатель.

Подписано в печать: 18.10.2022 по графику – 10.00, фактически – 10.00.

Выход в свет: 19.10.2022.

Отпечатано ООО «Типография «Правда Севера», 163002,

г. Архангельск,

пр. Новгородский, 32.

Заказ – 2992. Тираж – 17 000.

Цена свободная. Подписной индекс – П4182, П8214 (льготный).

Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.

Следующий номер газеты выйдет 26 октября.



### Лешуконцы показали класс

**13 октября в Государственной академической капелле Санкт-Петербурга проходили конкурсные прослушивания участников окружного этапа Всероссийского хорового фестиваля**

В них соревновались 23 коллектива из разных регионов России. В итоге, по мнению жюри, Лешуконский народный хор заслуженно стал лауреатом первой степени.

Кроме того, коллектив из Архангельской области отмечен специальным дипломом «За сохранение культурного наследия народов России». А впереди у Лешуконского народного хора ещё одно конкурсное выступление – в Москве.



### На «Ледяном троне»

**Снимок архангельского фотографа победил в Международном фотоконкурсе «Золотая черепаха»**

Работа Николая Гернета «Ледяной трон» была признана лучшей в номинации «Заповедная Россия». Николаю удалось запечатлеть хозяина Арктики во время одной из совместных экспедиций нацпарка и учёных по изучению белых медведей. Сам фотограф заявляет, что работа в Арктике должна строиться с пониманием того, что эта территория к людям неблагосклонна.

– Здесь есть строгие правила, которые необходимо соблюдать, чтобы вернуться домой живым, – отметил Николай Гернет.



### «Осенние рукомёсла»

6+

**Музей «Малые Корелы» приглашает северян на традиционную программу, которая в этом году пройдёт в Доме коммерческого собрания с 10 по 12 ноября**

В этот раз она будет посвящена крестьянскому женскому костюму рубежа XIX–XX веков, сообщает пресс-служба музея.

Эта программа проводится с 2014 года. Предыдущие встречи с народными мастерами и экспертами были посвящены лоскутному шитью, традиционному северному костюму, работе с деревом, головным уборам и верхней женской одежде Русского Севера. А в прошлом году участники программы изучали мужской костюм.



### Со всей России

**3 ноября в Архангельске пройдёт открытый дистанционный турнир по робототехнике. К участию приглашаются школьники РФ**

Перед началом дистанционного турнира публикуются технические условия. В соответствии с ними ребятам необходимо сделать одинаковых роботов, а также изготовить поле по предложенной векторной модели. Для участников остаётся тайной самое главное – что именно роботу предстоит сделать на предложенном поле.

Непосредственно сама задача публикуется в день проведения турнира, в этом году – 3 ноября. На её решение отводится четыре часа.



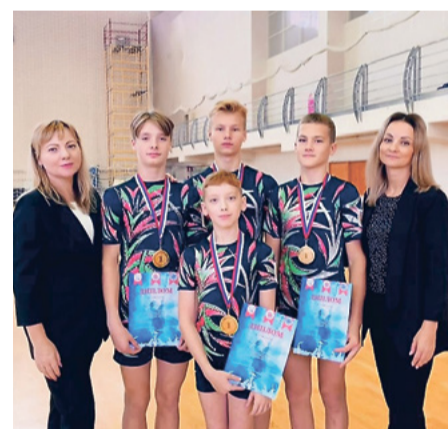
### «Умка» едет в Архангельск

0+

**На кинофестивале Arctic Open впервые покажут новый мультсериал «Умка»**

Юные зрители увидят пять первых серий «Умки» и короткометражные мультфильмы от студии «Союзмультфильм». Организаторы кинофестиваля сообщают, что в короткометражную программу для детей и подростков войдут мультфильмы «Простоквашино», «Кабы не было зимы», «Снеговичок», «Откуда берутся снежинки» и другие.

Бесплатные билеты на показы программы «Arctic Open – детям» появятся на сайте кинофестиваля (arctic-open.com) 25 октября. Показы пройдут со 2 по 5 ноября.



### Лучшие акробаты России

**Спортсмены Архангельской области успешно выступили на Всероссийских соревнованиях «Кубок Петра I»**

Турнир собрал в Санкт-Петербурге сильнейших акробатов России. Спортсмены Поморья взяли две медали.

Золото по программе первого спортивного разряда завоевали в четвёрке Алексей Аверкиев, Богдан Антипов, Ярослав Лягин, Илья Буланов. Серебро по программе кандидатов в мастера спорта взяли в тройке Ника Лодочникова, Мария Максимова, Елена Максимова.

С победой спортсменов поздравил глава Поморья Александр Цыбульский на своей официальной странице в соцсети «ВКонтакте».

## Патриарх Кирилл – почётный гражданин Архангельской области

Патриарх Кирилл, Александр Цыбульский и митрополит Корнилий обсудили развитие духовной жизни в Поморье



Встреча состоялась в рамках визита Святейшего патриарха Московского и всея Руси Кирилла в Архангельскую область.

Патриарх Кирилл подчеркнул, что Архангельск и Русский Север всегда занимали особое место в истории государства и Русской православной церкви.

– И сейчас регион играет важную роль, – отметил Святейший патриарх Кирилл. – Здесь не только развиваются торговые пути, сохраняется культура, но и куются щит и меч, которые обеспечивают суверенитет России. И я хотел бы поблагодарить всех, кто сегодня созидает силу области и России.

Предстоятель отметил также, что Архангельск сильно изменился с момента его первого визита в столицу Поморья.

Губернатор Архангельской области Александр Цыбульский в свою очередь поблагодарил патриарха за его внимательное отношение к развитию духовности на Русском Севере, строительству в столице региона Михаило-Архангельского кафедрального собора.

– Спасибо, что нашли возможность приехать в Архангельск, чтобы освятить собор. Для города это историческое событие, восстановление справедливости, – подчеркнул Александр Цыбульский. – Сегодня вы несколько раз назвали собор величественным, уверен, Архангельск заслуживает именно

такого кафедрального собора. Мы рассматриваем его как главный православный храм всего Русского Севера, чья земля как раз и хранит традиции русского духа, православной веры. Ведь вера – та основа, фундамент, на котором мы стоим. И такие соборы символизируют то, что мы сильны, едины, и никто ни с какими дурными помыслами никогда не сможет нас победить.

Как символ признательности жителей Поморья Александр Цыбульский вручил Святейшему патриарху Кириллу высшую региональную награду – знак почётного гражданина Архангельской области.

Решение о присвоении предстоятелю звания «Почётный гражданин Архангельской области» было единогласно принято 17 августа на сессии Архангельского областного Собрания депутатов. Это символ благодарности жителей региона Святейшему патриарху Кириллу, который в своём служении особое внимание уделяет Архангельской области. Патриарх многое сделал для развития Соловецких островов, по его благословению была образована Архангельская митрополия, в состав которой вошли Архангельская, Котласская и Плесецкая епархии.

**Сергей ЛОЗОВЫЙ**  
Фото Кирилла Иодаса



## Главное за неделю: взгляд главы региона



**В социальных сетях губернатор Архангельской области Александр Цыбульский ежедневно рассказывает про важные события в жизни Поморья и регулярно сообщает о значимых решениях, принятых региональным правительством. Предлагаем краткий обзор новостей от главы региона**

\*\*\*

Продолжаем капитально ремонтировать школы Архангельской области по президентской программе. В первый этап проекта вошла и школа № 11 в посёлке Аргуновский Вельского района.

Теперь это по-настоящему современное и комфортное здание, которое за четыре месяца полностью поменяло свой облик и внутри, и снаружи. Модернизация коснулась и образовательного процесса – в школе обновили технику и учебные материалы, оснастили «Точку роста», приобрели лабораторное оборудование для кабинетов физики и химии.

Обновлённая школа открыла свои двери 1 сентября. Сейчас продолжают работы снаружи – идёт благоустройство территории и создание спортивной зоны. Кроме того, Аргуновская школа стала первой в сельской местности региона, получившей современную подсветку фасадов.

\*\*\*

Завершены работы на одном из четырёх ремонтируемых участков автодороги Долматово – Няндомы – Каргополь – Пудож. В эксплуатацию сдан объект в Няндомском районе. Это отрезок с 77-го до 91-го километра.

За счёт средств областного бюджета здесь полностью обновили дорожное полотно, автопавильоны, установили знаки. Работы на оставшихся участках также завершатся в срок – до конца октября. В общей сложности будет отремонтировано почти 50 километров дороги.

\*\*\*

В Няндоме открыли обновлённый сквер «Чёрный тюльпан». С 2014 года для жителей города он является символом памяти о погибших в локальных войнах.

В рамках патриотического проекта «Павшим – память, живущим – честь» авторы благоустроили сквер, собрали информацию о своих героях-земляках. Они установили 12 информационных стендов, которые рассказывают жителям и гостям Няндомского района о подвигах тех, кто защищал честь и интересы нашей страны.

\*\*\*

Качество реализации национальных проектов в Архангельской области продолжают контролировать группы общественного контроля. В Северодвинске общественники осмотрели общественные территории и дорожные объекты.

По нацпроекту «Жильё и городская среда» за последние два года благоустроено несколько территорий. Качество объектов хорошее, значит, содержанию этих комфортных для северодвинцев территорий уделяют должное внимание.

На проспекте Труда, где дорогу ремонтировали в прошлом году, весной были обнаружены повреждения, которые подрядчик устранил – общественники в этом убедились.

\*\*\*

Ремонт участка дороги Исакогорка – Новодвинск – Холмогоры в Холмогорском районе завершён. Комиссия из профильных специалистов и общественников оценила качество выполненных работ. Никаких нарушений не выявили – дорога принята в эксплуатацию.

В рамках нацпроекта «Безопасные качественные дороги» 8 километров изношенного и деформированного асфальта полностью обновлены.

**Губернатор Архангельской области Александр Цыбульский в социальных сетях:**



[vk.com/a.tsybulskiy](https://vk.com/a.tsybulskiy)



[t.me/Tsybulskiy\\_A](https://t.me/Tsybulskiy_A)

# «Храмы строим для того, чтобы люди становились лучше»

Михаило-Архангельский кафедральный собор открыл двери для верующих



**В**еликое освящение кафедрального собора совершил патриарх Московский и всея Руси Кирилл.

Новый беломраморный собор в честь покровителя города архистратига Михаила возвышается на берегу Северной Двины, на площади Профсоюз. Сотни прихожан посетили главный храм Поморья, чтобы вместе с главой Русской православной церкви соединиться в молитвенном слове и присутствовать при великом освящении собора и на Божественной литургии. Среди них – и губернатор Архангельской области Александр Цыбульский.

– Храмы строим для того, чтобы люди молились, становились лучше и сильнее.

Не упускайте этого шанса и в этом величественном соборном храме стяжите души ваши, как говорит об этом слово Божье, – отметил патриарх Кирилл. – Хочу ещё раз поблагодарить владыку митрополита, всё духовенство и всех вас, мои дорогие. Хочу пожелать помощи Божьей, крепости и сил всем нам и процветания героической Архангельской земле.

По завершении Божественной литургии патриарх Московский и всея Руси Кирилл подарил собору икону Святой Блаженной Ксении Петербургской, а также вручил орден Русской православной церкви Серафима Саровского второй степени митрополиту Архангельскому и Холмогорскому Корнилию.

За содействие в решении вопросов при строительстве собора орден Русской православной церкви святого благоверного князя Даниила Московского второй степени патриарх Кирилл вручил главе региона Александру Цыбульскому. Также орденов Русской православной церкви удостоены благодетели, внёсшие вклад в возведение соборного храма.

Верующим были розданы иконки архангела Михаила с благословением патриарха.

Михаило-Архангельский кафедральный собор построен в русском стиле по проекту архангельского архитектора Дмитрия Якорского. Это самый

большой храм в регионе: высота здания до креста – почти 65 метров. В нём три придела: верхний для проведения служб в выходные и праздничные дни, нижний для служб в будни и крестильный с двумя купелями для взрослых и детей.

В новом соборе есть элементы, которые можно воспринимать как память об утраченном Троицком соборе: на фасадах кафедрального храма установлены мозаичные панно с изображением архистратига Михаила, Николая Чудотворца и Грузинской иконы Божией Матери.

**Михаил МАСЛОВ**  
Фото Максима Звягинцева



# «Душа и работа – одно и то же»

23 октября – 90 лет со дня рождения большого русского писателя **Василия Белова** (1932–2012)

## Несравненные жемчужины

Почти 60 лет назад московская критика шпыняла вологжанина за первые прозаические произведения. К примеру, рассказ «Гудят провода» просто смешали с грязью. Одного из критиков поразило то, что деревенские старухи называют друг друга «девками». Он вынес «приговор»: «По всему видно, что у В. Белова самое дремучее представление о современной деревне».

Иначе относились к уроженцу вологодской деревни Тимонихи писатели-«деревенщики». В частности, Фёдор Александрович Абрамов, друг Василия Ивановича.

Повесть «Привычное дело» Абрамов прочитал ещё в рукописи. И написал Белову, что уже четвёртый день не может ничего делать. «Повесть твоя меня совершенно оглушила... что будет теперь? Я надеюсь всё-таки, тебя меньше будут ругать, чем нас с Яшиным. Мы тут определённо тебе помогли. А в общем – держись! Большую, большую штуку ты оторвал! И я завидую тебе и вместе с тем отчаянно радуюсь».

Абрамов предупредил адресата, что ему могут «дать по башке»: вещь-то «уж больно страшная. Какой ты, сукин сын, показываешь деревню? Это на пятидесятом-то году советской власти?»

Из правдивой, честной повести выкинут дорогие автору куски.

Почему вещь «больно страшная»? Потому что без утайки рассказал автор о жизни в деревне. Особенный мягкий юмор, «вологодские поэтические одежды» (по определению Абрамова) рядом с драматическими и трагическими вещами. Ещё не так давно у главного героя, Ивана Африкановича, гармонь, утку молодой семьи, описали за недоимки по налогам; заработки в колхозе ничтожные; одинокой бабке по заявлению, написанному от её имени, выделило правление колхоза пенсию – аж четыре рубля; Африканыч, и не только он, будто вор, но стыдись, косит в лесу по ночам траву для коровёнки, но и там нельзя косить – и сено приходится свезти в колхоз без оплаты работы, дело привычное; связь с Москвой у колхозников хорошая, столица через репродуктор «в нашу сторону хорошо говорит. А вот бы ещё такую машину придумать, чтобы в обе стороны, чтобы и нас-то в Москве тоже слышно было». Частушка вообще полной крамолы пахнет:

*Сами, сами бригадиры,  
Сами председатели.  
Никого мы не боимся,  
Ни отца, ни матери.*

Это что же, намёк на то, что деревня никакую власть не уважает, Москву не уважает, не боится? Жаль, что не 37-й год на дворе...

Один из принципов советских коммун (двадцатые годы) был такой: «Свобода от векового домашнего рабства!». От рабства избавить коммунаров не удалось (по крайней мере, не во всех коммунах), люди живность заводили, огородами не брезговали. Лидер страны Н. С. Хрущёв будто вспомнил тот давний



Ф. А. Абрамов и В. И. Белов на V съезде писателей РСФСР, 1980 г.

лозунг и запретил крестьянам заботиться толком о приусадебном хозяйстве. Это ж надо – настолько не знать реалий деревенской жизни! Их не знали, не хотели знать, шли во внутренней политике от ненужного лозунга, наворотили дел!..

В Москве повесть не напечатали. Отважился на публикацию региональный журнал «Север» во главе с главным редактором Дмитрием Гусаровым.

В 1970 году, через четыре года после публикации беловской повести, вышел на телеэкраны фильм Михаила Ершова «Африканыч» с Николаем Трофимовым в главной роли – он же капитан Тушин в «Войне и мире» Сергея Бондарчука. Блистательный Трофимов не спас картину – здесь чуть не всё смикшировано и приукрашено: о косье по ночам ни слова; обычные самовары стали электрическими; Катерина, жена Африканыча, доярка, на ферме с раннего утра до вечера – в белейшем халате, в разукрашенном платке; не две рыбёшки Африканыч поймал, но добрая у него добыча; а детей у многодетных Дрыновых стало почему-то меньше.

Тем не менее фильм стоит посмотреть: представление о Белове, о его героях он даёт. Картину несложно найти в интернете.

В 1981 году, выступая на седьмом съезде писателей Советского Союза, Фёдор Абрамов назвал «Привычное дело» и «Плотничьи рассказы» Василия Белова «несравненными жемчужинами отечественной литературы».

## Поэма Ивану Африкановичу

В 1972 году, в восьмом номере журнала «Север», опубликована «Белая горница», первая повесть Владимира Личутина. Среди тех, кто поздравил нашего земляка, был Василий Белов – прислал открытку. Для нынешнего лауреата самых

престижных премий то поздравление было особенно дорогим, так как «Привычное дело» он прочитал несколько лет назад с глубоким волнением: «Помнится, после прочтения «Привычного дела» весь мой литературный провинциализм тут же осыпался с меня, как шелуха, я увидел, что мои романтические образы, которые я высасываю из пальца, так далеки от окружающей жизни. Мы упорно искали героя на стороне, а Белов, в научение нам, выдернул его из затрапезной вологодской деревеньки...»

Кроме того, Василий Иванович спел Ивану Африкановичу поэму той говорей, среди которой Личутин жил с детства, «но сторонился и стыдился её, съехав в большие города и чуток хватив науки».

В беловском свете жалости к деревенским людям журналисту «Правды Севера» Владимиру Личутину земляки «вдруг доверчиво приоткрылись, подались навстречу, пробив сумрак отчуждения, и увиделись иными...»

## С помощью Архангельска

Двадцать лет назад, перед юбилеем Белова, я побывал у него в Вологде. Один из вопросов ему был такой: «По цензурным соображениям вам пришлось расстаться в «Привычном деле» со многими дорогими вам кусками. В новую эпоху можно было бы восстановить утраченное. Но вы этого не сделали. Почему?»

Василий Иванович ответил так: «Не хотел возиться с уже изданным, – занимался другими делами. Иначе что бы ещё написал?!»

А ещё я услышал от Белова: «У меня была мечта: чтобы у нас поняли, наконец, что без мужиков никуда не денешься. Отношение к земле должно быть святым. Следовательно, и к людям, которые на земле работают».

За свою литературную жизнь написал Василий Белов много. В частности, рассказал о кануне коллективизации, о самой коллективизации и о том, что связано с этим временем. Материал для своих книг собирал и в Архангельске, где бывал не раз; работал в наших архивах, останавливался у родственников. Помогал ему здесь журналист «Правды Севера» Е. Е. Салтыков.

В 1993 году Евгений Евгеньевич услышал вопрос архангельского радиожурналиста: для души или для работы отправился гость из Тимонихи Харовского района на Архангельский Север? «Душа и работа у меня одно и то же», – ответил классик отечественной словесности.

## На народные средства

Среди произведений Василия Ивановича Белова – «Воспитание по доктору Споку», «Рассказы о всякой живности», «Дневник нарколога», «Кануны», «Год великого перелома», «Лад. Очерки о народной эстетике», «Бухтины вологодские завиральные».

Не все его книги были у знаменитого автора: раздаривал он авторские экземпляры.

...Судя по тому, как легко немало людей называет себя ныне писателями, можно думать, что пишут они очень легко и быстро. А Белову его произведения давались трудно. Об этом говорит диалог Василия Белова и журналиста «Северного комсомольца» (а затем «Правды Севера») Виктора Насонкина:

– Василий, сколько раз приходится переписывать написанное?

– Бессчётно, – открыл папку с рукописью. Страница, испещрённая убористым почерком, перечёркнута, дополнена вставками. – Чтобы хоть самому разобрататься, переписываю на чистый лист, затем снова – для машинистки. После машинки откладываю, пусть отлежится с месячишко. Затем снова приступаю к переделке, к чистке, сокращаю. Кстати, сокращать себя считаю обязательным. Тогда, собственно, становится видно – вроде бы готова...

– Глава?

– Да нет, пожалуй, остов главы...»

В заключение ещё часть моего разговора двадцатилетней давности с писателем:

– Иконописцы, прежде чем начать работать, постились. А вы как настраиваетесь на творчество?

– Я тоже пощусь, поверьте мне. Был атеистом, но иногда и постился. Настраиваюсь очень просто: не надо объедаться, не надо скандалить ни с кем, нужно жить мирно. Вот вам и пост будет. Если же ещё в церковь ходить да причащаться, так совсем хорошо. А причащаться невозможно же, если не исповедаться перед батюшкой. Я причащаюсь обычно по большим праздникам. В последний раз – в Сретенском монастыре. Там отец Тихон служит, который опекает нашего президента...»

...В Харовске в 2017 году установлен памятник писателю. Средства на него собрали земляки Белова.

**Сергей ДОМОРОЩЕНОВ**  
Фото Н. Кочнева

# Есенин, Бурлов, Тюрин и другие

Архангельскому региональному отделению Общероссийской общественной организации «Союз журналистов России» 22 октября исполняется 65 лет

**С**оюз журналистов России организован в 1918 году. В него вошли не только работники пера, но и политические деятели Владимир Ленин, Лев Троцкий, Николай Бухарин, Анатолий Луначарский и даже поэт Сергей Есенин, другие известные личности. Функционировало творческое объединение до 1930 года. Перерыв затянулся – в связи с особенностями нашей политической жизни – до 1956 года. Возродился союз по инициативе зятя Н. С. Хрущёва Алексея Аджубея, который в своё время редактировал сначала газету «Комсомольская правда», затем – «Известия».

22 октября 1957 года – день рождения Архангельского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Союз журналистов России». В этот день 25 человек были приняты в Союз журналистов, главным образом из областных газет «Правда Севера» и «Северный комсомолец».

Ныне в Архангельском региональном отделении Союза журналистов России 270 человек. Председатель правления – Виктор Фёдорович Толкачёв. Это девятый руководитель в истории отделения. Во многом благодаря его энтузиазму создаются территориальные организации, продолжается приём в члены союза, готовятся книги, проводятся творческие конкурсы, вечера в честь юбилеев, оказывается необходимая помощь ветеранам и так далее.

В связи с 65-летием – несколько страниц из жизни областного отделения Союза журналистов России.

## По «Ленинградскому делу»

Лев Михайлович Скрипченко – седьмой из редакторов «Правды Севера», попавших в жернова политических репрессий. Чёрная полоса прошла по жизни Скрипченко до жизни в Архангельске, пострадали не только он, но и жена и трое детей.

В 1949 году 46-летний Лев Скрипченко, фронтовик, руководил в Симферополе «Крымской правдой»: видная должность, достойная зарплата, семья. Но – «Ленинградское дело». Репрессировали не только тех, кто жил в Ленинграде и Москве. Первый секретарь Крымского обкома Н. В. Соловьёв во время блокады занимал пост председателя облисполкома – значит, был связан с главным фигурантом дела А. А. Кузнецовым, руководителем горкома и обкома компартии. А Соловьёв «вредил» же не в одиночку... «Обезвредили» шестерых. Трёх приговорили к расстрелу, троих – к длительным срокам заключения. Скрипченко получил 15 лет лагерей. Реабилитирован после смерти Сталина.

С 1956 по 1960 год Л. М. Скрипченко был редактором «Правды Севера». Годы хрущёвской «оттепели». Знамя сталинизма на знамя антисталинизма сменила и газета. При этом казённый тон её постепенно уступал место естественному. Больше стало рассказов о делах, заботах и чаяниях северян, в чём несомненная заслуга Скрипченко.

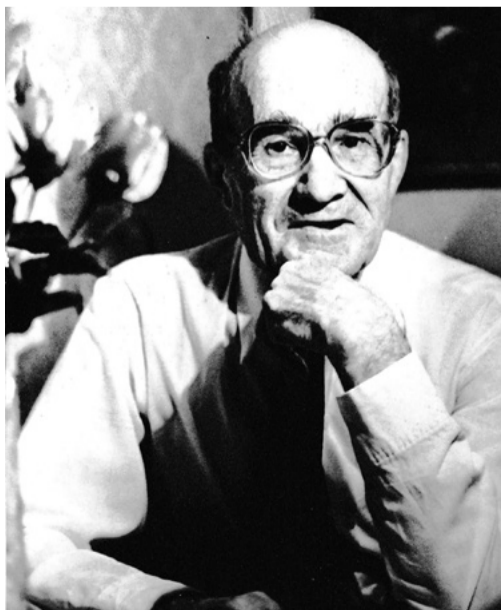
Характерной деталью стала замена – время от времени – передовых статей репортажами с фотоснимками, а также рассказом о передовике производства (тоже с фотографией) и постановкой «через него» задач.



Иван Мартынович Стегачёв и Калестин Степанович Коробицын («Правда Севера»)

К примеру, 25 марта 1956 года зарисовка об архангельском поваре Анисье Алексеевне Герасимовой. Получился гимн вкусной и здоровой пище. Вместо «Должны улучшать!» в завершение написано: «Пусть у нас всё будет подчинено простому и хорошему правилу: «Лишь бы люди были довольны!». А передовицу помогла подготовить проведённая накануне «Правдой Севера» и трестом столовых конференция поваров.

Лев Михайлович входил в состав оргбюро, которое начинало историю областной журналистской организации. Бюро из пяти человек руководил журналист «Правды Севера» Павел Семёнович Некрасов. Через полтора года благодаря усилиям организационного бюро состояло в Союзе журналистов



Павел Семёнович Некрасов

уже 85 северян, в том числе 21 – из районных газет. Другие – военные журналисты, представители ведомственной и центральной прессы. За эти полтора года организованы творческие секции очеркистов и репортёров; оказана помощь редакциям газет в работе с рабоче-крестьянскими корреспондентами, организовано несколько школ рабселькоров. Совместно с обкомом КПСС проведён семинар районных газетчиков.

Л. М. Скрипченко награждён в Архангельске орденом «Знак Почета». Он редактировал затем «Калининградскую правду». Умер в середине семидесятых годов.

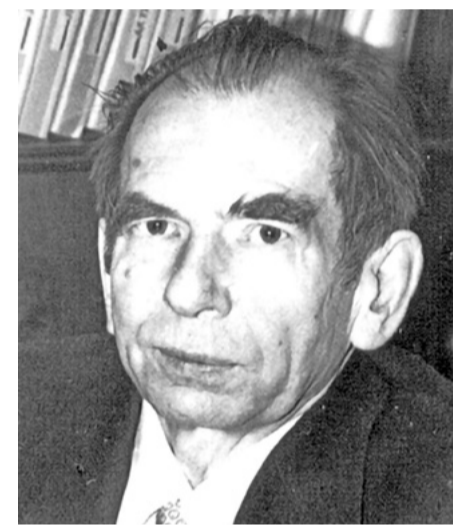
## Опыт северодвинцев

В 1965 году учреждена премия имени писателя и журналиста Аркадия Гайдара, который в 1928–1931 годах работал в «Правде Севера». Среди её лауреатов – Калестин Степанович Коробицын, Семён Яковлевич Косухин, Александр Гаврилович Веселов, Владимир Владимирович Личутин, Владимир Михайлович Тюрин, Борис Семёнович Пономарёв, Александр Иванович Вилачев, Валентин Павлович Каркавцев, Зиновий Аронович Шадхан, Светлана Николаевна Лойченко («Правда Севера»), Валентин Александрович Клевцов, Олег Борисович Химаныч («Северный рабочий», Северодвинск), Василий Иванович Дранников, Людмила Георгиевна Доморошнова (мезенская газета «Север»), Виктор Андреевич Хрипунов («Пинежская правда») и другие.

В новые времена, когда такие имена, как Гайдар, стали вызывать несправедное отторжение в обществе, правлением

регионального отделения Союза журналистов России учреждены новые премии – имени Владимира Тюрин (за лучший репортаж), «Золотое перо Севера», «За большой вклад в развитие журналистики Архангельской области».

В 1968 году областное отделение Союза журналистов СССР организовало персональную выставку работ фотожурналиста К. С. Коробицына. Затем она демонстрировалась в Нарьян-Маре и Москве. Высоко отзывался о работах Калестина Степановича прекрасный мастер Василий Михайлович Песков, журналист «Комсомольской правды», лауреат Ленинской премии.



Александр Николаевич Бурлов

25 октября 1971 года на очередной областной отчётно-выборной конференции опытом работы поделился редактор многотиражной газеты Севмашпредприятия «Трибуна рабочего» (ныне «Корабел»), глава Северодвинской первичной организации Александр Николаевич Бурлов. Цитируем его выступление: «Наша организация создана в 1970 году. Вначале в ней было только пять членов союза. Это, разумеется, слишком мало, так как в Северодвинске пять редакций. Несмотря на то что из города выбыло три члена союза, сейчас наша организация насчитывает уже двенадцать человек. И есть резерв для пополнения. Мы разработали план профессиональной учёбы журналистов. Этот план полностью выполнен. За зимний период 1970–1971 годов проведены занятия по темам: «О газетных штампах», «Инициатива журналиста», «Заголовки в газете», «Кругозор журналиста». Занятия проходили при активном участии всех собравшихся. Поскольку эта форма учёбы получила одобрение, мы решили использовать её и в дальнейшем. План учёбы на 1971–1972 годы обсудили на собрании всех журналистов города. Наряду с чисто профессиональными темами включены в план встречи с юристами города, лекция врача о гигиене труда газетных работников и так далее.

Занималась наша организация и учёбой авторского актива. В работе семинаров и школ рабкоров приняли участие 135 человек.

Работать стремимся в тесном контакте с учреждениями, общественными организациями города. Так, в марте совместно с кинотеатром «Россия» организовали клуб любителей кино. В сентябре вместе с городским комитетом ДОСААФ провели стрелковые соревнования журналистов города.

В сентябре же состоялось общее собрание журналистов Северодвинска, посвящённое Международному дню солидарности журналистов».

### «Трактор вместо тракториста»

23 декабря 1976 года состоялась IV отчётно-выборная конференция областной организации Союза журналистов СССР. В её работе приняли участие 63 делегата. К тому времени в Архангельской области трудились 332 журналиста, из них 205 человек являлись членами союза, мужчин – 160, женщин – 45.

Доклад сделал руководитель журналистской организации области, редактор «Правды Севера» Иван Мартынович Стегачёв.

В то время практиковались курсовая переподготовка журналистов; проходили межрайонные творческие летучки, на которых обсуждались «актуальные задачи в развитии народного хозяйства области и районов, профессиональные вопросы». Районными журналистами очень ценились такие летучки, на которых коллеги делились опытом в формальной и неформальной обстановке. Организатором переподготовки и летучек был сектор печати, телевидения и радио обкома КПСС. Обкомовцы работали в связке с журналистской организацией.

Цитата из доклада: «Вошли в систему «недели районной газеты» – для оказания им практической помощи. В тот или иной район выезжает группа журналистов во главе с работником сектора печати, телевидения и радио обкома партии. В течение недели изучается организация творческого процесса в редакции, работа ответственного секретаря, отделов...» Закончилась «неделя» разговором в кабинете первого секретаря райкома КПСС.

При редакции «Правды Севера» работали двухгодичные вечерние курсы внештатных авторов, курсы репортёров. На конец 1976 года в Архангельской области действовали 14 школ рабселькоров. В Архангельском лесотехническом институте был создан факультет журналистики при университете общественных профессий.

При занятости профессиональных журналистов им сложно было выполнять требование партийных структур – пополнять ряды рабселькоров за счёт их учёбы на курсах, в школах и университетах. Но что могли, талантливые коллеги делали, и газеты приобретали интересных внештатных авторов.

Газет в 1976 году было в Архангельской области 36, из них 20 областных и районных и 16 многотиражек.

Общий разовый тираж газет области рос, составлял больше 400 00 экземпляров.

Газеты получали много читательских писем. В 1975 году в «Правду Севера» их поступило около 24,5 тысячи. (Это называлось «Крепнет связь с читателем»). Опубликовано – 7700. В мезенскую районную газету ежегодно приходило около двух тысяч писем.

По разным причинам не все письма находили своё место на страницах газет. Критика чуть поострей – можно приклеить ярлык «антисоветчина». Или объяснить причину отказа в публикации так: «Не надо выносить сор из избы».

Из доклада И. М. Стегачёва: «На страницах не только районных, но и областных газет, на радио и телевидении присутствует чаще всего трактор вместо тракториста, цементный раствор вместо строителя...» В связи с этим Иван Мартынович, называя лауреатов премии имени Гайдара, особо остановился на публикациях заведующей отделом мезенской газеты «Север» Людмилы Барсуковой: её зарисовки «Жёлтое солнце тундры», «Мужество» и рассказ «Бабкино наследство» рассказывают о людях северной деревни «с большой теплотой». Дескать, мотайте на ус, коллеги!..

### Вам куда? В Ливерпуль

На девятой журналистской конференции в феврале 1990 года, на закате советской власти, председателем правления избрали Владимира Михайловича Тюрина, который работал в ту пору в Северо-Западном книжном издательстве.

23 апреля 1991 года принято положение об Архангельской организации Союза журналистов РСФСР (с 22 января 1992 года – Союз журналистов России). В этом положении говорится: «Архангельская областная организация является общественной, независимой, самоуправляемой, творческой профессиональной организацией на основе членства работников средств массовой информации Архангельской области и является правопреемником Архангельской областной организации Союза журналистов СССР».

Правление пробовало зарабатывать деньги, и некоторое время это получалось. За счёт издательской деятельности, для которой была получена лицензия. Что издавали? Улавливая читательские запросы, – детектив «Неуловимый принц» Г. К. Честертон, «Приключения Рольфа» Э. Сетона-Томпсона.

Поскольку деньги были, президиум правления решил удовлетворить просьбы заведующего отделом информации «Правды Севера» Александра Мозгового

и заместителя редактора «Северного комсомольца» Игоря Слободянюка (май 1991 года) помочь с дальней творческой командировкой. Да не куда-нибудь, а в Англию, в Ливерпуль, для подготовки материалов о северных конвоях: в связи с запланированным в Архангельске на август того же года чествованием участников первой конвойной операции, состоявшейся в августе 1941 года. Генеральный секретарь английского клуба «Северная Россия», редактор журнала «Северное сияние» этого клуба Ричард Сквайрес пообещал взять на принимающую сторону расходы по проживанию архангелогородцев в туманном Альбионе, но туда ещё надо было добираться, а прежде – документы в Москве оформить. «Каждый рубль, вложенный в благородное дело укрепления дружеских связей между двумя народами, окупится сторицей», – написал в заявлении Слободянюк. Как было не уважить просьбу? Командировка состоялась.

Нашлись у правления областной организации деньги, 3,5 тысячи рублей, и на приём аккредитованных журналистов, приехавших на международную миротворческую акцию «Дервиш-91». Приём прошёл 1 сентября в ресторане «Север».

Из воспоминаний Александра Ивановича Мозгового: «В 1991 году я и Игорь Слободянюк, заклятые друзья и соперники по перу, сообразили: о «Дервише» можно написать так, что все ахнут! Беспроигрышная тема: советские и английские моряки делали одно дело, отстреливались от фашистских бомбардировщиков, спасались от подводных лодок, гибли в штормах в холодных водах северных морей. Для них смертельно опасные рейды стали поистине подвигом и самым святым воспоминанием. Особую пикантность юбилею «Дервиша» придавала колоссальная политическая усталость наших стран от конфликтности отношений. На чашу весов легла фраза посла Великобритании в России сэра Родрика Брейтуэйта, у которого я брал интервью: «Надо обязательно приехать в Англию, чтобы понять англичан».

Надо ехать! Но как попасть в Великобританию провинциальным журналистам?! Авантюрный гений Слободянюка родил идею: в две руки набросали письмо в адрес клуба ветеранов северных конвоев в Ливерпуле с просьбой принять двух журналистов с переводчиками – от имени заместителя председателя облисполкома М. Н. Белогубовой. Она хорошо относилась к прытким журналистам, так что не особо удивилась, получив письмо из клуба «Северная Россия»:

«Готовы принять». Марина Николаевна реально поддержала. Северное морское пароходство на своих лесовозах доставило нас в Ливерпуль и вывезло обратно, руководитель Ассоциации международного сотрудничества Женя Шевчук выделил 150 фунтов стерлингов на двух журналистов и переводчика, за этой валютой дважды пришлось летать в Москву.

Три недели с Ричардом Сквайресом, который стал нашим добрым другом, были фантастичными. Мы жили в семьях ветеранов. Переводчику Светлану Ковальчук, студентку иняза нашего университета, можно назвать соавтором каждой строки опубликованных очерков. Ветераны были открытыми, открытыми, общительными, доброжелательными, лёгкими на подъём и... немного смущёнными от внимания российских журналистов.

Многие вспоминали участь конвоя PQ-17, который корабли королевского флота бросили на растерзание немцам. Нам с горечью говорили об этом.

Эта командировка была репортёрским звёздным часом: суперинтересная тема, героические люди, приключения в путешествии по Великобритании, заряженные энергетикой события публикации, замеченные, как мне кажется, сильными мира сего. Реакция была потрясающей! За полтора месяца решились все проблемы с приходом в Архангельск военных кораблей, визитом высших государственных деятелей, военачальников. В Архангельске спешно привели в порядок набережную, музеи и английское кладбище, для ветеранов подготовили трогательную и насыщенную программу пребывания. Был роскошный банкет во Дворце спорта (тогда с продовольствием в Архангельске были большие проблемы, и потребовались большие усилия, чтобы достойно накормить сотни гостей и не лишиться пропитания архангелогородцев). Бюджетных средств не хватало, и предприниматели давали столько денег, сколько могли. Ныне дату первого «Дервиша» под гнётом политики отмечают гораздо скромнее. Но, уверен, «Дервиш» поможет наладить добрые отношения наших стран», – заключил воспоминания А. И. Мозговой.

Ричард Сквайрес стал почётным членом Архангельской областной организации Союза журналистов. А в Англии получил титул сэра. Он, как и другие моряки, приехал уже в спокойный Архангельск. А ещё 19–20 августа в городе, как и во всей стране, было очень тревожно в связи с решениями, принятыми ГКЧП (Государственным комитетом по чрезвычайному положению). По команде из Архангельского облисполкома – в нарушение закона о печати – приостанавливался выпуск газет и теле-, радиопрограмм. Люди всерьёз боялись увидеть на улицах Архангельска танки и бронетранспортёры. Однако на телевидении ждали депутатов, чтобы они заявили о своей позиции. Но только глава городского Совета Александр Петрович Иванов не побоялся выйти в эфир и сказать о том, что надо поддержать Бориса Ельцина. Такую возможность он получил благодаря председателю телерадиокомитета В. А. Ошуркову и его команде (А. Н. Преминин, Л. С. Филиппова, В. Я. Лойтер, Б. И. Литвак). Не побоялся помочь тележурналистам руководитель связистов области В. И. Белокаминский.

**Сергей ДОМОРОЩЕНОВ**  
**Альберт НОВОСЁЛОВ**  
Фото Ивана Дубинина, Валентина Гайкина, из архива авторов и из энциклопедии «Архангельские журналисты. XX век»



Журналисты «Правды Севера» Валентин Евлампиевич Гайкин, Валерий Дмитриевич Щипунов и Александр Иванович Мозговой

# «Вроде ничего не болит...»

Эмоциональное выгорание – как не сгореть самому, освещая путь другим? Разбираемся вместе с архангельским психологом Екатериной Пятковой



## Как спичка

– Термин «эмоциональное выгорание» появился в семидесятых годах прошлого века, – говорит Екатерина Пяткова. – Американский психиатр Герберт Фрейдбергер, наблюдая за своими коллегами, провёл исследование и отметил, что сотрудники клиники становились менее эффективными, если не получали достаточно эмоциональной поддержки, в том числе со стороны коллег и руководства. Начали чаще болеть, уставать, теряли интерес к работе и в конечном итоге становились безразличными ко всему. Выгорали, как спички.

Первоначально возникновение истощающего синдрома связывали именно с профессиональной деятельностью. Считалось, что больше всего выгоранию подвержены люди помогающих профессий в системе «человек-человек». Например, учителя, медики, социальные работники – те, чья деятельность связана с постоянным общением и сопереживанием. Но в дальнейшем исследователи синдрома пришли к выводу, что «выгореть» может любой, кто тратит эмоциональную энергию больше, чем получает.

Другими словами, эмоциональное выгорание происходит, когда запас наших эмоций, который является своеобразным топливом, истощается, а подпитки нет.

Вспоминается старая притча. С большим трудом один спасает другого из огромной лужи. Оба выбрались на берег, лежат без сил. Переведя дух, спасённый спрашивает: «А ты что сейчас сделал?» Спасатель восклицает: «Я тебя спас! Я вытащил тебя из лужи!» И слышит в ответ: «Дурак, я там живу...»

Иногда мы действительно спасаем, причиняем добро и не задумываемся, а надо ли это спасённому? Затрачиваем энергию, не восполняем, подсаживаем свою внутреннюю «батарею» и... начинаем страдать: «Вроде ничего не болит, а чувствую себя плохо».

## Бег в колесе

Симптомов эмоционального истощения насчитывается более ста. Усталость, безразличие, апатия, опустошение, проблемы со сном, ощущение собственной бесполезности... Находясь в неблагоприятных для себя условиях, человек пытается адаптироваться и использует свои ресурсы, чтобы действовать механически – ради выживания. И отчуждается от самого себя. Выгорание – своего рода психологическая защита.

На консультациях иногда можно услышать: «Да кому это надо? Для чего мне это всё?» Некоторые не высказывают прямо свои негативные чувства, пытаются их подавлять. И могут скрывать, например, раздражение по отношению к ребёнку за фразой: «Я плохая мать». Переводят акцент – агрессию на себя. Но когда начинаешь разбираться, то оказывается, что причина ещё глубже – это и обида, что муж не помогает с ребёнком, и горечь от обесценивания своего материнского труда.

Муж одной из моих клиенток, придя с работы, с порога начинал искренне недоумевать: «Что ты целый день делала? Памперсы меняла?! Да какая у тебя усталость? Вот я действительно устал!» При этом жизнь молодой матери – бег в колесе. Она была на грани тяжелейшей депрессии. Ещё шаг – и могла случиться непоправимая трагедия.

Когда нет удовлетворения, ступенек, маркеров, которые дают ощущение удовольствия «я молодец» – появляется гнетущая подавленность. Но даже если работа любимая, попадая в состояние недооценённости, мы постепенно начинаем чувствовать себя «рабом на галерах».

У меня была клиентка, человек с высоким уровнем ответственности, которая привыкла, по её словам, «не жалеть себя» – много трудиться в интенсивном режиме.

И когда она внезапно потеряла работу – внутренняя «система» обрушилась, болезни буквально посыпались на неё одна за другой. Когда мы разгоняем себя, как локомотив, резкое торможение – огромный стресс для организма.

## В режиме энергосбережения

Для профилактики эмоционального выгорания важно уметь вовремя замедляться. Поставьте дела на паузу. Спросите себя: «Куда я бегу?» Возможно, некоторые вещи можно сделать через какое-то время или вообще делегировать.

Иногда полезно и просто попросить о помощи. Но многие «не умеют» просить. Почему? Мы боимся показаться некомпетентными. Где-то под коркой сидит: «попросить о помощи – признать себя неудачником». И до последнего тащим всё на себе – перерабатываем, надрываемся эмоционально.

Короткий отпуск, пара выходных могут стать настоящим глотком свежего воздуха. Устраивайте себе разгрузочные дни, часы. От всего. И от общения тоже. Для восполнения ресурса иногда хватает и пятнадцати минут – пройтись по набережной, посидеть на скамейке в тиши деревьев.

Одна моя клиентка после смерти мужа спасала себя тем, что садилась после работы в автомобиль, включала музыку и просто ездил по городу «без цели». Не по трассе на бешеной скорости, а именно по улицам – не спеша. По её словам, эти тридцать минут были необходимы ей, чтобы переключиться и вернуть себе ощущение «контроля».

Есть и такая психологическая техника «энергосберегающий режим». Можно сравнить её действие с зарядом телефона. У меня есть силы, чтобы встать утром на работу – запас энергии ощущается, а потом раз – и телефон



**Симптомов эмоционального истощения – более ста. Усталость, безразличие, апатия, опустошение, проблемы со сном, ощущение собственной бесполезности...**

«разрядился». Попробуйте проанализировать, что именно вас так «вытягивает»?

## Ленивец на дереве

Иногда надо просто сменить темп. Представьте, что вы прокручиваете мысленно каждое своё движение – двигаетесь, как ленивец на дереве. Цепляетесь за одну мысль – замедляетесь – цепляетесь за следующую мысль. Если по жизни вы, наоборот, слишком медлительные – попробуйте увеличить темп. Ускорьте шаг, начните говорить чуть быстрее, танцевать интенсивнее или просто огурцы нарежьте на скорость – почувствуйте движение.

Разбивать большие цели на более мелкие – тоже про помощь себе. Так можно видеть результат каждого этапа, а значит, минимизировать собственную тревогу. Составленный на день план или написанный заранее список покупок для похода в магазин – это тоже про экономию собственных сил.

Одна из самых эффективных психологических техник – «новое в рутине». Когда нет возможности остановить работу, можно попробовать внести в неё что-то новое. Например, сделать небольшую перестановку – в кабинете, в комнате, на кухне – там, где вы проводите большее количество времени. Механическая память работает в автоматическом режиме. А когда мы, образно говоря, переставляем кастрюли с одной полки на другую, мозг «оживает» и в недоумении спрашивает: «А где это?»

Повесить другие шторы, передвинуть бумаги на столе или бросить на диван пару ярких подушек – обстановка меняется.

## «Драмкружок, кружок по фото...»

В состоянии эмоционального выгорания не хватает ресурса. Вспомните, что раньше доставляло вам удовольствие, приносило душевное облегчение?

Если нравилось рисовать – вперёд! Побудьте в роли ребёнка – поищите свой «кружок по фото».

В борьбе со стрессом, а эмоциональное выгорание – это всегда стресс, надо уметь расслабляться. Но это тот случай, когда совет «займитесь спортом» не сработает. У сгоревшей спички вряд ли останутся силы бежать марафон и качать штангу. Синдром лишь усугубится от перенапряжения. А вот медитация, упражнения на дыхание, пилатес – пользы от единения со своим телом будет больше.

Можно и просто откинуться на спинку стула, вытянув ноги. Или подтянуться несколько раз на носках – вверх и вниз. Есть замечательное упражнение «тряпичная кукла». Надо встать, расслабить тело и вращать руки, как плети, вокруг себя.

Один из сильных источников эмоции – самовыражение. Жизнь требует носить маски, которые не всегда соответствуют нашему внутреннему самоопределению. И мы теряем себя. Заявите о себе в любом варианте – через внешность, творчество. Разноцветные волосы у подростков – синие, зелёные, кстати, тоже про убегание от выгорания. И своего рода сигнал «я нуждаюсь в изменениях».

Но и необычно яркий шарфик на шее коллеги, оригинальная сумочка, возможно, те самые частички индивидуальности, которых так не хватает в «дне сурка». Поддержите, скажите искренне что-нибудь приятное. Сами получите положительную эмоцию и подарите радость другому.

Побаловать себя плюшкой, интересной книгой или неспешной прогулкой – все средства хороши. Всё что вас спасает – расчехляйтесь, доставайте, вспоминайте. Если периодически зажигать свои маленькие внутренние лампочки, то гирлянда наших огней точно не погаснет.

**Наталья ПАРАХНЕВИЧ  
Фото Артёма Келарева  
и Якова Филимонова**



# Артём слышит!

«Добрый Север» помог исполнить мечту глухого мальчика из Архангельска

Про одиннадцатилетнего Артёма Анисимова «Правда Севера» впервые рассказала в июне этого года. Артёму были нужны новые слуховые аппараты – особые, сверхмощные и... очень дорогие. Стоимость «ушек» – больше 200 тысяч рублей.

В слуховых аппаратах Артём практически с рождения – с трёх месяцев. Обычные аппараты, что выдают бесплатно слабослышащим детям, ему не подходят – у Артёма сенсорная глухота. Случай сложный. При этом проблема не только со слухом, но и со зрением.

Менять слуховые аппараты необходимо каждые пять лет. И уже дважды Анна Анисимова, мама Артёма, которая воспитывает сына одна, покупала для него «ушки» сама. Но в этот раз цена выросла практически вдвое. И Анна вынуждена была обратиться за помощью.

Артём стал участником благотворительного марафона «Область добра», который проводит фонд «Гарант». Благодаря пожертвованиям, собрать удалось около 15 тысяч рублей. Ещё почти

60 тысяч, по словам мамы Артёма, собрали неравнодушные северяне, откликнувшиеся после публикации «Правды Севера». Но суммы, собранной за два месяца, по-прежнему не хватало даже на один слуховой аппарат. А времени оставалось всё меньше – 1 сентября у Артёма начинались занятия в школе...

Его мама переживала – Артёму будет сложно учиться. В старых слуховых аппаратах ему тяжело распознавать речь, слова постоянно «путаются» – Артём всё время переспрашивает.

В отчаянии Анна уже собиралась вновь «влезть в долги», взять кредит, чтобы купить слуховые аппараты самостоятельно. И тут на помощь пришёл «Добрый Север» – в Архангельской области состоялась благотворительная акция «Дети вместо цветов».

Напомним, в сентябре первой благополучательницей этой доброй акции уже стала героиня публикаций «Правды Севера» – десятилетняя Лиза из Мирного – «девочка-бабочка». На деньги, собранные от неподареных «букетов», Лизе подарили дорогостоящие средства



по уходу за кожей, которые так необходимы при её заболевании. Всего же, по словам президента фонда Джона Кондратова, к акции «Дети вместо цветов» присоединились 360 классов по всей Архангельской области. Общими усилиями удалось собрать больше двух с половиной миллионов рублей – деньги пойдут на помощь детям.

– Огромное спасибо всем, кто помог нам исполнить мечту Артёма, – говорит Анна Анисимова. – Я благодарна

каждому! «Добрый Север» внёс недостающую сумму, и мы смогли, успели вовремя выкупить аппараты. Звук через новые «ушки» совсем другой – чёткий и ясный. Аппараты эти более современные. Их уже настроили специально для Артёма, сейчас он проходит адаптацию. Но уже понятно – Артёму очень нравятся его новые возможности... Артём теперь слышит!

Наталья ПАРАХНЕВИЧ  
Фото из архива семьи Анисимовых

## Первыми фильмы увидят дети

фестиваль

В 2022 году формат кинофестиваля Arctic Open изменился. VI киносмотр Arctic Open проходит в два этапа

Первыми фильмы увидят дети и подростки во время осенних каникул. Показы пройдут со 2 по 5 ноября в кинотеатре «Мираж Синема» ТРК «Титан Арена» (Архангельск).

– В предыдущих программах Arctic Open у нас традиционно была представлена подборка фильмов для детей и юношества «Arctic Open – детям». В этом году мы решили именно с неё начать фестивальные кинособытия и провести показы премьерных фильмов в дни осенних каникул. Это наш самый активный и отзывчивый зритель, – рассказала программный директор кинофестиваля Анжелика Долинина.

В программе – четыре полнометражных игровых фильма для семейного просмотра. Зрители узнают историю молодого человека по имени Джулур (русский вариант имени) в фильме «Джулур: мас-рестлинг» (12+) якутского режиссёра Владимира Макарова.

Тема творчества и отношений в семье поднимается в фильме «Звёзды мне укажут путь» (6+) режиссёра Филиппа Абрютина. Зрители фестиваля увидят его одними из первых, всероссийский релиз фильма намечен на ноябрь.

Кино «У самого Белого моря» (12+) режиссёра Александра Зачиняева рассказывает о мальчике Саше с непростой судьбой.

Его отец утонул в Белом море, и однажды детская непримиримость и жажда справедливости приводят ребёнка на маленький остров.

«Иван Семёнов: школьный переполох» (6+) – вторая режиссёрская работа Антона Богданова. В прошлом году на кинофестивале Arctic Open его дебютная картина «Нормальный только я» выиграла главный приз в номинации «Arctic Open – детям». Новый фильм показывает историю школьника Ивана Семёнова, которого за провинности переводят из элитной гимназии в обычную общеобразовательную. Картина основывается на одноимённом советском произведении Льва Давыдычева, но историю значительно оновили.

Эксклюзивным событием этого фестиваля станет встреча с исполнителями детских ролей в фильмах кинопрограммы и их родителями «Кино как игра. Дети в российском кинематографе». Встреча пройдёт 3 ноября в 10:30 в ТРК «Титан Арена», в кинотеатре «Мираж Синема».

Для маленьких детей пройдёт утренний показ новых анимационных фильмов от студии «Союзмультфильм».

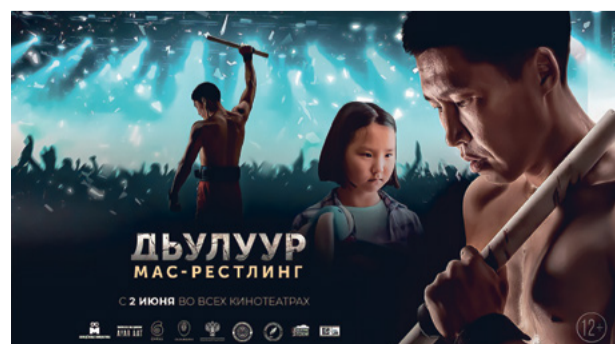
В Архангельске (2 ноября, 14:00, Интеллектуальный центр – научная библиотека САФУ) и в Северодвинске (3 ноября, 15:00, виртуальный концертный зал ЦКиОМ) пройдёт лаборатория «Экокино. Мир дикой

природы» под руководством Михаила Родионова, кинооператора-анималиста, режиссёра, члена Гильдии неигрового кино. Это будет увлекательная встреча-кинопоказ под названием «Как потрогать дикого пеликана и остаться в живых», на которой будут представлены уникальные экспедиционные зарисовки, которые ещё никто не видел.

Вход на события фестиваля – свободный, билеты будут распространяться онлайн и на стойках Arctic Open в ТРК «Титан Арена». Однако в этом году организаторы фестиваля предлагают зрителям и билеты в формате пожертвования, где вся вырученная сумма отправится на творческое развитие особенных детей при поддержке благотворительной организации «Время добра». Купить такой билет можно будет онлайн. Если по какой-либо причине не удалось получить билет, организаторы приглашают на показы согласно расписанию, где вас встретят волонтеры и найдут свободные места в зрительном зале.

Культурно-просветительский фестивальный проект «Киномест Arctic Open: новые формы кинопоказов» реализуется при поддержке Президентского фонда культурных инициатив, Губернаторского центра Архангельской области, министерства культуры Архангельской области, ресурсной поддержке Северного Арктического федерального университета, партнёров проекта.

Екатерина ТЕНЕТОВА,  
пресс-служба Международного кинофестиваля стран Арктики Arctic Open



## «Максимально обеспечивать экологическую безопасность территорий»

**Александр Цыбульский предложил разработать федеральные стандарты по реализации реформы ТКО**

Инициативу губернатора Архангельской области, высказанную на полях Российского экологического форума, поддержала заместитель председателя Правительства РФ Виктория Абрамченко.

Губернатор Архангельской области Александр Цыбульский во вторник, 11 октября, принял участие в пленарном заседании Российского экологического форума (РЭФ), который проходит в Москве. Это крупнейшее отраслевое событие объединяет главных участников сферы обращения с твёрдыми коммунальными отходами в стране. Впервые РЭФ прошёл в 2021 году.

Этой осенью главная тема форума – «Экономика замкнутого цикла: от планов – к первым результатам». На одной площадке собрались представители государственных структур, отраслевые специалисты и предприниматели. Мероприятие открыла вице-премьер российского правительства Виктория Абрамченко. Среди основных спикеров пленарного заседания – губернатор Архангельской области Александр Цыбульский и генеральный директор ППК «Российский экологический оператор» Денис Буцаев.

Выступая перед участниками форума, глава Архангельской области сообщил, что 2023 год объявлен в регионе Годом экологии. В этой связи региональные власти намерены усилить работу по экопросвещению жителей.

Как отметил Александр Цыбульский, в Поморье ежегодно растут расходы на сохранение экологии. Если в прошлом году на вопросы, связанные с обращением с отходами, было направлено

около 500 млн рублей, в этом году – 1 млрд рублей, то в 2023 году планируется выделение 1,3 млрд рублей.

В ходе пленарного заседания глава региона сообщил о готовности Архангельской области реализовать пилотный проект по переработке строительных отходов, которые в общей структуре незаконно складированных в регионе отходов занимают порядка 60 процентов. Для этого предполагается переработка строительных отходов и последующее включение получаемого вторсырья в новый экономический оборот в соответствии с федеральным проектом «Экономика замкнутого цикла».

Кроме того, губернатор инициировал разработку в России единых федеральных стандартов по реализации реформы ТКО.

– На мой взгляд, важно, чтобы при создании современной инфраструктуры мы не создавали инфраструктуру «вчерашнего дня» по каким-то устаревшим технологиям. Поэтому у меня предложение – может быть, в каких-то вопросах, либо применительно к территориям, либо по всей стране, прописать стандарты, которые позволят максимально обеспечивать экологическую безопасность территорий, – сказал Александр Цыбульский.

Как отметила заместитель Виктория Абрамченко, предложение губернатора Архангельской области будет включено в итоговый документ пленарного заседания РЭФ.

Также на полях Российского экологического форума Александр Цыбульский сообщил, что мощности трёх



мусоросортировочных комплексов и трёх новых полигонов, которые будут созданы при федеральной поддержке, обеспечат практически полную сортировку годового объёма отходов, производимых в регионе.

Опорные объекты системы обращения с отходами будут возводиться в рамках концессионных соглашений, которые региональное правительство заключило с Российским экологическим оператором.

– Мы построим три мусоросортировочных комплекса с общим объёмом переработки 405 тысяч тонн в год. Это примерно соотносится с годовым объёмом производимого на территории региона мусора – всего у нас вырабатывается порядка 500 тысяч тонн отходов. В рамках этого проекта ещё будет создано три полигона. Это нам позволит полностью все отходы, которые за год производятся в Архангельской области, вовлечь в сортировку и переработку, а также сократить захоронение

до уровня не более 45 процентов, – отметил Александр Цыбульский.

Также в регионе планируется запустить пилотный проект для вовлечения строительного мусора в экономический оборот. Ранее о подготовке к началу этой работы глава региона сообщил в ходе форсайт-сессии «Комфортное Поморье – маршрут построен».

Но не менее важно развивать культуру раздельного сбора мусора с помощью просветительской работы. Отчасти для этого 2023 год в Архангельской области объявлен Годом экологии.

– Мы создаём, в том числе ментально, новую для нас систему переработки отходов, и по большому счёту наш сегодняшний опыт показывает, что мы сами ещё не очень готовы к осознанному раздельному сбору мусора. «Перенастройку» можно сделать только за счёт просветительской работы, – подчеркнул губернатор.

**Михаил МАСЛОВ**  
Фото Ивана Малыгина

## Современное оборудование и креативные пространства

**В бывшем здании штаба 10-й отдельной армии ПВО 10 ноября откроется IT-парк «Цифровая Арктика», созданием которого занимается САФУ**

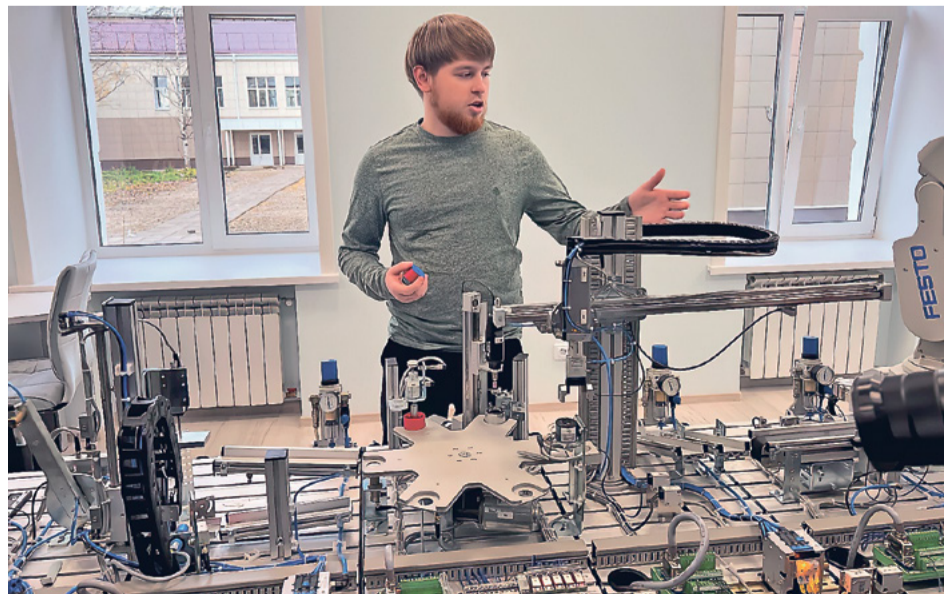
Новый облик и функционал здания оценил губернатор Архангельской области Александр Цыбульский.

В целом IT-парк представляет собой не только территорию для профессионального комьюнити, но и общественное пространство для жителей Архангельска. В аудиториях и лабораториях «Цифровой Арктики» смогут совершенствовать свои навыки все желающие – от дошколят до представителей «серебряного» возраста. В этом и есть одна из ключевых идей: цифровизация и IT перестали быть элитарными.

В день открытия IT-парка также стартует конференция «Арктика:

национальный мегапроект. Кадровое обеспечение и научное сопровождение», которая пройдёт в течение двух дней – 10 и 11 ноября. Для гостей мероприятия будут организованы выставки, мастер-классы и интеллектуальные конкурсы.

– Прежде всего мы планируем, что эта площадка станет хабом – центром притяжения, а также передачи знаний, технологий, точкой открытия и внедрения новых идей, – пояснила ректор по цифровизации САФУ Оксана Бугаенко. – Будут организованы выставки по применению новых технологий для развития Северного морского



пути, цифровой трансформации в лесной отрасли, городском пространстве, госслужбе и образовании.

Свои наработки в рамках конференции представят промышленные партнёры IT-парка «Цифровая Арктика», а к участию в мероприятиях планируется привлечь представителей федеральных отраслевых ведомств.

– Это мероприятие проводится в рамках председательства России в Арктическом совете. Несмотря на сложную международную обстановку, план, утверждённый председателем Правительства Российской Федерации, мы выполняем, – сообщила ректор САФУ Елена Кудряшова.

Александр Цыбульский осмотрел аудиторию и залы IT-парка, которые

сейчас оснащаются техникой. Уже подготовлены мастерские для робототехники, где студенты смогут собирать умные механизмы, доводить их до совершенства, ремонтировать после сложных испытаний.

– У «Цифровой Арктики» также есть необходимый потенциал, чтобы реализовывать научно-технологические, в том числе международные, проекты. Для этого в IT-парке есть самое современное оборудование и креативные пространства, – отметил Александр Цыбульский.

Создание IT-парка включено в программу развития САФУ до 2035 года и соответствует стратегическим документам о развитии Арктической зоны Российской Федерации.

**Валентина ПОТАПОВА**

# «Они все – мои внуки»

Больше полувека Тамара Тропина, старейший воспитатель Архангельска, учит детей «играть» в куклы

## Кулёмушки

Тамара Григорьевна аккуратно вынимает из мешка тряпичных кукол. Выкладывает на стол пёстрым хороводом.

– Вот они, наши кулёмушки-обереги, – поправляет кукольные платочки. – Делать их просто. Собираешь разноцветные кружочки ткани – один на другой накладываешь. Наворачиваешь, закручиваешь, подвязываешь, косички плетёшь да платочек сверху – всё. А радости сколько... У нас ведь и мальчишки шьют! Мы в детском доме все мастерить любим. И не только кулёмушек, а и куклы-кубышки, столбушки делаем. И для театра своего игрушки придумываем сами. Это и творчество, и кукольная терапия для души.

В Архангельском центре помощи детям «Лучик» Тамара Григорьевна Тропина работает воспитателем тридцать лет, а вообще, в педагогике она – больше полувека. Тропина – старейший воспитатель Архангельска.

– Ой, не нравится мне это слово «старейшая», – смеётся Тамара Григорьевна. – Я же молодая душой! Но для своих ребят сначала была как мама, а теперь как бабушка. Они все – мои внуки. А детский дом – моя семья.

Говорит, что всегда, сколько помнит себя, хотела работать с детьми. В конце шестидесятых окончила Архангельский педагогический колледж и пришла в детский сад.

– Педагогов у нас в семье раньше не было. Я первая, – рассказывает Тамара Григорьевна. – Отец капитаном был. Все говорили, что у меня характер в него. А мама на гидролизном заводе работала, но по жизни – артистка. В самодеятельности, на сцене много лет выступала. Вот, наверное, к творчеству, к театру от мамы любовь и переняла. По второму образованию я ещё и чертёжник-художник. Это тоже мне пригодилось – уголки в детском доме оформляю.

## Мастера на все руки

Тамара Тропина работала в детских садах, в школе искусств, в спортивной школе и даже в воинской части. На вопрос, почему всё-таки тридцать лет назад выбрала детский дом, отвечает так: «Да просто почувствовала, что нужна здесь больше всего. Ребятишкам моим нужна».

Выпускников за эти годы – десятки. Каждого помнит и о каждом она готова рассказать. Со многими Тамара Григорьевна до сих пор поддерживает связь – созванивается, переписывается.

– Снежана в Санкт-Петербурге университет окончила, Боря – в САФУ,



Максим в Северодвинске сейчас, на «Севмаше» работает, – перечисляет Тамара Григорьевна своих «ребятишек». – Серёжа – в Коржаме повар, – и тут же вспоминает, добавляет, – а какие Серёжа замечательные рукавицы вязал! Он, вообще, мастер на все руки.

– Получается, ваши мальчишки не только куклы шьют, но ещё и вяжут? – удивляюсь я.

– А как же, – кивает Тамара Григорьевна. – Ещё и ковры плетут! И готовить не хуже наших девчонок умеют, в огороде учатся работать. Иногда слышишь рассказы, мол, выпускники детского дома ничего сами сделать не могут. Даже чай не понимают, как заварить – не знаю уж про кого это. Наши ребята умеют всё!

## Бутерброды и оладьи

Вспоминает, как недавно выпускники прошлых лет нагрянули к ней домой – в гости.

– С тортом! Неожиданно так пришли, а я только уборку затеяла, – рассказывает Тамара Григорьевна. – И мальчишки, помощники мои, дружно все шкафы быстро передвинули, всё сами перемыли: «Отдыхайте, Тамара Григорьевна!» А потом вместе чай пили – наговориться не могли. И про оладьи, какие в детском доме пекли, тоже наперебой вспоминали...

Оладьи у Тамары Тропиной фирменные – из каши. Пекут их ребята под её руководством сами уже много лет.

– Это что, а какие мы бутерброды делаем! – всплескивает она руками. – Рецепты, конечно, простые: огурец, яйцо, крабовые палочки – мелко порезать и на белый хлеб – объединение!

Сейчас в семейной группе Тамары Тропиной восемь подопечных. И все – парни.

– Двоим ребятам по четырнадцать лет, остальным по шестнадцать-семнадцать, – рассказывает Тамара Григорьевна. – Такой возраст, что ищут активно свой путь. Поэтому и к профориентации у нас особое внимание – к профессиям присматриваемся. Но мы с ребятами стараемся вообще везде бывать – в музеи ходим, театры, на экскурсии ездим...

## «Деловые, талантливые, успешные»

Некоторые, когда видят хрупкую Тамару Григорьевну на каком-нибудь мероприятии в окружении шумных и активных мальчишек, удивляются: «Это что, все ваши внуки? Как же они вас слушаются?»

– Главное – они меня слышат, – объясняет Тамара Григорьевна. – Если ругать да нотации читать – кому понравится? Характеры ведь у всех сложные. Есть ребятишки, что столько уже пережили, через столько прошли... Чтобы сердце отогреть, друг с другом надо разговаривать. Иногда очень тихо. Возможно и строго, но душевно.

Говорит, что с подростками, может, в чём-то и сложно, но всегда интересно.

– У нас семья и команда – «ДТУ». Деловые, талантливые, успешные, – расшифровывает Тамара Григорьевна. – Вместе аббревиатуру придумали, чтобы веселее было. В конкурсах участвуем, призовые места постоянно берём.

Куклы, кстати, от своих мастеров тоже «не отстают» – на международных, всероссийских конкурсах не раз уже побеждали.

– Соревнование – это же стимул, чтобы дальше развиваться, – говорит Тамара Тропина. – Надо обязательно

постоянно учиться чему-то новому, мотивировать себя на успех, обращать внимание на всё. И быть там, где ты нужен, помогать друг другу – наверное, это и есть наши принципы по жизни.

Со своей нынешней группой «деловых и талантливых» Тамара Григорьевна уже девять лет. С улыбкой показывает ладонью: «Раньше вот такие были – чуть больше стола, а сейчас совсем взрослые парни! Ну вот, – вздыхает, – и эти мальчишки мои почти выросли...»

## Секрет воспитания

Про секрет её воспитания за полвека не раз спрашивали многие коллеги. Кто в шутку, а кто всерьёз. Но, по словам Тамары Григорьевны, «секрета никакого нет». Всё дело – в уважении.

– Если ты ребёнка уважаешь, то и он к тебе всей душой. Понимает и чувствует. Научить уважать самого себя и другого человека – основа любого воспитания, – отмечает Тамара Григорьевна. – Ну, и конечно, доброта. Без доброты в нашем мире вообще никуда. Я и ребят этому учу – делиться добротой надо. Через тех же кукол – мы ведь их для благотворительных ярмарок, для подарков делаем. В больницы своих кулёмушек часто передаём.

Ребятишки наши, которым лет по пять-шесть, шить ещё не умеют, но кочки кукол с удовольствием плетут – в детском доме все в кукольной мастерской участвуют. Наши игрушки с радостью берут, люди улыбаются – тёплая, говорят, энергетика у кукол.

Есть у подопечных Тамары Тропиной и ещё одно общее увлечение – буриме. Вместе сочиняют стихи.

– Я сама стихи пишу много лет, – признаётся Тамара Григорьевна, – когда ещё в садике работала, то сценарии для утренников постоянно сочиняла. А потом, в школе искусств, началось уже моё литературное творчество.

И ребята, глядя на меня, тоже сочинять стали. Конечно, я их поддерживаю. А когда сказки для наших спектаклей пишу – уже они мне идеи подсказывают.

## «Революционерка»

– Мы, кстати, и «Правду Севера» вместе читаем, – Тамара Григорьевна достаёт из стола свежий номер газеты. – Особенно исторические материалы нравятся, про культуру и про интересных людей, наших земляков.

Признаётся, что планов и проектов у неё как у педагога ещё очень много.

– Коллеги иногда шутят про меня, мол, такая активная из-за того, что 7 ноября родилась – революционерка! Так и есть. Мне всё интересно, – признаётся Тамара Григорьевна. – Жизнь бурлит. Хочется ещё столько всего успеть. Помочь ребятам хочется...

Рассказывает, как недавно в кукольную мастерскую пришёл к ней мальчик.

– У него родителей нет, только бабушка, – поясняет Тамара Григорьевна. – И вот побыл на занятии, посмотрел, как мы кукол крутим. И тихонечко так спрашивает: «А можно я для бабушки своей тоже куклу сделаю? Вы мне помогите?» Отчего же, говорю, не сделать для бабушки-то... Обязательно надо сделать! Скрутили, подвязали, платочек самый красивый выбрали. Вы бы видели, как у него глаза загорелись. Счастье-то какое...

**Наталья ПАРАХНЕВИЧ. Фото автора**



У кукол Тамары Григорьевны особая энергетика – добрая

# Помощь приходит адресно

В Архангельской области заработал региональный штаб поддержки мобилизованных и их семей

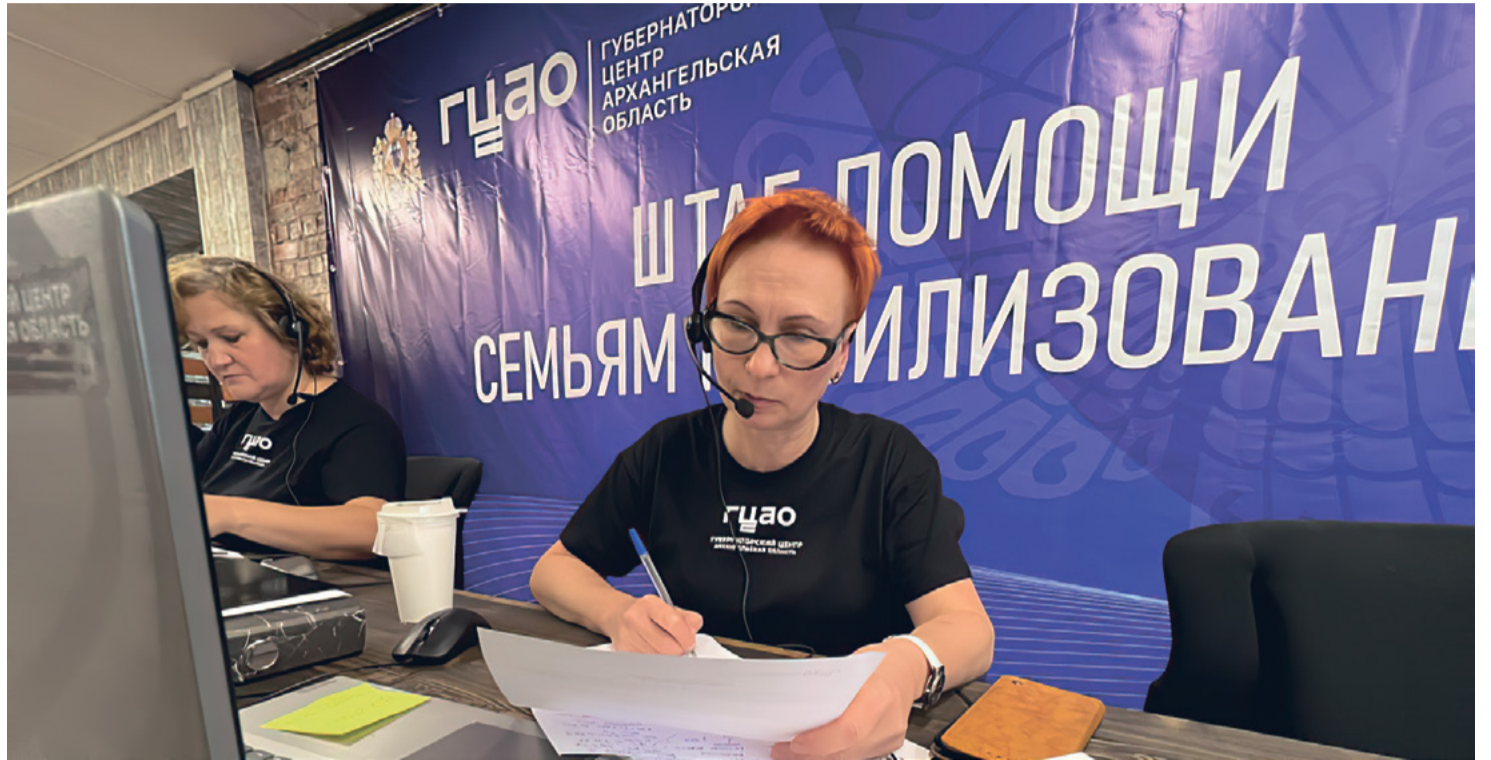
## Пока сыновья и отцы служат

Штаб создан на базе Губернаторского центра «Вместе мы сильнее» и является единой точкой оказания помощи и поддержки военнослужащим, призванным в рамках частичной мобилизации, и их родным. Для выполнения задач штаба в круглосуточном режиме работает отдельная выделенная телефонная линия.

Задача штаба поддержки мобилизованных жителей Архангельской области и их семей – оказать содействие в решении всех вопросов, которые у них возникают. На базе областного губернаторского центра «Вместе мы сильнее» для организации обратной связи создана отдельно выделенная телефонная линия. Она работает круглосуточно, без перерывов и выходных дней. Номер телефона, по которому сотрудники штаба держат связь с обратившимися за помощью или консультацией, доступен только самим мобилизованным жителям региона и их родным.

Такой формат взаимодействия поручил организовать губернатор Архангельской области Александр Цыбульский – помощь должна быть адресной и всесторонней. Во время поездки в бригады армейского корпуса Северного флота в Печенге, где проходят подготовку жители области, призванные в рамках частичной мобилизации, глава региона сообщил им номер телефона горячей линии. В свою очередь, призванные на военную службу северяне в организованном порядке передали в штаб контактные данные своих родных, которые ждут их дома. Пока сыновья, мужья, отцы и братья находятся на службе Отечеству, областные власти полностью взяли на себя заботу об их семьях.

– По просьбе губернатора Александра Витальевича Цыбульского Союз женщин Архангельской области, который я возглавляю, подключился к работе штаба поддержки, созданного на базе Губернаторского центра «Вместе мы сильнее», – рассказала председатель Архангельского областного Собрания депутатов, руководитель общественной организации «Союз женщин Архангельской области» Екатерина Прокопьева. – Ежедневно я лично, другие участники союза находимся на связи со штабом, помогаем решать все вопросы, с которыми



обращаются семьи наших земляков, проходящих сейчас подготовку к военной службе на базах Минобороны и Северного флота.

Штаб работает уже несколько дней, первая статистика такая: ежедневно на горячую линию поступает порядка 20 звонков от представителей семей военнослужащих. Каждый день эта цифра увеличивается. Она прямо пропорциональна количеству звонков из штаба в адрес родных мобилизованных из Поморья с предложением об оказании поддержки и помощи. Звонят всем, чьи номера телефонов уже предоставлены в штаб. Основные вопросы, в которых нужно оказать помощь, касаются разъяснения порядка предоставления мер поддержки мобилизованным гражданам, которые приняты на региональном и федеральном уровнях.

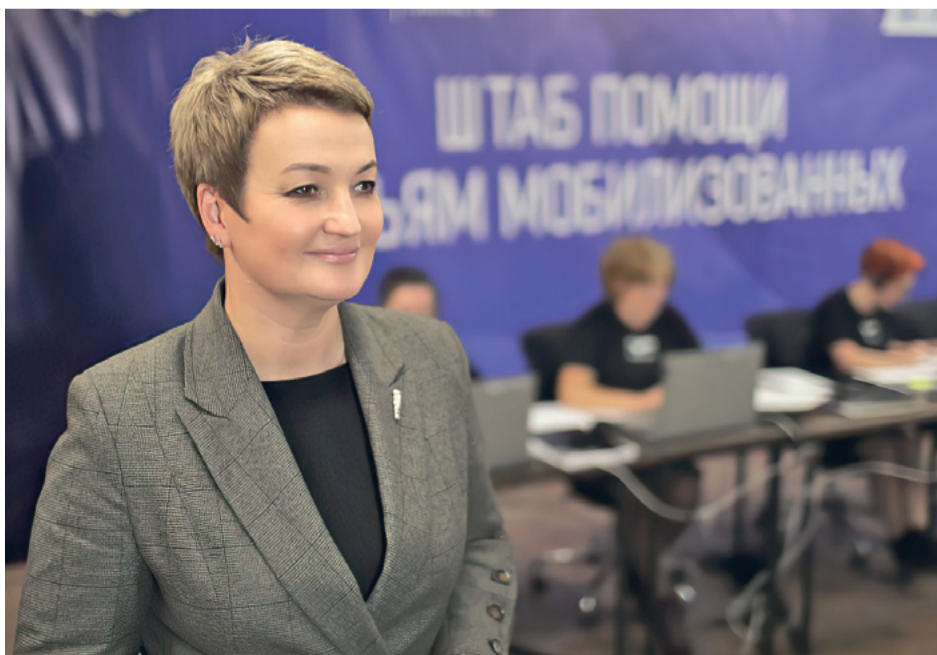
– Очень плотно по каждой просьбе мы отработываем: подключаем волонтеров, общественные организации, все органы власти: и муниципальные, и государственные, работаем с федеральными структурами. Оказываем содействие во взаимодействии с банковской сферой. Помогаем разобраться в ситуациях, когда у мобилизованных или их родных есть какие-то сомнения в части законности мобилизации. По поручению

губернатора мы занимаемся этими вопросами вместе с прокуратурой и военкоматами. Задача, которую ставит губернатор, – в вопросах мобилизации ни в коем случае не должны допускаться нарушения прав людей. Кроме того, мы получаем просьбы просто позаботиться о семье: кому-то нужны дрова, кому-то необходимо помочь по дому, был звонок, например, по электрике. Где-то семьям нужно оказать помощь с детьми или попасть на приём к врачу. Стараемся сделать всё в приоритетном порядке, – рассказала Екатерина Прокопьева.

Ещё одно направление работы штаба Губернаторского центра «Вместе мы сильнее» – помощь мобилизованным в части обеспечения их дополнительными наборами повседневных вещей для более комфортного несения службы. На прошлой неделе первые такие наборы со спальными мешками, термоизоляционными ковриками, термобельем и другими личными принадлежностями Александр Цыбульский передал бойцам, проходящим подготовку в Печенге. Сегодня такие же наборы получают мобилизованные, которых готовят на базах Минобороны в Ленинградской области. Для этого на место выехали сотрудники губернаторского центра.

– Сегодня многие наши земляки говорят о желании внести свой вклад в нашу победу, готовы как собирать посылки военнослужащим, так и отправить денежные средства для организации покупки нашим военным всего, что может пригодиться в зоне СВО. Большинство из них говорят, что не знают, куда направлять посылки и деньги. Поэтому у нас в регионе принято решение создать единый фонд поддержки мобилизованных из Архангельской области, в который можно будет перевести средства. Он также будет работать на базе губернаторского центра – таким образом будет контролироваться и направление средств, и их целевое использование, и формироваться отчётность о том, что деньги точно направлены на поддержку наших бойцов, – пояснила руководитель Союза женщин Архангельской области.

Екатерина Прокопьева добавила, что вопросы всесторонней поддержки мобилизованных и их семей сегодня находятся в зоне особого внимания властей Архангельской области. Работа ведётся ежедневно, а её направления расширяются в зависимости от предложений и обращений со стороны бойцов и их родных.



# Осесная и всесторонняя

## По поручению губернатора

И вот Губернаторский центр Архангельской области доставил очередную партию комплектов помощи мобилизованным, которые проходят подготовку под Санкт-Петербургом.

Комплекты с дополнительной одеждой и обувью, спальными мешками и другими вещами жителям Поморья по поручению главы региона Александра Цыбульского передал руководитель Губернаторского центра «Вместе мы сильнее» Максим Арбузов.

В начале октября губернатор Архангельской области Александр Цыбульский посетил базы Минобороны РФ в Ленинградской области, чтобы оценить бытовые условия и качество снабжения мобилизованных жителей Поморья. Тогда была достигнута договорённость об обеспечении бойцов дополнительными комплектами вещей, которые пригодятся им во время участия в специальной военной операции.

– Занимаемся разгрузкой прибывших комплектов, раздаём их нашим бойцам. Это сапоги, носки, перчатки, термоковрики и спальные мешки, которые для удобства упакованы в один большой вещевой мешок. Старались подбирать обувь и бельё по размерам, ребята благодарят за такую поддержку, – рассказал руководитель Губернаторского центра «Вместе мы сильнее» Максим Арбузов.

Он отметил также, что, находясь на базах подготовки Министерства обороны РФ в Ленинградской области, смог оценить и обмундирование, которым снабжает бойцов федеральное ведомство. Мобилизованные из Поморья экипированы хорошо и уже получили и зимнюю форму одежды: берцы, бушлаты, шапки, а также каски и бронжилеты.

Вместе с вещевой поддержкой Губернаторский центр «Вместе мы сильнее» дополнительно организовал сладкий стол с гостинцами из Архангельской области, которые получили все – в том числе, призванные из других регионов.

На получение подарков с родной земли времени немного. Основная часть дня бойцов занята прохождением боевой подготовки. Расписание плотное: упор в основном делается на огневую и инженерную подготовку.

– Мужики всегда должны идти вперёд. Подготовка у нас проходит с утра и до вечера: ведём стрельбу, проходим тактические занятия, занимаемся рукопашным боем, участвуем в спортивно-массовых мероприятиях – готовят нас



на отлично, – рассказал мобилизованный из Архангельской области Василий.

Ещё один мобилизованный житель Архангельска Сергей говорит, что пришёл в военкомат сам, не дожидаясь повестки. Его военно-учётная специальность – стрелок. Одним из важнейших элементов подготовки он называет боевое слаживание.

Архангелогородец Дмитрий с позывным «Ветер» – опытный боец, за его плечами 20 лет военной службы.

– Как только пришла повестка, понял, что такие как я, Родине нужны. Собрал вещи и пошёл в военкомат, и вот теперь я здесь. Мои навыки, моя сила, мои умения сейчас востребованы Отечеством. Сейчас проходим подготовку, идёт сплочивание коллектива, все довольны, – рассказал он и поблагодарил власти Архангельской области за внимательное отношение к ребятам, которые отправились на службу Родине.

Забота о военнослужащих, которые находятся в зоне проведения специальной военной операции, и об их семьях – сейчас один из важнейших приоритетов руководства региона.

**Марина СОСНОВА**  
Фото Кирилла Иодаса



# Тонкости правильного хода

Пару лет назад архангелогородец Евгений Котцов увлёкся северной ходьбой, да так, что задался целью сделать её популярной в Архангельской области

**О**н рассказал о тонкостях правильного хода, о том, можно ли освоить его самостоятельно, и о том, зачем ему это нужно – мотивировать заниматься северной ходьбой других.

## «Лыжи забыли!»

У нас в России северную ходьбу долгое время называли скандинавской. Сейчас говорят, что этот термин некорректен. В любом случае мы понимаем: речь о ходьбе со специальными спортивными палками. За последние десять лет в крупных российских городах уже привыкли к её приверженцам – идущим непременно скорым шагом, отталкивающимся от поверхности под ногами палками, похожими на лыжные... Иные до сих пор шутят про них: «Лыжи забыли!»

Евгений – специалист по адаптивной физкультуре и познакомился с северной ходьбой на четвёртом курсе медицинского университета. Их преподаватель ЛФК, врач из Архангельска Ольга Пылаева, рассказала о ней как о методе лечебной физкультуры. При этом не только рассказала, но и продемонстрировала технику, а также дала студентам самим походить с палками.



Евгений Котцов

– Ольга Николаевна сразу предупредила нас: «Вряд ли кому-то из вас это понравится, потому что на восприятие уже влияет стереотип: северная ходьба – это для пожилых», – вспоминает Евгений. – Тем не менее то, что она рассказала о северной ходьбе, заинтересовало меня. И я стал искать об этом более подробную информацию.

Удалось узнать, что изначально это был комплекс упражнений для лыжников,



На первом занятии в университете, с которого для Евгения всё началось

который практиковали в тёплое время года. Его придумали в Финляндии ещё в 40-ые годы прошлого века, рассказывает Евгений. Потом финны догадались адаптировать его для школьников, которые временно, в период после болезни, не могли участвовать в уроках физкультуры наравне со всеми. Вместо того чтобы просто сидеть и наблюдать за тренирующимися одноклассниками, эти дети стали брать в руки специально разработанные палки и ходить, как их учили. В результате они стали быстрее восстанавливаться. И новая оздоровительная техника пошла в народ.

– Я решил попробовать сбросить с помощью этой техники лишний вес – получилось: две недели – минус семь килограммов. Дальше поставил цель – улучшить с помощью неё некоторые свои функциональные качества. И снова получилось, – рассказывает Евгений.

С этого времени он стал ходить с палками ежедневно: в будни – по три километра, а в выходные – по двадцать-двадцать пять. Войти в такой режим тренировок удалось, по его словам,

физически легко, а вот психологически – непросто. Прежде всего – из-за повышенного внимания со стороны окружающих на улицах.

## Работает до 90 процентов мышц

В России люди в массе своей всё ещё мало знают об этой технике. А при беглом взгляде ходьба с палками не сильно отличается от обычной. Поэтому многие недоумевают: зачем ходить с палками – и считают приверженцев такой физкультуры чудаками.

Ну а если так тренируется нестарый человек, это и вовсе вызывает удивление, ведь ходьба кажется очень простым занятием... Именно из-за реакции прохожих многие из тех, кто пробует себя в северной ходьбе, отказываются ею заниматься, с сожалением констатирует Евгений.

На самом деле, говорит он, северная ходьба значительно отличается от обычной.

Если во время обычной ходьбы и во время бега у нас задействованы только нижние мышцы тела – это около

40 процентов всех мышц – то во время занятий северной ходьбой, если всё делать правильно, работает порядка 90 процентов мышц. Есть данные, что за час северной ходьбы в умеренном темпе, примерно 5,6 километра в час, человек весом около 70 килограммов сжигает в среднем 375–475 калорий – как при интенсивной тренировке в тренажёрном зале. При этом риск получить травмы минимальный, потому что работа идёт без больших весов и резких движений.

Если всё делать правильно, плечевой пояс включается в работу. Увеличивается мобильность верхнего отдела позвоночника, в котором при сидячей работе часто бывают зажимы, улучшается питание межпозвоночных дисков.

А нагрузка на суставы нижней части тела при современной технике северной ходьбы снижается.

– Кстати, от своего первоначального варианта «для лыжников» она, вообще, очень далеко ушла, поэтому шутить про идущих с палками: «Лыжи забыли!» – уже давно не имеет смысла, – говорит



Первый чемпионат Архангельской области по северной ходьбе. Сентябрь 2022 года



Ходить с палками лучше всего по грунту

Евгений. Да и палки, используемые сегодня для северной ходьбы, похожи на лыжные только со стороны. Они короче, имеют специфические ремешки, подобные перчаткам без пальцев, которые позволяют отталкиваться, не сжимая ручку, и сменные наконечники: из резины для твёрдых поверхностей, с шипом, или, как говорят, с «когтем» – для мягкого грунта, снега и льда.

– В первое время я испытывал неловкость при взглядах чужих людей. – делится Евгений. – Окончательно победить это чувство мне удалось, только когда я принял участие в соревнованиях по спортивной ходьбе и в моих занятиях появилась спортивная составляющая.

### Впервые в истории

В нашей стране северную ходьбу признали спортом не так давно – три с половиной года назад. И пока она не самостоятельный вид спорта, а одна из дисциплин спортивного туризма и формируется на наших глазах.

На днях завершились итоговые соревнования в рамках первого в истории Кубка России по этой дисциплине. Четвёртый этап и финал прошли в нашей области, в устьянской «Малиновке». В командном зачёте сборная Архангельской области заняла четвёртое место среди одиннадцати команд.

Евгений участвовал в этих соревнованиях в составе нашей сборной. Он отмечает, насколько разными по уровню опыта участников оказались ему сборные регионы, выдвинутые на этот первый кубок: в одних оказались давно занимающиеся ходьбой спортсмены, в других – новички. При этом и там, и там встретилось много опытных лыжников и бегунов с разрядами мастеров спорта, в том числе профессиональных спортсменов. Много было профессиональных спортсменов в возрасте 60+. Они завершили спортивную карьеру в своём виде спорта и решили попробовать себя в северной ходьбе.

– Я своим личным результатом доволен: провёл работу над ошибками. Знаю, что другие участники нашей сборной тоже довольны своими результатами. Но командой, я считаю, мы могли бы выступить лучше. Не хватило командных тренировок, – рассказывает спортсмен. – Но тут сыграло роль и то, что сборная формировалась в короткие сроки, буквально в течение нескольких месяцев, и то, что занимающихся северной ходьбой как соревновательным видом спорта у нас в области пока в принципе мало – по моим подсчётам, человек пятьдесят. Больше половины из них в этот раз вошли в состав судейской бригады, то есть выступать не могли.

От трассы в нашей «Малиновке» все спортсмены в восторге. И Федерация спортивного туризма России уже озвучила планы в 2023 году вновь провести финал Кубка в Архангельской области.

– Насколько сложно найти подходящие для соревнований такого уровня трассы в Архангельской области? – уточняю у спортсмена.

– Нужна холмистая местность. У нас это в основном юг области, – отвечает Евгений. – И уже есть понимание, что подходящие трассы не только в «Малиновке». Только что я вернулся с первых соревнований по северной ходьбе в Вельске – Вельск готов предоставлять свои трассы. Они готовы принять всё, вплоть до Кубка России. Единственная проблема – у них нет своих судей по этой дисциплине и недостаточно своих спортсменов. По крайней мере, пока недостаточно.

– Какие перспективы у северной ходьбы как спортивной дисциплины



Члены нашей сборной на первом в истории Кубке России по северной ходьбе

в Архангельской области, исходя из всего перечисленного?

– Если будет помощь энтузиастам в организации соревнований на местном уровне, если будет информационная поддержка, развитие будет. Пока же у нас не выстроена система соревнований внутри области. На местном уровне их почти нет, – говорит Евгений.

### Есть куда обратиться

Около года назад Евгений основал группу в социальной сети под названием «Северная ходьба Архангельск». Сегодня в ней 75 человек. Там он выкладывает посвящённые северной ходьбе статьи, анонсы соревнований, заметки спортсменов, рассказывает, как тренируется сам, отвечает на вопросы.

– Группа была создана, чтобы объединить людей, которые хотят заниматься северной ходьбой. Когда я её открыл, я знал лишь одного человека, который практиковал северную ходьбу – своего университетского преподавателя. Но я видел, сколько людей на улицах ходит с палками. И видел, сколько ходит с неправильной техникой. Я подумал, что, возможно, они просто не знают, куда обращаться с вопросами, – рассказывает Евгений.

Теоретически научиться северной ходьбе, конечно, можно и самостоятельно, что называется, по книгам, но удаётся это, по наблюдениям моего собеседника, далеко не всем: слишком трудно оценить себя со стороны.

Самая распространённая ошибка – недостаточная амплитуда движений рук.

– В технике локоть выносится вперёд, сзади кисть должна уходить за бедро, амплитуда движений должна быть серьёзной, именно благодаря ей задействуется плечевой пояс. А люди часто идут, просто выткая палку перед собой: я это называю «как паучок», – замечает Евгений.

Также многие просто отводят палку назад вместо того, чтобы воткнуть и оттолкнуться с помощью неё. Между тем при отталкивании шаг становится шире, набирается скорость, и эффект от такой техники гораздо лучше. Разговаривать тоже нельзя – сбивается дыхание, в итоге – дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

– В результате у многих выходит не северная ходьба, а самообман. Если таким занимающимся убрать палки – ничего не изменится, – говорит Евгений. – А вот с правильной техникой и ноги,

и руки сразу начинают работать по-другому. Человеку хватает даже один раз показать, как правильно, чтобы он почувствовал разницу.

Самое грубое и самое распространённое нарушение у спортсменов-новичков – это переход на бег, особенно когда дистанция идёт на спуск и тело так и тянет вперёд.

### Возродить федерацию

– Я понимаю, что к нам не придёт сразу 200 человек. Но нужно с чего-то начинать, – говорит Евгений. – У меня был опыт в университете: на одно занятие по северной ходьбе к нам пришли местные жители. Мы отлично позыничались с ними, но потом они разошлись, и теперь нельзя сказать, занимаются ли они дальше. Если мы хотим развивать в области северную ходьбу, нужно делать больше таких мероприятий. И если говорить о нашем городе, то они должны проводиться в разных районах. А люди, которые могут проводить такие занятия, есть. Лично я готов.

Но одновременно нужно решать ещё одну проблему – сертифицированных инструкторов по северной ходьбе в Архангельской области сегодня можно пересчитать по пальцам одной руки.

Евгений – один из этих немногих, поэтому я спрашиваю у него, что делать тем, кто уже сейчас готов стать инструктором – как их сегодня готовят?

– Я проходил подготовку в российской федерации северной ходьбы. Это было в период ограничительных мер из-за пандемии, поэтому у меня были трёхнедельные курсы онлайн. Мне давались задания, направленные на то, чтобы я показал свою технику. Я снимал на видео, как хожу, и отправлял – а инструктора федерации корректировали, – отвечает Евгений.

Кстати, такие курсы онлайн федерация предлагает и сегодня.

– А зачем вы в своё время получили сертификат инструктора? – интересуюсь у спортсмена.

– Это первая ступень к тому, чтобы начать объединять тех, кто уже занимается северной ходьбой, и приобщать к северной ходьбе новеньких. Кроме того, я разговаривал с президентом российской федерации северной ходьбы Сергеем Анатольевичем Мещеряковым, и он рассказал, что у нас в области раньше была региональная федерация северной ходьбы, но спортсменка, которая её возглавляла, переехала жить

в другой регион, и с её уходом федерация перестала существовать. С тех пор у меня появилась идея вновь создать региональную федерацию.

### Пока лежит снег

– Большие ли вложения потребуются человеку, решившему заняться северной ходьбой?

– С экипировкой всё достаточно просто: если человек собирается заниматься северной ходьбой как фитнесом, а не как спортом, потребуются только специальные палки и удобные кроссовки, – говорит Евгений. – Тем, кто станет заниматься именно спортивной северной ходьбой, возможно, понадобятся дополнительные вещи: специальная спортивная одежда и защитные очки. Но каких-то стандартов в экипировке и здесь нет.

Для занимающихся северной ходьбой как видом физкультуры достаточно кроссовок с хорошо пружинящей подошвой. Кеды не подходят. Также не должно быть сапог, особенно сапог на каблучке. Евгений утверждает, что встречал в городе и таких, кто ходит с палками на каблучках.

Скорость передвижения индивидуальна. У Евгения, например, средняя скорость во время занятий северной ходьбой выходит семь километров в час. Для сравнения, на Кубке России были те, кто разогнался и до десяти, и до двадцати километров в час... Но ещё более важно обращать внимание на ритм дыхания – комфортный ритм у каждого свой, и его тоже нужно подбирать.

Но если всё делать правильно, занятия северной ходьбой обязательно будут в радость. И оздоровительный эффект будет – в среднем он наступает через три-четыре месяца регулярных тренировок, говорит Евгений. Регулярных – это значит минимум три раза в неделю.

Скоро зима. В городской местности это сегодня самое комфортное время года для занятий северной ходьбой, потому что, когда лежит плотный снежный покров, не нужно долго думать над маршрутом дистанции – подходит любая тропинка и тротуар, где не мешаешь проходим.

С таянием снега становится сложнее. По асфальту ходить с палками не рекомендуется. И на резиновую крошку нельзя – «когти» на палках цепляются её и рвут.

– Лучше всего ходить с палками по земле, и в городах, где много парков, проблем с маршрутами у практикующих северную ходьбу не возникает. Но проблема Архангельска в том, что парков у нас почти нет, и даже в парках чаще всего те же асфальтовые дорожки. В результате люди у нас пытаются ходить с палками по берегам рек в городской черте и по обочинам дорог. И то, и другое небезопасно, – замечает Евгений.

Некоторые готовы выезжать за город. Но в тёмное время года такие тренировки сильно ограничены по времени.

– Когда мы готовились к Кубку России, мы тренировались на стадионе имени Кузина в Малых Карелах. Но даже там не везде удобно идти: специально для северной ходьбы трассы не готовят, то и дело на пути попадаются корни деревьев, ямы. Зимой там тоже не походить, иначе сломаешь лыжню, – рассуждает Евгений.

Теоретически можно было бы расширить трассы на стадионе, чтобы лыжники и те, кто ходит с палками, не мешали друг другу, но для этого нужно, чтобы дорожек было гораздо больше – а не единицы, как сейчас.

**Елена ХЛЕСТАЧЁВА**  
Фото предоставлено  
Евгением Котцовым

# Будни и праздники Яны Перепелицы

Уроженка Онеги повторила свой бронзовый успех на чемпионате России по лёгкой атлетике

С нашей землячкой 22-летней Яной Перепелицей в последний раз довелось побеседовать в марте нынешнего года. За это время произошло много важных событий в российской лёгкой атлетике. Отраднo, что Яна была задействована в большинстве соревнований самого высокого уровня, включая чемпионат России. Наша нынешняя беседа с Яной была посвящена её выступлению в летнем сезоне и подготовке к предстоящему зимнему.

**– Яна, какие из прошедших соревнований ты можешь выделить в своей спортивной карьере?**

– Летний сезон сложился достаточно хорошо для меня. Наиболее важными стартами стали Кубок России, первенство страны среди юниоров и юниорок до 23 лет, Всероссийские соревнования «Мемориал Валерия Абрамова» и, конечно, чемпионат России. Хочется отметить, что все соревнования прошли на высоком уровне, за что спасибо организаторам.

**– Давай начнём с Кубка России, который прошёл в начале июля в Брянске. Тебе удалось завоевать почётный трофей в беге на 800 метров. Это случилось впервые?**

– Действительно, первым стартом в сезоне стало выступление на Кубке России. К этому моменту я очень соскучилась по турнирам. А тут вышла на дорожку и впервые в карьере одержала победу.

**– И как был достигнут этот успех?**

– Настраивалась только на хорошую борьбу и победу. К сожалению, в Брянске стояла очень жаркая погода, с которой трудно было справиться. По этой причине во время разминки почувствовала небольшое недомогание. Слава богу, к моменту старта смогла прийти в себя и собраться с мыслями. На дистанции чувствовала себя вполне комфортно, несмотря на то что забег получился многочисленным. Бег проходил полностью под моим контролем. Выходя на финишную прямую, понимала, что есть силы добавить и бороться за победу. Лишь после того как пересекла финишную прямую, поняла, что я выиграла. Признаюсь, была очень рада своему успеху. И вообще, начинать сезон на такой победной ноте было весьма приятно.



Победный финиш Яны Перепелицы в Казани

**– В прошлом году ты выступала в кубке страны?**

– Да, бежала на этой же дистанции и стала только пятой. В Брянске был мой второй старт в Кубке России, в котором я принимала участие.

**– Если можно, Яна, несколько слов о первенстве страны среди юниоров в Казани, где ты завоевала сразу две награды – золотую и бронзовую.**

– На соревнования ехала с мыслью о том, что это мой последний старт среди молодёжи. Дальше я перехожу во взрослую категорию. До этого, во время участия в нескольких данных стартах, мне ни разу не удалось заполучить золотую награду на 800 метров. Её явно не хватало в моей спортивной карьере. По этой причине настраивалась серьёзно. Осознавала, что ни при каких обстоятельствах не хочу упустить золото в этот раз. В финале сложился тактический бег, весь упор я делала на сильный финиш, который у меня получился. Одержанной победе на этой дистанции была очень рада.

**– А почему на «полutorке» только бронза?**

– После финала на 800 метров на следующий день я стартовала в беге на 1500 метров. Обидно, что на этой дистанции совершила очень глупую тактическую ошибку: слишком далеко отпустила

соперниц, и в итоге только третье место. Впрочем, я осталась довольна и бронзой.

**– Отдельно хотелось бы поговорить о пятом «Мемориале Валерия Абрамова», который состоялся в Долгопрудном Московской области. Как известно, эти соревнования посвящены памяти нашего легендарного земляка из Архангельской области, экс-рекордсмена страны в беге на 5000 метров. Ты вышла на старт бега на 1000 метров и стала второй. Как ты чувствовала себя на непривычной дистанции, ведь твои дисциплины – это 800 и 1500 метров?**

– На дистанции 1000 метров чувствовала себя комфортно. Кстати, это привычная для меня дистанция, которую я бегаю в основном зимой. Я осталась довольна показанным результатом, так как удалось преодолеть дистанцию с личным рекордом – 2 минуты 40.46 секунды. Это позволило на тот момент войти в десятку лучших результатов Европы.

**– Наверное, апофеозом летнего сезона для тебя стала бронза чемпионата России в августе в Чебоксарах. Или эта медаль прогнозировалась тобой?**

– Раньше времени медаль на себя никогда не надеваю, так как ситуации бывают разные. Вообще не люблю загадывать наперёд. Просто выходя на старт, понимала, что есть все шансы побороться за награду. Потом испытывала смешанные эмоции от завоёванной медали. С одной стороны, была очень рада, ведь получилось улучшить свой личный результат на 800 метров – 2 минуты 02.79 секунды, а с другой – остались ощущения, что не полностью выложилась на дистанции.

В целом же эмоции от чемпионата России остались положительные. Я не только успешно пробежала 800 метров, но и на «полutorке» смогла установить личный рекорд – 4 минуты 12.46 секунды.

**– Между прочим, Яна, ты повторила свой бронзовый успех, показанный в зимнем чемпионате страны. И всё-таки, чего тебе не хватило, чтобы побороться на финише**

**за награды более высокого достоинства с твоими главными соперницами – Александрой Гуляевой и Ольгой Родиошкиной?**

– Думаю, не хватило опыта и уверенности в своих силах. Лёгкой атлетикой я занимаюсь только третий год, а Александра и Ольга – опытные и сильные бегуны, которым проигрывать не зазорно. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить своих тренеров Александра Васильевича Бусырева и Сергея Александровича Попова. Очень рада, что тренируюсь под их руководством. Половина моего успеха – это их заслуга. Я очень благодарна им!

**– Какие старты впереди у Яны Перепелицы и как она к ним готовится?**

– После летнего сезона немного отдохнула. Сейчас приступила к подготовке к зимнему сезону. По будущим стартам с тренерами ещё не думали, но могу точно сказать, что буду принимать участие в чемпионате России.

**– Хотелось бы, Яна, что называется, из первых уст узнать информацию о твоей учёбе. Ты являешься курсантом Вологодского института права и экономики ФСИН России. Когда завершишь обучение в вузе и кем будешь после получения диплома?**

– Обучение завершаю в июне 2023 года по специальности «психолог».

**– Если выдаётся свободное время, как предпочитаешь его проводить?**

– В свободное время читаю книги по самопознанию и саморазвитию, смотрю сериалы преимущественно детективного жанра. Естественно, люблю побыть с семьёй в родной Онеге и пообщаться друзьями.

**– Между болельщиками существуют разногласия по поводу твоей принадлежности к тому или иному региону. Ты родилась и делала первые шаги в спорте в родной Онеге, сейчас учишься в Вологде, а выступаешь за Краснодарский край. Как ты считаешь, могут ли твоими достижениями гордиться любители лёгкой атлетике сразу трёх регионов: Архангельской и Вологодской областей, а также Краснодарского края?**

– Думаю, болельщики всех регионов могут переживать за того или иного спортсмена, который им нравится. Ведь спорт должен объединять людей.

**– По традиции твои пожелания землякам-онежанам и всем любителям спорта Поморья.**

– В такое непростое время я желаю всем землякам здоровья, терпения и благополучия. Большое спасибо всем тем, кто за меня болеет и поддерживает.

**Александр ИВАНОВ**  
Фото из архива Яны Перепелицы



Яна Перепелица и её наставник Александр Бусырев

НОРД АРЕНА  
центр развития спорта

**- бассейны**  
**- тренажёрный зал**  
**- фитнес-группы**

г. Архангельск, пр. Сов. Космонавтов, 179  
тел. 22-99-22, 43-64-46

Реклама



ПОНЕДЕЛЬНИК, 24 ОКТЯБРЯ



РОССИЯ 1

05:00 Телеканал «Доброе утро» (12+)
09:00, 12:00, 15:00 Новости (с субтитрами) (12+)
09:20 Премьера. «АнтиФейк» (16+)
09:55 «Жить здорово!» (16+)
10:45, 12:15, 15:15, 18:20, 23:45, 03:05 Информационный канал (16+)
18:00 Вечерние новости (с субтитрами) (12+).

05:00, 09:30 Утро России (12+)
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время (12+)
09:55 О самом главном (12+)
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести (12+)
11:30, 17:30 «60 минут» (12+).



04:55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» Т/с (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 «Сегодня» (12+)
08:25, 10:35 «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» Т/с (16+)
13:25 «Чрезвычайное происшествие» (12+).

05:00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко» (16+)
06:00, 18:00, 02:20 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
07:00 «С бодрым утром!» (16+)
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 «Новости» (16+)
09:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+).



регион 22

06:00, 05:50 Ералаш (0+)
06:05 «Три кота» М/с (0+)
06:15 «Забавные истории» М/с (6+)
07:00 «Приключения Вуди и его друзей» М/с (0+)
08:40 «100 мест, где поесть» (16+)
09:40 «ТАЛАНТЛИВЫЙ МИСТЕР РИПЛИ» Х/ф (16+).

06:10 Северодвинск в деталях (12+)
06:30 Правопорядок (16+)
06:40 Готовим сами. Кулинарное шоу (12+)
06:55, 08:55, 10:55, 13:55, 18:50, 21:55, 00:20 Афиша (16+)
07:00 Летящие звери. М/с (6+)
07:30 Макеев. Без правил! (12+).



06:30, 05:35 По делам несовершеннолетних (16+)
09:30, 04:35 Давай разведемся! (16+)
10:25, 02:55 Тест на отцовство (16+)
12:40, 01:10 «Понять. Простить» Д/с (16+)
13:40, 23:00 «Порча» Д/с (16+)
14:15, 00:05 «Знахарка» Д/с (16+)
14:45, 00:40 «Верну любимого» Д/с (16+)
15:20 «ЛЮБОВЬ НЕ КАРТОШКА» Т/с (16+).



РОССИЯ К



06:30, 07:00, 07:30, 08:40, 10:00, 15:00, 19:30, 00:00 Новости культуры (6+)
06:35 «Пешком...» (6+)
07:05 Легенды мирового кино (6+)
07:35 «Невский ковчег» Д/с (6+)
08:00 Чёрные дыры. Белые пятна (6+)
08:50, 22:10 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ» Х/ф (6+)
10:15 «Наблюдатель» (6+)
11:10 ХХ век (6+)
11:55 Спектакль «Поминальная молитва» (6+).

05:00, 04:20 Музыка на Канале Disney (6+)
05:15, 07:30 «Чип и Дейл спешат на помощь» М/с (6+)
05:40 «Легенда о Тарзане» М/с (6+)
06:05 «Русалочка» М/с (6+)
06:25 «Аладдин» М/с (0+)
06:50 «Чудеса на виражах» М/с (0+)
07:10 «Тимон и Пумба» М/с (6+)
07:55 «Город героев: Новая история» М/с (6+).



06:00, 08:00, 17:10 Северодвинск в деталях (12+)
06:20, 08:20 В связке (0+)
06:40, 08:40, 18:40 «13-й этаж» (12+)
06:55, 08:55, 17:55 Афиша (16+)
07:00 Открытый регион (12+)
07:40 Поморское счастье в делах. М/ф (0+)
07:50 ЮгРегиион Информ (12+)
10:00, 13:00, 15:00, 19:00 Новости (12+)
10:10 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР» Т/с (12+)
11:00 «Календарь» (12+)
11:30 «Новости Совета Федерации» (12+)
11:40 «ДУШЕЧКА» Х/ф (12+).

14:40 Готовим сами. Кулинарное шоу (12+)
15:00 Соблазн. Т/с (16+)
15:50 Анатомия клятвы (12+)
16:25 В связке (0+)
16:45 #ПроМолодёжь (12+)
17:00 Белые и пушистые. Д/ф (12+)
17:25 Крутые модели. Программа (16+)
17:55 Налоговый курьер (12+)
18:20 Северодвинск в деталях (12+)
18:40 Правопорядок (16+)
19:00, 21:30, 00:00 АВТОГРАФ ДНЯ (16+)
19:30 Добрый регион (12+)
19:30 Макеев. Без правил! (12+).

ВТОРНИК, 25 ОКТЯБРЯ



РОССИЯ 1

05:00 Телеканал «Доброе утро» (12+)
09:00, 12:00, 15:00 Новости (с субтитрами) (12+)
09:20 Премьера. «АнтиФейк» (16+). Кто и с какой целью создаёт фейки? Цель программы – объяснить, как устроена эта индустрия, кто производит фейки, как научиться их распознавать и получать объективную информацию.

05:00, 09:30 Утро России (12+)
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время (12+)
09:55 О самом главном (12+)
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести (12+)
11:30, 17:30 «60 минут» (12+)
14:55 «Кто против?» (12+)
16:30 «Малахов» (16+)
21:20 «ХУДОЖНИК» Т/с (16+)
22:20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+).



04:55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» Т/с (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 «Сегодня» (12+)
08:25, 10:35 «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» Т/с (16+)
13:25 «Чрезвычайное происшествие» (12+).

05:00, 04:40 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко» (16+)
06:00, 18:00, 02:15 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
07:00 «С бодрым утром!» (16+)
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 «Новости» (16+)
09:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко (16+).



регион 22

03:05 «6 кадров» (16+)
05:30 Мультфильмы (0+)
06:00, 05:50 Ералаш (0+)
06:05 «Три кота» М/с (0+)
06:20 «Сказки Шржекова болота» М/с (6+)
06:40 «Кунг-Фу Панда. Тайна свитка» М/ф (6+)
07:00 «Приключения Вуди и его друзей» М/с (0+).

06:00, 07:30, 19:00, 21:30, 00:00 АВТОГРАФ ДНЯ (16+)
06:20, 12:05, 18:25, 23:50 «708-й на связи» (16+)
06:30 Экоконтроль (12+)
06:40 В связке (0+)
07:00 Летящие звери. М/с (6+)
07:50 Добрый регион (12+)
08:00 Соблазн. Т/с (16+)
08:55, 10:55, 13:55, 18:50, 21:55, 00:20 Афиша (16+).



06:30, 05:20 По делам несовершеннолетних (16+)
09:20, 04:30 Давай разведемся! (16+)
10:20, 02:50 Тест на отцовство (16+)
12:30, 01:10 «Понять. Простить» Д/с (16+)
13:35, 23:05 «Порча» Д/с (16+)
14:10, 00:10 «Знахарка» Д/с (16+)
14:40, 00:40 «Верну любимого» Д/с (16+)
15:15 «ЛЮБОВЬ НЕ КАРТОШКА» Т/с (16+)
19:00 «НЕ ОТРЕКАЮТСЯ ЛЮБЯ» Х/ф (16+)
02:00 «ВОСТОК-ЗАПАД» Т/с (16+).



РОССИЯ К



06:30, 07:00, 07:30, 08:30, 10:00, 15:00, 19:30, 00:00 Новости культуры (6+)
06:35 «Пешком...» (6+)
07:05 Легенды мирового кино (6+)
07:35 «Покахонтас и капитан Джон Смит. Трагическая история любви» Д/ф (6+)
08:35 «Дороги старых мастеров» Д/с (6+)
08:45, 22:10 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ» Х/ф (6+)
10:15 «Наблюдатель» (6+)
11:10 ХХ век (6+)
12:05 «Первые в мире» Д/с (6+).

05:00, 04:20 Музыка на Канале Disney (6+)
05:15, 07:30 «Чип и Дейл спешат на помощь» М/с (6+)
05:40 «Легенда о Тарзане» М/с (6+)
06:05 «Русалочка» М/с (6+)
06:25 «Аладдин» М/с (0+)
06:50 «Чудеса на виражах» М/с (0+)
07:10 «Тимон и Пумба» М/с (6+)
07:55 «Город героев: Новая история» М/с (6+).



06:00, 07:00, 08:00 Автограф дня (16+)
06:20, 08:20 Добрый регион (12+)
06:30, 08:30, 18:40 Парламентарии (12+)
06:45, 08:45 Экоконтроль (12+)
07:20 «13-й этаж» (12+)
07:40 Готовим сами (12+)
07:55, 18:55 Афиша (16+)
10:00, 13:00, 15:00, 19:00 Новости (12+)
10:10 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР» Т/с (12+)
11:00 «Календарь» (12+)
11:25 «ПАЦАНЬ» Х/ф (12+).

14:45 Налоговый курьер (16+)
15:00 Соблазн. Т/с (16+)
15:50 Добрый регион (12+)
16:15 Бизнес-панорама (12+)
16:30 Северодвинск в деталях (12+)
16:50 Правопорядок (16+)
17:00 Код доступа. Док/цикл (16+)
17:40 Экоконтроль (12+)
17:50 Анатомия клятвы (12+)
18:00 Экологично (6+)
18:15 Чёрный список. Как распознать мошенника? Спецрепортаж (16+).

СРЕДА, 26 ОКТЯБРЯ



05:00 Телеканал «Доброе утро» (12+)
09:00, 12:00, 15:00 Новости (с субтитрами) (12+)
09:20 Премьера. «АнтиФейк» (16+).

05:00, 09:30 Утро России (12+)
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время (12+)
09:55 О самом главном (12+)

04:55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» Т/с (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 «Сегодня» (12+)

05:00 «Территория заблуждений» (16+)
06:00, 18:00, 02:50 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

05:30 Мультфильмы (0+)
06:00, 05:50 Ералаш (0+)
06:05 «Три кота» М/с (0+)

06:00, 07:30, 19:00, 21:30, 00:00 АВТОГРАФ ДНЯ (16+)
06:20 Открытый регион (12+)



06:30, 05:30 По делам несовершеннолетних (16+)
09:05, 04:40 Давай разведёмся! (16+)
10:00, 03:00 Тест на отцовство (16+)



06:00 «Настроение» (12+)
08:20 «Доктор И...» (16+)
08:55 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» Т/с (12+)



06:30, 07:00, 07:30, 08:30, 10:00, 15:00, 19:30, 00:00 Новости культуры (6+)



05:00, 04:20 Музыка на Канале Disney (6+)
05:15, 07:30 «Чип и Дейл спешат на помощь» М/с (6+)



06:00, 07:00, 08:00 Автограф дня (16+)
06:20, 08:20 Макеев. Без правил! (12+)

17:00 Легенды кино. Док/цикл (12+)
17:40 Правопорядок (16+)

ЧЕТВЕРГ, 27 ОКТЯБРЯ



05:00 Телеканал «Доброе утро» (12+)
09:00, 12:00, 15:00 Новости (с субтитрами) (12+)

05:00, 09:30 Утро России (12+)
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время (12+)

04:55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» Т/с (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

04:25, 05:00, 04:40 «Документальный проект» (16+)

06:00, 05:50 Ералаш (0+)
06:05 «Три кота» М/с (0+)

06:00, 07:30, 19:00, 21:30, 00:00 АВТОГРАФ ДНЯ (16+)
06:20 Бизнес-панорама (12+)



06:30, 05:10 По делам несовершеннолетних (16+)
08:40, 04:15 Давай разведёмся! (16+)



04:45 «Короли эпизода» Д/с (12+)
06:00 «Настроение» (12+)



06:30, 07:00, 07:30, 08:25, 10:00, 15:00, 19:30, 00:00 Новости культуры (6+)



05:00, 04:20 Музыка на Канале Disney (6+)



06:00, 07:00, 08:00 Автограф дня (16+)
06:20, 08:20, 17:40 «13-й этаж» (12+)

17:00 Загадки века. Док/цикл (16+)
17:40 «708-й на связи» (16+)





# Внутри каждой книги – сердце

Оно начинает биться, когда её читаешь

Говорят, книги сами находят своих читателей. Но иногда им нужен кто-то, кто укажет путь. Настоящие любители чтения помогают людям стать счастливее. И благодаря этому обретают счастье сами.

об авторе



**Галина Титова**

заведующая сектором «Региональный центр книги» областной библиотеки имени Добролюбова



## Карстен Себастиан Хенн «Служба доставки книг», 2022/16+

Эта книга – одновременно и признание в любви к литературе, и повод поразмышлять о том, из чего на самом деле складывается счастье.

Один из её персонажей замечает: «Сердце книги начинает биться, потому что соединяется с твоим». У Карла Кольхоффа, которому 72 года, необычное занятие. Каждый день он разносит клиентам красиво упакованные книги, специально подобранные для них в книжном магазине «У городских ворот». Несмотря на то что «по утрам Карл чувствовал себя книгой, потерявшей несколько страниц», он уверен, что делает важное дело.

В какой-то момент он обнаружил, что весь город полон литературных героев и у каждого жителя есть книжный двойник. Ему довелось познакомиться с Шерлоком Холмсом, который руководил убийственным отделом полиции, королевой-мачехой из «Белоснежки», торговавшей яблоками. В городке был свой доктор Фауст, госпожа Длинныйчулок, даже мистер Дарси, который читал только серьёзную философскую литературу.

Единственной, кому Карл так и не подобрал литературное имя, становится Шаша – озорная девятилетняя девчонка, которая вызвалась сопровождать Карла в его прогулках. Это неугомонное «солнце на ножках» переворачивает мир Карла с ног на голову. Шаша вмиг проникает за закрытые двери, задаёт неудобные, но правильные вопросы и помогает клиентам Карла поделить тем, что они много лет скрывали – в том числе от самих себя. Хочется верить, что «Служба доставки книг» найдёт путь к сердцам читателей, ведь эта прекрасная книга заканчивается в правильном месте и самыми подходящими словами.



## Ольга Скопечная «Обязательные экземпляры», 2021/16+

Сборник небольших очерков и рассказов филолога, специалиста по прозе русских символистов и В. В. Набокова открывает библиотечный мир с совершенно неожиданных ракурсов.

Библиотеки в нашу цифровую эпоху, с одной стороны, кажутся неким анахронизмом. С другой стороны, многие студенты, аспиранты, учёные без библиотечных изысканий не могут обойтись. Впрочем, библиотеку посещают и так называемые рядовые читатели. Библиотека продолжает оставаться не только местом для чтения, это совершенно особенный мир. Заметки о посетителях Ленинки, Российской государственной библиотеки, их привычках, желаниях и целях складываются в общий сюжет, в котором вдруг возникают свои главные герои.

«Когда я пришла в Ленинку, я поняла, что я вступаю в некоторое мифологическое построение, которое мне было страшно любопытно, и что эти люди тоже в какой-то степени себя воспринимают персонажами мифологическими, потому что они дают клички друг другу. Ты мог услышать: «А Наполеона не видел сегодня?», «А Чингисхан не появлялся?» Маша Советская, Прокурор, Валькирия, Маша Резиновая, Костяные Ножки... Эти библиотечные чудачки, любители всего советского, оказываются представителями особого способа чтения, создают собственные приёмы, как считывать окружающий мир, делятся своим опытом и эмоциями. Замечательный язык повести – точный, красивый и язвительный. Параллельно рассказу о «призраках Ленинки», можно узнать немало и об авторе – о парижской стажировке, о детских встречах с именитыми писателями и знаменитыми диссидентами.



## Мэтт Хейг «Полночная библиотека», 2022/16+

Представьте, что у вас была бы возможность пойти в библиотеку и прочесть историю своей жизни, которую вы могли бы прожить.

Все мы хоть иногда задаёмся вопросом, как бы сложилась наша жизнь, если бы... Где-то за пределами Вселенной, «между жизнью и смертью», есть Полночная библиотека с бесконечным количеством книг. Раскрыв одну из них, можно прожить варианты своих жизней, изменив самые важные решения, сделав другой выбор.

Когда неудачница и тихоня Нора Сид оказывается в ловушке и пытается покончить с собой, она оказывается именно в такой библиотеке. Если она найдёт нужную книгу и выберет историю, где сможет быть счастливой, может, что-то и получится. ««Возможно, лёгкой жизни не существует вовсе. Есть просто жизнь. Каждую секунду или каждый день мы входим в новую вселенную».

Нора берёт книгу за книгой – она могла быть пловцом, рок-звездой, философом, женой, путешественником, гляциологом, матерью, владельцем винодельни или местного паба. Она может сказать «да» своему бывшему жениху Дэну, побывать в Австралии или на Шпицбергене, стать чемпионкой по плаванию. Будет ли хоть одна из этих жизней действительно лучше и как убедиться в этом?

Мы выбираем варианты, но не знаем, к каким результатам придём. «В этом-то и прелесть. Никогда не знаешь, как всё закончится». Это и рождает интерес к жизни. «Жизнь не нужно понимать. Её нужно просто жить». Книга ещё раз напоминает каждому: любите свою жизнь, делайте свой собственный выбор из множества вариантов, никогда ни о чем не сожалейте и будьте внимательны к мелочам.



## Кристин Хармель «Книга утраченных имён», 2022/16+

Книга основана на реальных событиях времён Второй мировой войны во Франции.

Ева Траубе бежит из оккупированного Парижа, где объявлена охота на лиц еврейской национальности. Её отец был арестован по доносу соседей, а Ева, чтобы не попасть в гетто, подделала документы, используя свой талант художника. Они с матерью попадают в крошечный городок Ориньон. Здесь она встречает местных патриотов, которые с риском для жизни помогают переправить сотни еврейских детей с поддельными документами в нейтральную Швейцарию.

Поскольку дети получают новые вымышленные имена и не смогут долго помнить свои настоящие, Ева решает записать их подлинные имена особым шифром в старинное Евангелие восемнадцатого века, которому даёт название «Книга утраченных имён». Предательство приводит к прекращению работы, а книга оказывается в руках фашистов.

2005 год, Нью-Йорк. Библиотекарь Ева Адамс узнаёт, что книга, которую она столько лет считала пропавшей, находится в Берлинской библиотеке. Только у Евы есть ключ от шифра, только она может вернуть настоящие имена людям, более полувека прожившим под вымышленными, и помочь воссоединиться разлучённым войной. Автор напомнит вам простую истину: если хочешь изменить что-то в мире, совсем не обязательно обладать деньгами, оружием или большими возможностями. Даже чтобы изменить ход истории, иногда достаточно просто ручки и воображения. Роман посвящён «всем продавцам книжных магазинов и библиотекарям, которые прилагают столько усилий, чтобы книги оказались в руках тех, кому они больше всего нужны».

# Мосты Евгения Зимирева

В выставочном зале Архангельского отделения Союза художников России открылась выставка заслуженного художника РФ Евгения Зимирева

12+

**В** последний раз большая выставка работ художника здесь проходила в 2000 году – более двадцати лет назад.

Почему так получилось? Отчасти это объясняется тем, что работы Евгения Зимирева в основном представляют графику, а её оформление требует особого подхода – картины помещаются в рамы под стеклом. А это весьма трудоёмкий процесс. Татьяна Зимирева, художник и жена художника, рассказывала, что целый месяц они мыли стёкла, заправляли их в рамы и оформляли выставку.

Евгений Зимирев свою выставку назвал «Берега». И это весьма многослойное название. Берега ведь и объединяют, и разъединяют. А ещё это выбор – к какому берегу пристать. При этом наводить ли мосты или же их сжечь? А ещё живущих на разных берегах может объединять не только любовь, но и ненависть – часто она бывает сильнее и яростнее любви. Тогда она побеждает и ширится, выжигая всё живое на пути. И кажется, что любви уже нет и никого она не спасает. Как и красота.

Работы Евгения Зимирева, часто основанные на библейских сюжетах, а также сюжетах классиков русской и мировой литературы, тоже об этом. Шекспир, Булгаков, Абрамов – над иллюстрациями к произведениям этих писателей художник работал и после того, как выжили издания. И в этих рисунках появились новые штрихи, которые рукой художника внесило время.

Но остаётся ли надежда, если ненависть и жестокость заполнили сердца людей? Художник отвечает – есть. Отвечает портретом преподобного Трифона Печенгского, русского православного монаха, просветителя Русского Севера, который вёл аскетическую жизнь на Кольском полуострове в XVI веке.

– Меня поразила его судьба, – рассказывает Евгений Николаевич, – оказывается, что в молодости он был предводителем шайки разбойников, которая убивала и грабила, а потом увидел всю глубину пропасти, в которую он попал. И ушёл в дикие кольские леса, на реку Печенгу для покаяния. И духовные труды его оказались велики – впоследствии он сам проповедовал, основал монастырь и был причислен к лику святых.



Художник говорит, что не сохранилось прижизненного изображения святого, он создал его портрет таким, каким увидел внутренним духовным оком. Это человек, многое переживший и перестрадавший. И он пример того, что никогда не поздно выбрать любовь. Всё-таки она спасает...

Многие работы разных лет были созданы Евгением Зимиревым в путешествиях на Север. Он любил рисовать лица ненцев и представителей других северных народностей, которые живут в постоянной борьбе со стихией и одновременно в гармонии с ней.

Одно из самых известных путешествий, в котором участвовал художник, – на коче «Помор». Эта экспедиция была посвящена 250-летию открытия Русской Америки. Коч «Помор» вышел из порта Мурманска 19 августа 1991 года, а к мысу Румянцева на Аляске пришёл 14 октября этого же года. В походе участвовал знаменитый звонарь Иван Данилов,

фильм о походе снимал известный архангельский оператор Владимир Вешняков, а два художника – Евгений Зимирев и Вячеслав Курицын – запечатлели его в своих рисунках. Как рассказал Евгений Николаевич, Вячеслав Курицын после этого похода стал священником.

Рисунки с той уже исторической экспедиции тоже можно увидеть на выставке. Среди работ, написанных во время путешествий, есть и выполненные в цвете. В частности, портрет двух ненецких девушек.

– Евгений Зимирев, – уникальный художник, – говорит Зоя Кулешова, заведующая отделом современного искусства музейного объединения «Художественная культура Русского Севера», – ему подвластна любая техника, но он выбрал графику, которая особенно сложна по исполнению. И сегодня мало найдётся художников, которые столь мастерски владеют рисунком, как Евгений Зимирев.

Евгений Николаевич вспоминает, что рисовать он стал под воздействием работ отца, который не был художником, а работал инженером. И делал чертежи, которые завораживали своим совершенством. Поэтому Евгений и предпочитает карандаш и перо с чёрной тушью. И именно с помощью этого цвета ему удаётся передать все оттенки чувств героев своих картин и многообразие мира.

На открытии выставки было многолюдно – она, действительно, стала событием. Пришли и коллеги Евгения Зимирева – известные архангельские художники.

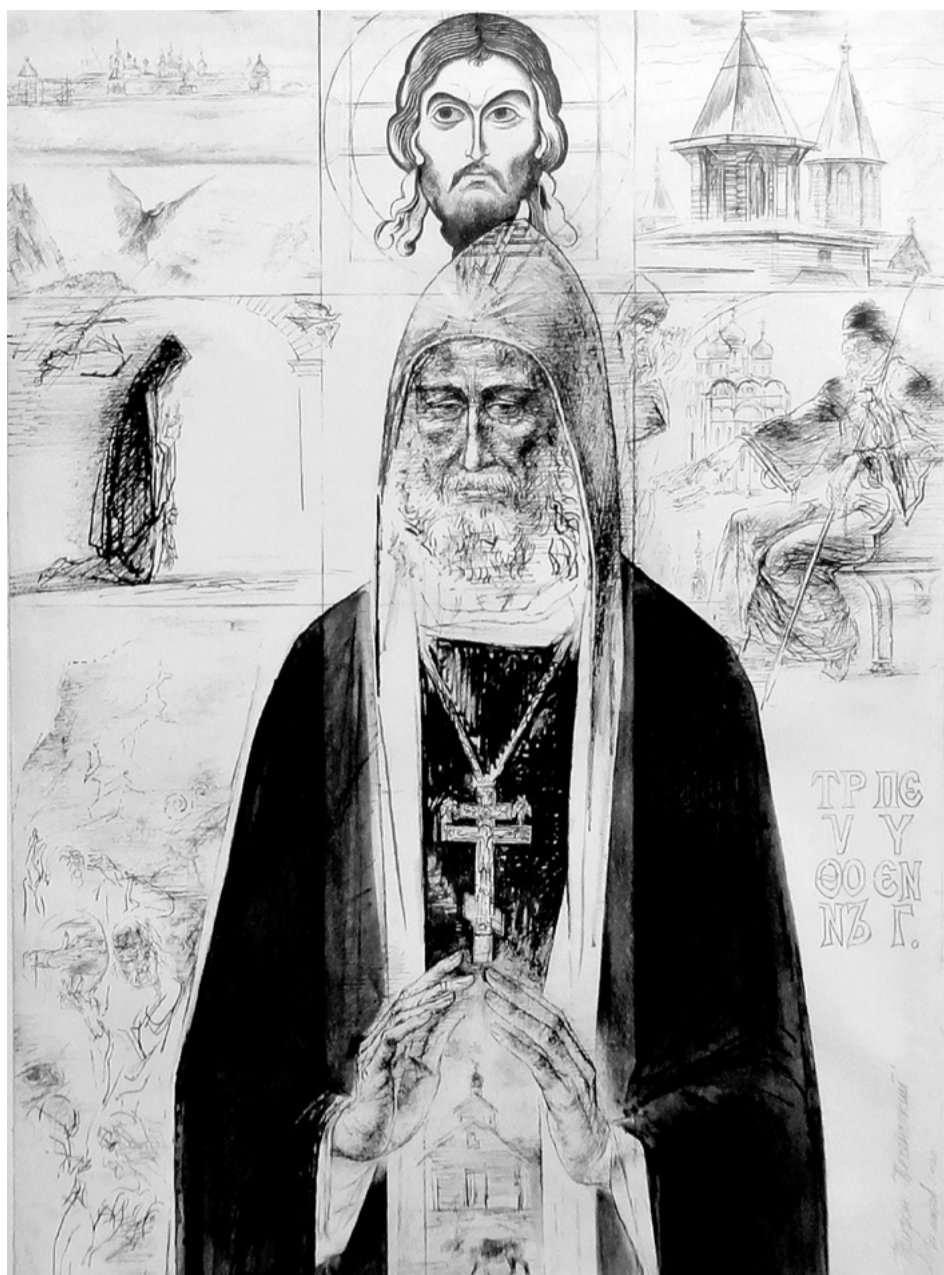
Мастерская Бориса Копылова – через стенку с мастерской Евгения и Татьяны Зимиревых. Поэтому у них и творческое, и добрососедское общение. Борис Копылов говорил о том, что рисунки Евгения Зимирева столь выразительные потому, что его душа всегда находится



Выставка собрала любителей живописи разных возрастов



«Театр Шекспира»



Преподобный Трифон Печенгский, русский православный монах, просветитель Русского Севера

на кончике пера, которым он пишет картины. И сейчас так трепетно к рисунку мало кто относится, особенно это касается молодых художников.

Ещё один сосед Зимиревых по мастерской – Дмитрий Трубин.

– Конечно, рисунок Евгения удивительный, – сказал он, – мне больше по душе его ранние работы, в которых особенно много чувств...

Также среди тех, кто пришёл поздравить художника, были скульптор Надежда Шек, художники Владимир Трещёв, Сергей Трубин, а открывал выставку председатель правления Архангельского отделения Союза художников России Рашид Сагадеев.

Работы Евгения Зимирева знают в стране, он участник многих выставок. Например, в 2021 году его работы экспонировались на II биеннале во Владивостоке и были отмечены как критикой, так и посетителями выставки. Работы

Евгения Зимирева ценят и за рубежом. Он участвовал во многих международных проектах – в Норвегии, Финляндии, Франции, Швеции, США, Польше.

Его работы находятся в музеях имени Пушкина в Москве, в Архангельском музее изобразительных искусств, в музее Людвиг в Германии, а также в частных собраниях России, США, Франции, Норвегии, Финляндии, Польши, Германии. Видимо, творчество Евгения Зимирева понятно и близко людям разных культур, имеющих различный исторический опыт.

– Когда меня спрашивают, с чего начинаю рисунок, отвечаю: как с чего? С вертикали, – объясняет художник. – Рисую вертикаль. Потом горизонталь. Чтобы выработать координаты...

Может, горизонталь – это и есть мост? А мосты же существуют именно для того, чтобы соединять берега...

**Светлана ЛОЙЧЕНКО. Фото автора**



«Торговая площадь в старом городе Архангельске»



## ФЕСТИВАЛИ

- 20–23 октября «Международные дни джаза в Архангельске» (12+). На сцене театра драмы, Кирхи, Дома молодёжи. Программа и билеты – на сайте Поморской филармонии.
- 24–26 октября – фестиваль современного танца и перформанса «Прикосновение» (12+). Программа и билеты – на сайте Архангельского театра драмы.

## ТЕАТРЫ

### Театр драмы

Петровский парк, 1, тел. 20-84-34, [arhdrama.culture29.ru](http://arhdrama.culture29.ru)

- 21 октября в 16.00 – «Тараканы» (12+).
- 22, 23 октября в 13.00 – «Сказки в избе». Чтение сказок детям (6+).
- 22 октября в 17.00 – «Собака на сене» (16+).
- 23 октября в 11.00 – «Морозко» (6+).
- 23 октября в 17.00 – «Ханума» (12+).

### Театр кукол

пр. Троицкий, 5, тел. 20-48-87, [arhpuppet.ru](http://arhpuppet.ru)

- 22, 23 октября в 11.00, 14.00 – «Медвежонок Рим-тим-ти» (6+).
- 22, 23 октября в 16.30 – «Волшебные сказки Попугая» (6+).
- 25, 26 октября в 18.30 – «Колобок» (6+).

### Молодёжный театр

ул. Логинова, 9, тел. 215-888, [teatranova.ru](http://teatranova.ru)

- 22, 23 октября в 18.00 – «Дядя Ваня» (16+).

## КОНЦЕРТНЫЕ ЗАЛЫ

### Камерный зал Поморской филармонии

ул. Карла Маркса, 3, тел. 20-80-66, [pomorfil.ru](http://pomorfil.ru)

- 22 октября в 17.00 – концерт камерного оркестра Вологодской филармонии (6+).

## МУЗЕИ

### Архангельские Гостиные дворы

наб. Сев. Двины, 85–86, [kraeved29.ru](http://kraeved29.ru)

- Персональная выставка художника Бориса Копылова «Душа одна, реальность многомерна» (живопись, 12+).
- 22, 23 октября в 15.00 – экскурсии «Знакомьтесь – Гостинный двор!» (6+).
- С 1 по 5 ноября – программа «Нескучные каникулы». Для школьников 1–6 классов и старше. Справки по тел. 609-000.

### Музей изобразительных искусств

пл. Ленина, 2, тел.: 65-36-16, 65-35-34, [arhmuseum.ru](http://arhmuseum.ru)

- 23 октября в 15.00 – «Искусство Русского Севера». Обзорная экскурсия (12+).

### Усадьба Е. К. Плотниковой

ул. Поморская, 1, тел. 20-07-86.

- 22 октября в 15.00 – экскурсия «Искусство пушкинской поры» (12+).

### Музей художника и сказочника

#### Степана Писахова

ул. Поморская, 10, тел.: 28-79-50, 21-05-54.

- 22, 23 октября в 12.00, 14.00 – премьера спектакля «Ух ты, пряник!» для всей семьи (6+).
- 26 октября в 18.00 – экскурсия «Генный места» (12+).

### Музей художественного освоения Арктики имени Александра Борисова

ул. Поморская, 3, тел.: 20-56-47, 28-64-87.

- 22 октября в 16.00 – программа для всей семьи «День мороженого» (6+).
- 23 октября в 14.00 – экскурсия «Гражданин Александр Борисов» (12+).
- 26 октября в 18.00 – экскурсия «Художник вечных льдов» (12+).

### Северный морской музей

наб. Сев. Двины, 80, тел. 20-55-16, [northernmaritime.ru](http://northernmaritime.ru)

- Выставка «Из Белого моря в Тихий океан». К 90-летию первого сквозного плавания по Северному морскому пути ледокола «Александр Сибиряков» (6+).
- 20 октября в 16.00 – лекция Андрея Барзенина, посвящённая 195-летию Наваринского сражения (12+).
- 22 октября в 16.00 – встреча с журналистом и писателем Виктором Толкачёвым (12+).
- 23 октября в 11.00 – проект «Нескучный музей» (6+). Занятия для детей ведёт Марина Старицына. Справки по телефону 20-55-16.

## КЛУБЫ

### «Поморская АРТель»

пр. Чумбарова-Лучинского, 15, тел. 65-20-01.

- 21 октября в 18.00 – программа «Улыбки «Поморского счастья» (6+).
- 22 октября в 18.00 – творческий вечер Елены Тышовой «Останется словом и нотой» (6+).
- 23 октября в 18.00 – «Осеннее дыхание романса» (6+). Дуэт «Гармония».

### Ломоносовский ДК

ул. Никитова, 1, тел. 61-00-92, [lomonosovdk.ru](http://lomonosovdk.ru)

- 21 октября в 19.00 – спектакль театра-студии Александра Дунаева «Человек из Подольска» (12+).
- 23 октября в 15.00 – концерт вокального ансамбля «Весёлые нотки» (0+).
- С 31 октября по 4 ноября с 9.00 до 16.00 – «Осенние каникулы во Дворце» для школьников начальных классов. Справки по тел. 61-86-65.

## БИБЛИОТЕКИ

### Областная библиотека имени Добролюбова

ул. Урицкого, 1, центр «Чайка», тел. для справок: 8-964-302-77-08.

- 21 октября в 16.00 – презентация книги Ирины Беднарчик «Мы, юнги флота, крепки как бронь...» (12+).
- 22 октября – акция «Добролюбовка: добавить в друзья»: 16.00 – Андрей Жданов «Битлз: 1970-й – год открытый» (16+), 17.00 – квартирник «Гость с Двины»: встреча с заместителем директора музея народных промыслов и ремёсел Приморья Олегом Горшковым (12+), 18.00 – лекция Антона Полуэктова о кино «Про любовь и прочие неприятности» (16+).
- 24 октября в 18.00 – киноклуб «Доживьём до понедельника» (12+).
- 26 октября в 17.30 – психологический лекторий «Формула гармонии». Сильная женщина: кто она? (16+).

# Первый на Севморпути

12+

В Северном морском музее открылась небольшая выставка «Из Белого моря в Тихий океан»

**О**на посвящена 90-летию первого сквозного плавания в истории по Северному морскому пути ледокольного парохода «Александр Сибиряков» под командованием капитана Воронина и начальника экспедиции академика Шмидта.



Василий Абрамовский, заведующий отделом научно-исследовательской и просветительной работы Северного морского музея

О приключениях ледокольного парохода «Александр Сибиряков» в том походе 1932 года Василий Абрамовский, куратор выставки, рассказал на самой первой экскурсии для курсантов АМИ имени капитана Воронина и архангельских кадетов.

– Как называется судно, которое не обладает возможностью само двигаться?

– Что нужно сделать, чтобы притопить нос судна и приподнять корму над водой?

Так спрашивал Василий Николаевич экскурсантов, на что те отвечали без запинок: «Корыто» («Баржа», – мягко поправил Абрамовский), «Перетащить груз на нос судна» (так и поступили на «Сибирякове», когда чинили винт, лопасти которого были «срезаны» льдами).

Целью той экспедиции, как сказал Василий Николаевич, было пройти по Северному морскому пути за одну навигацию, без зимовок, чего раньше не удавалось никому.

От того героического похода из Архангельска через льды Арктики на Дальний Восток предметов осталось не так уж много. На выставке представлены навигационные приборы, инструменты, книги и брошюры тех лет из собрания



Северного морского музея и частной коллекции.

На планшетах показаны рисунки Виктора Пузанкова, одного из моряков «Сибирякова», более десятка фотографий, работы художника Фёдора Решетникова (автора хрестоматийной картины «Опять двойка»), будущего писателя и художника Льва Канторовича. Дизайнер планшетной части выставки – Александра Широнова, сотрудник Северного морского музея.

– Вот довольно редкая фотография команды «Сибирякова», а это более чем 60 мореходов, – говорит Василий Абрамовский. – Из этих людей примерно половина – архангелогородцы. Кстати, на этом фото есть и изображение самодеятельного художника Пузанкова, матроса 2-го класса, запечатлевшего участников экспедиции, но о нём самом практически ничего неизвестно.

Фотографии и рисунки, показанные на выставочных планшетах, частью

из фондов Северного морского музея, частью – результат работы сотрудников музея в архивах и библиотеках, где они отыскали сохранившиеся издания текстов, посвящённые походу «Сибирякова».

А ещё, по словам куратора, с «Сибиряковым» случилась удивительная история – ледокольный пароход, вопреки традиции, назвали в честь тогда ещё здравствующего человека, тихо доживающего свои дни во французской Ницце. Правда, в Советской России о том не знали, посчитав известного золотопромышленника, исследователя Сибири, купца первой гильдии, мецената и миллионера личностью, скорее, легендарной.

– Экспедиция парохода «Александр Сибиряков» сыграла большую роль в освоении Севморпути, – заключил Василий Абрамовский. – У нас, в музейных фондах, имеются телеграммы, посланные с борта «Сибирякова», правда, не того рейса, а более поздних лет, в том

числе, и участников похода 1932 года. Эти телеграммы сохранились в семьях моряков. Они не вошли в нынешнюю экспозицию, но мы думаем над другой выставкой, возможно, на тему «моряки и дом»...

Как закончил свой путь знаменитый ледокольный пароход «Александр Сибиряков», можно увидеть на живописной картине моряка, художника-баталиста Петра Лесникова, написанной к 50-летию прибытия первого союзного конвоя в Архангельск в годы войны.

Среди учащих Архангельского морского кадетского корпуса, побывавших на открытии новой выставки в Северном морском музее, оказался Даниил Сакин. Тот самый, что обнаружил на берегу Северной Двины, в районе 2-го лесозавода, ядра и пули предположительно XVIII века. Он передал музейщикам новую находку, видимо, из того же арсенала.

Елена ИРХА. Фото автора



Картина Петра Лесникова, 1991 год



Проводы экспедиции в Архангельске. Фото из архива музея