

БМ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ

25 августа 2018

СПЕЦВЫПУСК

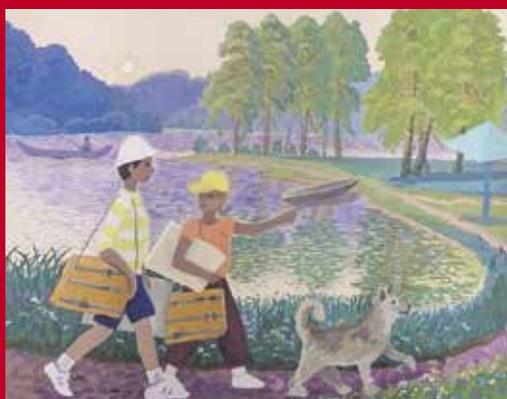
Москва

voda.org.ru



В Сочи любят воду очень!

с. 12-13



Водный конкурс «Разноцветные капли»

с. 14

**ВОДА
РОССИИ**
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА

Мария Кожевникова: **Я заряжаюсь от воды!**

В августе многие уже отгуляли отпуска и строят планы на новый рабочий год. Кто-то готовится к школе, кто-то к новым проектам. Журнал «БМ» пообщался о планах и жизненных ценностях с одной из самых красивых и добрых российских актрис Марией Кожевниковой

6+

стр.
10-11

Звезды: Вода России у нас одна!

В интервью и личных блогах многие российские звезды стали нередко говорить, как важно стараться сохранить доставшиеся нам природные богатства, которыми славится Россия. Особенно часто речь идет о сохранении чистой питьевой воды. Ведь это не только государственная задача, но и то общее большое дело, где «взнос» каждого из нас весом и важен.

Актеры, певцы, политики, блогеры принимают самое активное участие в акции «Вода России» и личным примером показывают, что нужно беречь чистоту наших рек и озер, не засоряя их берега. Это несложно, если каждый начнет с себя.

Елена Летучая,

телеведущая:

— Мы сегодня на уникальном озере Байкал убираем! Преступление — оставлять столько мусора после себя! Люди, задумайтесь о будущем ваших детей!

Алексей Кортнев,

музыкант:

— Люди добрые, давайте следить за чистотой наших озер и рек! А иначе, когда мы спохватимся, может быть поздно. Потому что вода России у нас одна!

Николай Валуев,

ПОЛИТИК:

— Начинать нужно с детей. С самих себя и с детей. Потому что пакеты с мусором на берегах рек, озер и морей оставляют, в первую очередь, не дети, а взрослые.

Ольга Шелест,

актриса:

Все мы используем воду, так или иначе. Но пора задуматься: насколько рационально мы ее потребляем? Если вы чистите зубы, зачем льется вода? Она же вам не нужна. Выключаем кран! Вместо ванной давайте примем душ, а в оставшееся время почитаем детям книжку на ночь. Давайте будем экономно относиться к воде, потому что она тоже может закончиться. Не тратьте воду зря! Будьте умничками.

Фото www.flickr.com



Фото пресс-служба: РусГидро

Плыви, малёк!

В водоемы Кабардино-Балкарии и Колыму выпущено около 400 тысяч мальков ценной промысловой рыбы

Кабардино-Балкарский филиал РусГидро совместно с Западно-Каспийским территориальным управлением Росрыболовства выпустил в реку Баксан и ее притоки более 74 тысяч мальков краснокнижной ручьевой форели. А гидроэнергетики Усть-Среднеканской ГЭС совместно с Охотским территориальным управлением Росрыболовства выпустили в Эликчанские озера реки Колымы 300 тысяч мальков пеляди. Пелядь - озерно-речная рыба весом до пяти килограммов, обитает в бассейнах рек Северного Ледовитого океана и реки Амур. Рыба имеет промысловое значение.

Выпуск мальков редких видов рыб (так называемое зарыбление водоемов) — часть плана мероприятий по искусственному воспроизводству водных биоресурсов гидроэнергетиками. Плотины гидроэлектростанций оборудованы рыбоходами, которые позволяют ценным видам рыб свободно проходить на нерестилища.



Эксперты советуют, что пить в жару

Летом потребление жидкости увеличивается. Но важно не просто пить, а пить полезные напитки, способные побороть жажду

Специалисты Роскачества рассказали, какой напиток эффективно и с пользой поможет справиться с жаждой. Эти советы размещены на официальном сайте организации.

При выборе воды обратите внимание на ее тип – минеральная, питьевая или лечебно-столовая. Последнюю употребляют в строго дозированных объемах несколько раз в день за полчаса до еды, часто теплой или горячей, причем, в лечебных целях.

Качество воды зависит не столько от места происхождения и вида, который заявлен на этикетке, сколько от культуры производства. Об этом говорит замруководителя Роскачества Елена Саратцева. Эксперты также сделали вывод, что на качество воды в целом не влияет ни ее зарубежное происхождение, ни цена. Отечественная вода ничем не уступает по своему составу зарубежным образцам, а зачастую превосходит их в качестве! Выбирая воду, также стоит ознакомиться с составом на этикетке: для утоления жажды важно, чтобы в воду не были добавлены подсластители и ароматизаторы. Натуральными добавками в воде могут выступать серебро и йод.

Стеклянная бутылка сохраняет полезные свойства воды дольше даже при несоблюдении условий хранения и перевозки. В воде не должно быть осадка – обращаем внимание на донышко бутылки.



Фото Илья Станиславич | www.flickr.com



Фото voda.org.ru

Операция «Чистый берег»

За месяц ЧМ-2018 волонтеры «Воды России» собрали более 17 000 мешков мусора. Уборки прошли на берегах водоемов в 10 регионах, принимавших мировое первенство по футболу

Чемпионат мира привлёк в регионы страны более 5 млн туристов, в том числе 3 млн иностранных болельщиков. Приток туристов в разгар пляжного сезона стал причиной возросшей нагрузки на водные объекты в нескольких регионах. В течение месяца проведения мирового первенства более 60 000 волонтеров очистили 52 водоема, собрав более 17 тысяч мешков бытового мусора. Добровольческие отряды ежегодно раз, что негативно сказалось на общей экологической ситуации в регионах.

Минприроды России в рамках ФЦП «Вода России» и Года добровольца – 2018.

Участники акции вышли на уборки водоемов в Москве, Республике Татарстан, Ростовской, Московской, Ленинградской, Нижегородской, Калининградской, Свердловской, Волгоградской и Самарской областях.

Самыми активными оказались волонтеры Ростова-на-Дону, где более 40 тысяч человек собрали 8 790 мешков с бытовыми отходами, очистив 19 водоемов. В нижегородской области почти 500 участников очистили 13 объектов, собрав 2 481 мешок с мусором.



Фото voda.org.ru



Наталья Давыдова: Талантливые ребята должны знать, что нужны своей стране

Вот уже 16 лет в России проводится национальный юниорский водный конкурс. С 2012 года он реализуется при поддержке государства – проект «Вода России» является его главным партнером. Министерство природы РФ даже учредило в конкурсе две номинации – "Развитие водохозяйственного комплекса России" и "Начинающие журналисты пишут о воде". Это увлекательное состязание дает старшеклассникам со всей страны возможность попробовать свои силы в проектно-исследовательской работе по изучению и оздоровлению водных систем. Ну а победитель общероссийского этапа ежегодно представляет Россию со своим проектом в Стокгольме.



Для многих ребят участие и победа в конкурсе стали настоящим социальным лифтом, помогли определиться со своими профессиональными устремлениями. Все 16 лет конкурс проводится Институтом консалтинга экологических проектов, который возглавляет Наталья Давыдова, которая также является членом Общественного совета госкорпорации «Росатом», членом Национального комитета РФ по международной гидрологической программе ЮНЕСКО.

Мы поговорили с Натальей Давыдовой о важности подобных конкурсов, о том, что они дают участникам, как могут повлиять на будущее в деле охраны экологии.

– **Наталья Геннадьевна, вы возглавляете Институт консалтинга экологических проектов. На чем сосредоточены усилия организации и насколько природоохранные проекты и программы, которые реализует институт, успешны в практической плоскости их применения?**

– Институт консалтинга экологических проектов является автономной некоммерческой организацией, учрежденной Союзом российских городов в 1998 году. Вот уже 20 лет мы работаем для того, чтобы идеи экологического образования, просвещения, охраны природы успешно реализовывались в различных проектах на разных уровнях. Подчеркну, что все проекты ориентированы на получение результата, способствующего оздоровлению природных экосистем, в том числе водных.

Что касается непосредственно самих направлений, сегодня они сосредоточены на теме охраны водных ресурсов. Особое внимание уделяем развитию экологического образования и поддержке одаренных старшеклассников в их научно-исследовательской и проектной деятельности по охране водных ресурсов.

– **Давайте поговорим о Российском национальном юниорском водном конкурсе. Насколько муниципалитеты и регионы заинтере-**

сованы в сотрудничестве с вами?

– За 16 лет проведения конкурса наша аудитория заметно выросла. Мы начинали с сотрудничества с 20 городами. На тот момент было около 400 конкурсантов. Теперь ежегодно участниками становятся около 2,5 тыс. российских старшеклассников, увлеченных исследовательскими и практическими проектами по охране водных ресурсов. География расширилась до 80 регионов, с каждым у нас подписан договор о сотрудничестве.





Фото veda.org.ru

Наши региональные партнеры проводят муниципальные этапы конкурса, затем – региональные. И лишь победители регионального этапа представляют свой регион на федеральном уровне. Награждение победителей традиционно проводится в Министерстве природы России. А победитель всероссийского юниорского водного конкурса получает честь представлять Россию на международном уровне в Стокгольме.

– Важна ли практическая составляющая в конкурсных работах? Это, как я понимаю, не просто исследование ради исследования?

– Совершенно верно. Мы ориентируем старшеклассников именно на проектную деятельность. Старшеклассник должен не просто провести наблюдение, освоить методику сбора данных, он должен понять, как результаты его научно-практической работы могут повлиять на окружающую среду, принести ей конкретную пользу.

– Кто ваши главные союзники в

развитии конкурса в регионах? Наверное, старшекласснику, заинтересованному в участии в вашем конкурсе, было бы непросто добиться хороших результатов, не имея он поддержки у себя в родном городе, области...

– Минприроды России финансирует проведение мероприятий в регионах. А наши главные союзники – это, прежде всего, учителя средних школ и педагоги дополнительного образования.

К слову, в этом году отмечается 100-летний юбилей юннатского движения в России. Первая станция юннатов была организована в 1918 году. Кружки юных натуралистов создавались в школах, во дворцах и домах пионеров, в пионерских лагерях, в детских домах. Богатые традиции юннатского движения удалось сохранить и развить. Многие проекты в рамках конкурса реализуются как на базе средних школ, так и на базе учреждений наших основных партнеров – центров дополнительного образования, центров поддержки талантливых детей в ре-



Фото veda.org.ru

гионах. А имеющаяся техническая база позволяет раскрыть исследовательские навыки начинающих ученых.

И, конечно же, мы всечески заинтересованы в том, чтобы наш конкурс привлекал внимание научной общественности – представителей вузов и исследовательских институтов. В случае, когда они становятся консультантами проектов или членами жюри, уровень конкурсных проектов заметно повышается.

– Победителем Российского национального юниорского водного конкурса в 2018 году стал московский школьник Александр Киселев. Ему и представлять Рос-

сию уже на международном этапе юниорского водного конкурса в августе в Стокгольме. С какой работой он поедет в Швецию?

– Александр представит в Стокгольме проект «Особенности дрейфа водных беспозвоночных в реке Непрядва». Его работа интересна не только с исследовательской точки зрения – наблюдения за поведением организмов в водной экосистеме, безусловно, интересны, но и с практической. Дрейф – это естественный процесс миграции беспозвоночных организмов по течению. Каждый вид при этом ведет себя по-разному, реагируя на течение и проч. При отборе проб воды для определения степени ее за-

грязнения важно учитывать особенности поведения беспозвоночных водных организмов, что поможет исключить искажение результатов оценки загрязнения воды.

Я убеждена, что наши стокгольмские коллеги по достоинству оценят проект Александра Киселева, который очень грамотно реализован с методологической и содержательной точки зрения и имеет научно-практическую пользу.

– Многие считают участие в конкурсе престижным. Почему?

– Конкурс не просто дает старшеклассникам шанс представить свой регион на федеральном уровне. Для них это еще и большой стимул серьезно заниматься исследованиями в интересующей их сфере и взять правильный для себя профессиональный ориентир. Эти ребята составляют хороший кадровый потенциал природоохранной деятельности страны.

Кроме того, Российский национальный юниорский водный конкурс входит в Государственный

информационный реестр о детях, проявивших выдающиеся способности. Этот реестр одаренных детей создан в рамках исполнения постановления Правительства РФ. Финалисты конкурсов, включенные в этот государственный реестр, имеют привилегии. Например, в прошлом году шестеро наших финалистов получили президентские гранты на период всего обучения в вузах. А это ежемесячные выплаты в размере 20 тысяч рублей!

Среди наших курсантов очень много талантливых ребят из отдаленных районов страны. И все они благодаря участию в конкурсе получили серьезную поддержку в виде хорошего профессионального старта. Иными словами, конкурс выполнил функцию социального лифта.

В заключение скажу, что мое кредо – талантливым ребятам необходимо дать знать, что они, их способности, идеи, устремления нужны и полезны обществу. И наши проекты помогают достигать этой цели.

Вода России:

Величественные полноводные реки и бурные горные ручьи, бездонные озера и бескрайние водохранилища – Россия обладает огромными запасами пресной воды и невероятным количеством водных объектов, способных поразить воображение даже самого искушенного путешественника. Да и вариантов море – от рафтинга до рыболовного и паломнического туризма.

Крымские тайны

Крым – один из самых неизведанных регионов для туристов, в том числе автомобильных. Полуостров принято считать местом, в первую очередь, для пляжного отдыха. На самом деле здесь немало интересных объектов. Даже искушенных путешественников привлекают невероятные природные явления. Сразу после переезда через Керченский мост рекомендуем свернуть в сторону Керченских озер и доехать до Кояшского озера.

Невероятно красивый водоем отделен от Черного моря очень узким перешейком. Вода в нем соленая и обладает лечебными свойствами. Но самое интересное – это то, что она, в зависимости от сезона, меняет цвет благодаря насыщенным пигментом микроскопическим водорослям и рачкам.

Летом, как правило, озеро приобретает насыщенный красный оттенок. Весной водоем может окрашиваться в оранжевый или розовый. Но особенно это место завораживает в июле и августе, когда яркое озеро контрастирует с выжженной степью и голубым морем.

В июне и июле вода в соленом озере частично испаряется, а вместо нее остается соль. Некоторые из кристаллов похожи на айсберги. Кажется, только ради этого стоит потратить больше суток на дорогу до Крыма.



Фото Mukusa samoylenko/flickr.com



Фото Natalia Garmasheva/flickr.com

Озеро Абрау-Дюрсо: Слезы черкешенки

Когда-то на месте живописного озера Абрау-Дюрсо было зажиточное адыгейское селение. Однажды богатства погубили жителей славного аула: во время очередного пира они начали бросать хлеб прямо в соседнюю реку, чем разгневали богов. За несколько мгновений дома и улицы исчезли, а на месте селения появилось чудесное озеро.

Вернувшись из леса, молодая черкешенка не увидела родного села и от горя попыталась утопиться. Но вода не позволила ей это сделать – девушка увидела перед собой светлую тропинку на поверхности и просто прошла от берега до берега, не промочив ног. Эта тропинка видна и сегодня – особенно отчетливо в дни, когда на небе яркая луна. Ручей, который возник рядом с озером Абрау-Дюрсо, так и прозвали – Слезы черкешенки.

Красивую легенду об одном из самых известных озер знают на всем Кавказе. Абрау-Дюрсо поражает своей изумрудной гладью, зелеными горами вокруг и всегда ясным небом.

На берегу есть несколько лодочных станций, но пересекать озеро на моторных судах запрещено – в 1979 году Абрау-Дюрсо признали памятником природы. Чистота (озеро подпитывается множественными родниками), солнце и горы – идеальные условия для богатого подводного мира. Здесь встречаются речная форель, сазан, лещ и даже пресноводные крабы.

Ладожское озеро и Валаам

Архипелаг из нескольких десятков скалистых островов на севере Ладожского озера обычно называют просто Валаамом, по имени самого крупного острова, где расположен Валаамский монастырь. Это место стоит у самых истоков христианства – возникновение монастыря историки относят к X–XI векам. Во все эпохи судьба была к обители так же сурова, как и окружающая ее природа. Однако, преодолевая все испытания, монастырь только становился все более сильным.

В обители научились извлекать максимум из скудных ресурсов, которые мог дать архипелаг, не нанося урона природе Ладоги. Каждое дерево было на учете и строго охранялось, а обитатели богатейших лесов могли быть уверены, что никто их не тронет. Поэтому и сейчас на Валааме насчитывается около 480 видов растений, обитают более 200 видов птиц, в лесах водятся белки, зайцы, лисы и лоси, а в водах Ладожского озера – лосось, сиг, хариус, палия.

За многие века монахи превратили разбросанные по Ладоге острова в единый комплекс. Иноки связали архипелаг водоедами мостами и дорогами, преобразили остров так, чтобы здесь можно было жить, не завися от внешнего мира. Так, трудами монаха Гавриила на берегу Монастырского залива, у подножия гранитной скалы, где раньше были лишь голые камни, появился чудесный сад с фруктовыми деревьями.



Фото Toik Maltsev/flickr.com

Рай для путешествий



Фото starkeen_sknaytino/flickr.com

Сплав по Нерли

Недалеко от Москвы протекает эта река – излюбленное место путешественников. Причины такой популярности – близость к столице, грациозная красота и спокойствие реки, несущей свои воды в окружении уютной и такой родной природы, возможность своими глазами увидеть интересные памятники природы и истории.

Благодаря тому что Нерль довольно тихая река с небольшим количеством перекатов, часто туристы сплавляются по ней на обычных резиновых лодках. В верховьях водится много бобров, которые создают завалы, что, безусловно, усложняет водный поход. Поэтому начать сплав в верхней части реки отваживаются немногие. В низовьях река обжитая, по пути будет встречаться множество поселков и деревень, древних церквей и полуразрушенных построек времен СССР. Местами здесь сохранились реликтовые леса – сосновые боры, часто можно найти источники с чистой родниковой водой.

Во время сплава вы увидите немало любопытных архитектурных объектов, но один из них заслуживает особого внимания. Это церковь Покрова на Нерли – выдающийся памятник зодчества владимиро-суздальской школы, построенный в XII веке. Храм входит в Список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО и каждую весну, в большой разлив, уходит на глубину около 5 метров, но незыблемо стоит и встречает прихожан и путешественников.

Один из известных памятников природы – Бабыя гора – живописная круча, возвышающаяся над рекой. Вероятно, в давние времена тут стояли бабы – идолы и истуканы, которым поклонялись наши предки.

Волга: Рыболовная Мекка

Это «звание» прочно закрепилось за Астраханской областью – номером один в списке популярных мест для рыбалки в России. Рыбачат здесь 365 дней в году. Особенно активно – с марта по ноябрь. Вес трофеев (например, сомов) достигает центнера. Практически в любое время года ловятся окунь, судак, лещ, щука, сазан, сом, карась, красноперка и знаменитая астраханская вобла.

По данным Ростуризма, каждый год так называемое Волжское понизовье привлекает около 3 млн туристов. Дельта Волги насчитывает полтысячи рукавов – речек и протоков! А насыщенная водой местность поймы резко отличается от окружающих ее сухих степей, в том числе – особой флорой и фауной. Рыбы в пойме – несметное количество.

Хотя рыбачить здесь можно практически весь год, каждый сезон имеет свои особенности, которые стоит учитывать рыболову, планирующему поездку на Волжское понизовье. Например, к осени хищные рыбы нагуливают жирок, и можно выловить особо крупные экземпляры. А зимой здесь много любителей подводной охоты: к ней располагают прозрачные волго-ахтубинские ерики.

Формат астраханской рыбалки может быть разным. Но, выберете ли вы стоянку дикарем с палаткой или отдых на одной из многочисленных баз отдыха, вкус здешней рыбы, чистый воздух и волжские закаты сохранятся в памяти надолго. Долго будет держаться и загар – ничуть не хуже приобретенного на морском курорте.



Фото muzhechina/flickr.com



Фото Maxim Nikolai/flickr.com

Байкал: Озеро-рекордсмен

Уникальное озеро-рекордсмен – одно из самых древних на Земле. Байкал появился еще в мезозое, около 25 млн лет назад, а значит, по его берегам могли бродить динозавры! В байкальской воде так мало примесей и солей, что по составу она почти не отличается от дистиллированной.

Здесь не просто красиво в любое время года. Здесь волшебно. И отдыхают здесь не только телом, но и душой. Зимой сквозь прозрачный, как слеза, лед даже в десятках метров от берега удастся разглядеть камни на дне. Можно взять акваланг и открыть для себя подледный дайвинг. Или промчаться по гладкому льду озера на собачьей упряжке. Или же выбрать быстрый «хивус», чтобы вместе с судном прыгнуть в воды никогда не замерзающей Ангары.

На берегах озера есть сотни мест, где местные шаманы общались с высшими силами и приносили им жертвы. Гость Байкала тоже может принести дар духам – монетку или немного молока. А потом посидеть у костра и познакомиться с древними бурятскими легендами. А еще непременно послушать голос Байкала: хоть это и озеро, оно настолько велико, что штормы здесь не редкость, волны могут достигать 4–5 метров в высоту. Но Байкал часто называют Озером солнца, поскольку число солнечных дней в этих местах бьет все рекорды. Зато сильные ветра дуют настолько часто, что многим из них дали собственные имена – Култук, Верховик, Баргузин, Шелонник и Сарма.

Многие приезжают сюда поклониться одной из девяти великих азиатских святынь – скале Шаманка, на которой сохранилась древняя надпись на санскрите. А спустившись к подножию скал, можно окунуться в прохладные байкальские воды – согласно легендам, они способны очистить душу человека и продлить ему жизнь.

Федеральная целевая программа «Развитие водохозяйственного комплекса Российской Федерации в 2012–2020 годах»



Задачи программы

1

Обеспечение населения и экономики России достаточным количеством водных ресурсов

2,8 млн человек
будут защищены от вододефицита

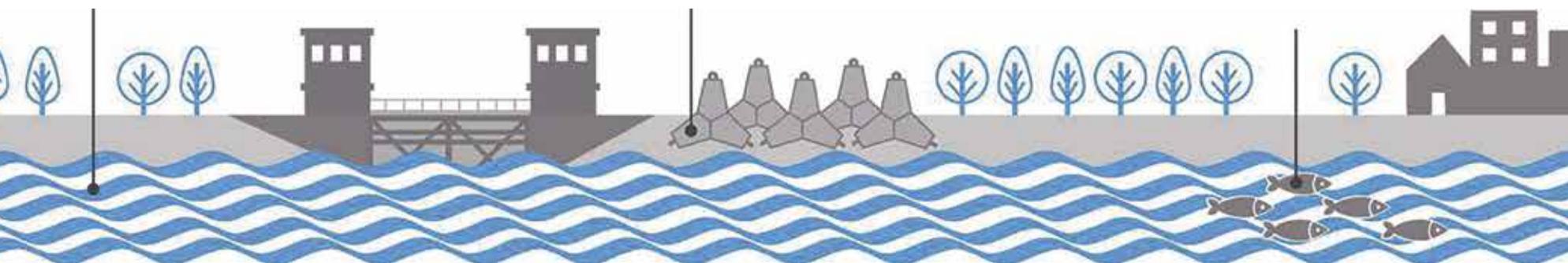
26 водохранилищ будет построено к 2020 году

2

Экореабилитация водных объектов: очистка водоемов, восстановление рыбных популяций

18 334,8 га

водных объектов будет восстановлено к 2020 году



3

Защита населения и объектов экономики от негативного воздействия вод

79,4 % жителей
опасных территорий будут защищены от негативного воздействия вод

663,8 км
берегозащиты будет построено к 2020 году

4

Повышение качества водных ресурсов

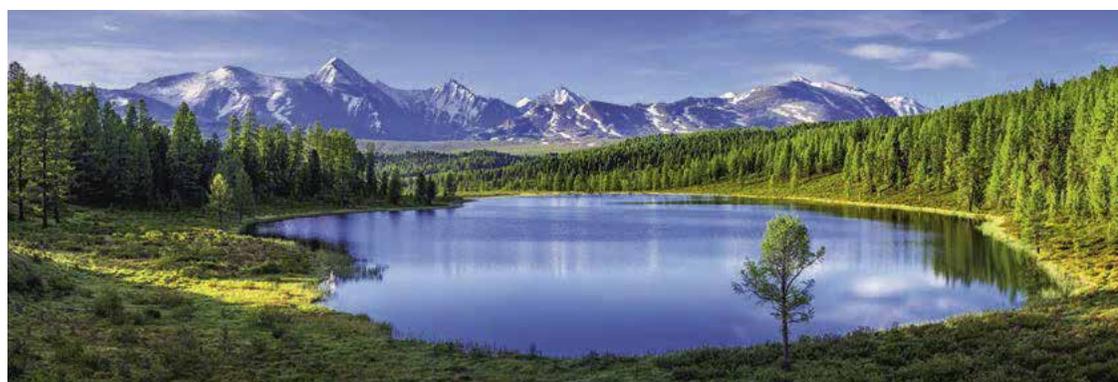
64 инвестпроекта

по установке и обновлению водосберегающего и оборотного оборудования будет реализовано к 2020 году

5

Просвещение населения

~10 000
состоявшихся просветительских мероприятий



Акция по уборке берегов водоемов

3 млн участников | **83** региона

Экоурок «Вода России»

2 млн участников | **83** региона

Акция «Водная аллея»

250 тыс. участников | **7** городов

Еще больше фактов о водных объектах нашей страны вы сможете узнать на сайте voda.org.ru



Love is... беречь каждую каплю

Ребята, сегодня на примере популярных стикеров мы хотим напомнить вам об экономии чистой воды дома. Наши советы помогут понять важную истину: экономия заключается не в том, чтобы ограничивать себя, а во внимании к мелочам

Любовь это...
Love is...



...выключать воду в душе, когда мылишься
Так она не будет вытекать без всякой пользы. Маленький совет: попробуйте сократить время приема душа на две минуты – вы заметите существенную экономию воды в месяц. Попросите родителей купить для душа специальную «пенистую» лейку-аэратор – она «распылит» воду на большую площадь, затратив ее гораздо меньше. Кроме того, стоять под таким душем намного приятнее.

Любовь это...
Love is...



...полоскать белье в наполненной ванне или тазике, а не под проточной водой
Тем более что выполоскать его качественно под краном все равно невозможно – вещь нужно полностью погрузить в воду. Только так вода сможет справиться с остатками моющего средства.

Любовь это...
Love is...



...принимать душ, а не ванну
Специалисты советуют: намного экономнее постоять 5 минут под душем, чем наполнять водой огромную ванну. За это время вы успеете как следует вымыться и, опять-таки, сэкономите не только воду, но и массу времени, которое уходит на наполнение большого резервуара.

Любовь это...
Love is...



...заткнуть раковину пробкой, чтобы помыть посуду
Мойте посуду в каких-либо емкостях с предварительно набранной водой, а потом лишь ополосните под краном. Так вы потратите ее существенно меньше. Перед мытьем кастрюль и сковородок обязательно замочите их, это сэкономит не только воду, но и время.

Любовь это...
Love is...



...не размораживать продукты под струей проточной воды
Это не только сэкономит воду, но и сделает вашу пищу более здоровой. Рекомендуется размораживать продукты в холодильнике, это займет больше времени, но сэкономит деньги и сделает продукты безопасными и вкусными.

Любовь это...
Love is...



...плотно закрывать кран
Незаметно, капля за каплей, из неплотно закрытого крана утекает огромное количество воды. Трудно представить, но за сутки можно потерять 14 л, а за год – аж 5200 л чистой воды! Поэтому будьте бережливы и приучите к этому всю семью.

Любовь это...
Love is...



...полоскать рот водой из стакана, когда чистишь зубы
Согласитесь, это очень разумно, ведь зубы необходимо чистить 2-3 минуты. В это время водой мы не пользуемся, и она просто так стекает в канализацию, без всякой пользы. В сутки теряем 2,4 литра, за год – все 870. А если подсчитать потери в масштабах города и целой страны?

Любовь это...
Love is...



...использовать стиральную машинку при полной загрузке
К тому же, если у вас новая стиральная машина, можно использовать меньшее количество полосканий. Ведь новые агрегаты полощут белье более качественно, чем старые. А стирка темной одежды в холодной воде помогает сохранить деньги, воду и цвет любимых вещей.

Любовь это...
Love is...



...бережно использовать воду дома
Например, комнатные растения можно полить водой, которая осталась после мытья овощей и фруктов – они будут вам благодарны. При готовке вторых блюд используйте как можно меньше воды: еда будет вкуснее, да и для здоровья это полезнее, советуют диетологи. Подскажите родителям, что при покупке кухонной техники лучше выбирать энерго- и водосэкономные модели.

Мария Кожевникова: Я заряжаюсь от воды!

Летний августовский день. Время, когда многие уже отгуляли свои отпуска и строят планы на новый рабочий год. Кто-то готовится к школе, кто-то к новым проектам. Журнал «БМ» пообщался о планах и жизненных ценностях с одной из самых красивых и добрых российских актрис Марией Кожевниковой.

— Мария, вы одна из редких женщин, которые в жизни удачно совместили все — актерскую карьеру, политику и гармоничную семейную жизнь. Как вам это удалось?

— Я до сих пор ищу этот баланс... Безусловно, мне повезло с профессией, я могу регулировать свою занятость на съемках, определять свой график. В этом плане мне, конечно, легче, чем всем остальным. Недавно написала пост о том, что мне не хватает времени, готова даже его купить (улыбается). Сразу пошли комментарии с рекомендацией каких-то тренингов по распределению времени. Признаюсь, настроенно отношусь к подобным мероприятиям. Конечно, не исключаю, что есть и те, кто может сильно мотивировать. Но все же, моя позиция — мы все индивидуальны. Мы разные. И уже рождаемся с определенным темпераментом. Поэтому и баланс у каждого свой. Я, например, не составляю никогда никаких таймингов и графиков. Действую, по-

лагаясь на интуицию. У меня сильно сократилось время на себя, точнее, его практически нет. Сократилось общение с друзьями, многие даже обиделись. Я практически не хожу на телепередачи, но тут причина еще и в том, что сейчас наше телевидение — это сплошной поток негатива, поэтому я перестала смотреть телевизор. Я сократила по максимуму все сферы, чтобы посвятить время семье. И я получаю от этого колоссальное удовольствие! Дети меня воспитывают в большей степени, чем я их. Как говорится, мы можем научить детей математике, а дети нас учат счастью. Поэтому семья — это главное. На втором месте уже карьера, потому что для самореализации она мне необходима, а потом уже все остальное. И это «все остальное» у меня на последних ролях.

— Как медийное лицо, вы стараетесь активно помогать людям. Насколько нам известно, совместно с Министерством природы РФ вы боретесь и за чисто-

ту водоемов России. Расскажите об этом.

— Мы же следим за порядком у себя дома. Так почему же, выходя на улицу, позволяем себе сорить?! Как можно отправиться на природу и загадить все мусором? Мы настолько беспардонно и эгоистично ведем себя на планете Земля, настолько неразумно, по-варварски, не осознавая, что все это мы и оставим в наследие нашим детям. Мы не ценим того, что вокруг нас, не уважаем себя и окружающих, и на это очень больно смотреть.

Человек — существо разумное и ответственное, что завтра он же и вернется к этому водоему, где будут купаться его дети... Нельзя загаживать природу, это тупик, это смерть всем нам, и я всех призываю осознать это! Пожалуйста, думайте о том, что вокруг вас создано, это все уникально!

— Чистые водоемы — это ведь и гарантия того, что наше будущее поколение будет расти в безопасности. У вас

трое прекрасных сыновей. Скажите, что для вас в воспитании мальчиков важнее всего?

— Очень хочется вырастить из сыновей достойных мужчин, чтобы потом ими гордиться. Хотелось бы, чтобы они состоялись в профессии, чтобы у них была хорошая семья. Мы с мужем стараемся заложить в них базу, фундамент, на котором они будут уже сами достраивать по кирпичику свой собственный дом. В этом плане мне близок европейский подход к воспитанию, когда ребенок с определенного возраста получает свободу и начинает жить самостоятельной жизнью. Это нормальная практика, когда дети из обеспеченных семей, например, работают официантами. Но не надо путать свободу и вседозволенность, когда родители опекают и одаривают свое чадо дорогими подарками, а потом читаешь новости и страшно становится. Поэтому мы стремимся в детях воспитывать в том

числе самостоятельность и ответственность. Я уверена, что так можно воспитать сильного человека, а главное — мужчину.

— У вас есть определенная теория об именах, по ней вы и детей называете. У вас растут Иван, Максим и Василёк — Вася. Расскажите, что это за «культурный код»?

— Я назвала это «культурным кодом» образно. Мне кажется, что мы теряем свою культуру. На мой взгляд, это путь в никуда, точнее в «не туда». Мне нравится, когда детей называют именами дедушек, бабушек, прадедушек. Так мы сохраняем свою культуру. Сейчас существует тенденция называть детей иностранными именами. Иногда прямо удивляюсь вариациям... Я не осуждаю. Но хотелось бы пронести свою уникальную нить через поколения, а это возможно, когда мы вкладываем ее в своих детей.

Иваном мы назвали сына в честь Иоанна Предтечи. Он родился в Крещение, и когда мама подошла к Владыке Троице-Сергиевой лавры с вопросом об имени, тот сказал: «А ваш ребенок сам себе выбрал имя, родившись в такой праздник».

Среднему сыну мы долго подбирали имя. Я по-

сила Господа, чтобы он дал какие-то знаки, и он услышал. Первый знак был, когда в палату зашла медсестра и сказала, что сын держит максимальный вес в роддоме уже несколько дней, потом мама купила шапочку фирмы «максимо», ну и третий — по святым. И действительно, Максим очень четко олицетворяет свое имя.

Про младшего думали практически месяц и решили усилить фамилию именем, тем самым дать сыночку двойную силу. Тем более что в нашем роду были и Василии.

— Мария, вы нередко выходите в эфир и спокойно выставляете свои фото без макияжа, в ответ получая массу комплиментов. Расскажите, как ухаживаете за собой, как питаетесь? Вероятно, пьете много воды? Иначе откуда это сияние и свежесть?

— Кто бы что ни говорил, но я считаю, что внешняя красота — это отражение внутреннего состояния. Когда человек в гармонии с собой и с миром, это отражается на его лице, на мимике. Он больше улыбается, меньше хмурится. Конечно, питание. От него многое зависит. Ведь мы — это то, что мы едим. Я не пью алкоголь, хотя мне даже врачи советовали выпивать раз в неделю бокал вина, не курю. Как можно больше сезонных овощей и фруктов. Если есть возможность, можно завести свой огород, пе-

рестать употреблять жирную и жареную пищу. Мы готовим на пару, а вообще лучше употреблять в еду больше сырых продуктов. То, что можно не готовить, лучше есть свежим и сырым.

Ну и, конечно же, вода! Это жизнь. Я пришла к пониманию, что надо пить чистую воду. Как можно меньше соков, газировки, чая и прочих напитков. Говорю это как человек, целенаправленно перестроивший свой организм и отказавшийся от ранее любимых напитков. Приучайте себя пить чистую воду и начинать именно с этого свое утро. Я и детей к этому приучила. Вода всему голова.

Это несложные правила, и если вы возьмете их на вооружение, то спустя месяц увидите, как ваша кожа отреагирует — улучшится, подтянется и вам больше не захочется возвращаться к прошлому образу жизни. И вообще, запомните: привычка — это 21 день! Оно того стоит!

— На фото вас часто можно увидеть возле водоемов — у озера, реки, на берегу моря. Вода — это ваша стихия? Вроде, вы и по гороскопу принадлежите к водному знаку?

— Да, я Скорпион, и я обожаю воду! Без воды я жить не могу. Мне нужно слышать ее шум. Даже сейчас, когда я даю вам это интервью, я слушаю Волгу, и это ни с чем не сравнимые звуки, атмосфера и энергетика, которой я под-

питываюсь. Как телефон заряжается от розетки, так и я заряжаюсь от воды.

— Люди видят в других то, что уже несут в себе. Посоветуйте, как научиться видеть вокруг только хорошее?

— Вопрос непросто... Давайте честно признаем тот факт, что у нас есть такая национальная черта, как зависть. И здесь потребуются огромная работа над собой. Надо научиться в своей душе. Так же как мы убираемся у себя в доме, так и внутри должен быть порядок. Но это, пожалуй, самый сложный процесс, который только может быть. Разобраться в себе, избавиться от обид, злости — непросто. Я до сих пор над собой работаю, хотя в моем характере, слава Богу, не было и нет зависти. Помню, папа в детстве мне говорил: «Не соревнуйся с девочками, а соревнуйся с собой, становись каждый день лучше, чем ты была до этого, и это будет твоя победа».

Возможно, благодаря этим словам я привыкла смотреть не по сторонам, а внутрь себя. От этого я вижу результат, честно. Но это нелегко. И очень многим не хочется проходить этот путь, наверное, проще зайти в Инстаграм и написать какую-нибудь гадость публичным людям. А когда это пишут дети, мне становится вдвойне страшно. Я уже давно спокойно отношусь к подоб-

ным высказываниям — за много лет выработался иммунитет. Скорее, жаль тех, кто живет этим негативом. Правильно говорят, что делимся с другими тем, чего у нас много.

На эту тему есть история. Жена выглянула в окно и увидела, что соседка развесила постиранное белье. И говорит своему мужу: «Какая же она неумеха! Посмотри, какое грязное белье. Нужно научиться ее стирать...». Муж не обратил внимания на бурчание жены, через три дня жена снова выглянула в окно: соседка опять развешивала только что постиранное белье. «Когда же она научится стирать?» — не унималась жена. Так повторилось несколько раз. В одно прекрасное солнечное утро жена вдруг увидела, как белоснежные соседские простыни развеваются летний ветер. «Наконец-то! Кто-то же научил ее стирать! Мне то все некогда было...». «Нет, — ответил муж, — я сегодня утром, пока ты спала, вымыл окна...». Поэтому, протирайте свои окна почаще!

— Если говорить о творчестве, в картине «Батальон» вы пожертвовали красивыми волосами и налысо побрились в кадре. Наверное, непросто было решиться на такое?

— Мне странно слышать такие вопросы. Это моя профессия. Меняться для ролей, проживать своих героинь — это для ме-

ня естественно. Я не считаю это жертвой. Это была необходимость. И сплетни по поводу того, что меня долго уговаривали — полная ерунда. Это даже не обсуждалось. Это моя профессия, я ее очень люблю и очень рада, что возвращаюсь в кино. Так что ждите от меня новых ролей.

— Есть ли сегодня достойные предложения, сценарии, роли? Возможно, есть уже какие-то конкретные работы и планы, о которых можно рассказать?

— Скоро начнутся съемки в новом проекте, это комедия. Я долго искала сценарий в этом жанре, который бы мне понравился. Комедию, которая была бы смешная из-за ситуации, как в старых добрых советских фильмах, а не за счет юмора «ниже плинтуса». Так что скоро приступим к съемкам в Калининграде, надеюсь, вам понравится. Также есть еще ряд интересных проектов, над которыми буду работать. И, возможно, уже не только как актриса, но и как продюсер. Есть идея совместно с Игорем Угольниковым создать свою кинокомпанию и снимать то, что нам близко. Проекты, которые бы меняли сознание и оставались в сердцах зрителей надолго. А всем читателям я желаю хорошего настроения, берегите себя и своих близких!

Беседовала
Мария Ракова

**Я
ВОДА**
Сочи 2018

**Любить воду –
значит любить жизнь!**



Воду нужно беречь и относиться к ней с той же заботой и вниманием, как к себе и своим близким.

Вода – это любовь, ответственность и забота о нашем общем будущем.



...ет любить, только тогда ...нется нашей помощницей ...ей.

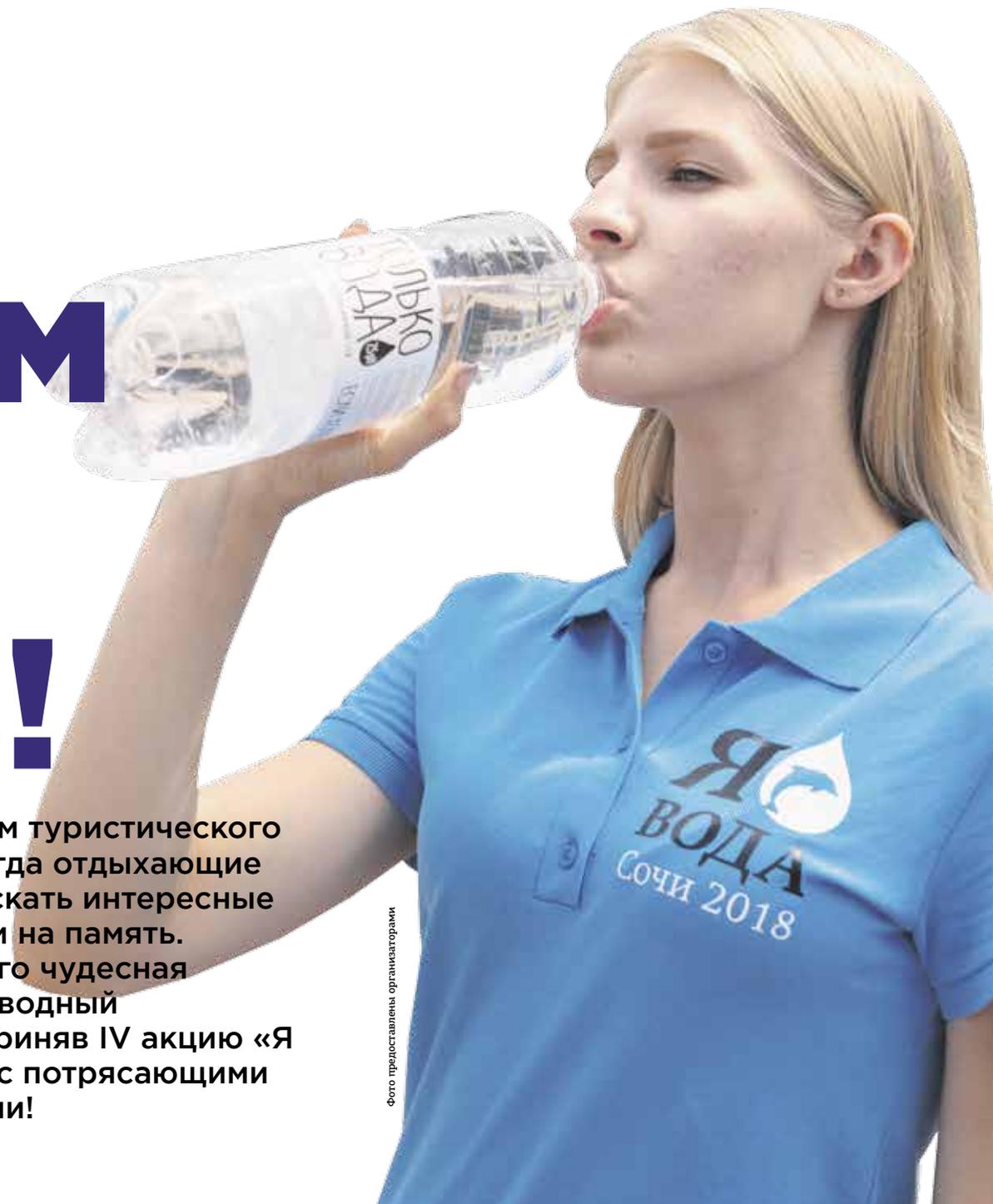
...на будет ...и ваш дом

Эпицентром для воды для будущих популяризации идей сохранения и рационального использования водных ресурсов стала сочинская Площадь флага – именно здесь с 10 по 21 августа проходила просветительская акция в рамках Федеральной целевой программы «Развитие водохозяйственного комплекса Российской Федерации в 2012 – 2020 годах».

Все активно, проходившие на Водной аллее, были объединены лозунгом «Я – Вода», который и взрослым, и самым маленьким доходчиво транслировал идею личной ответственности каждого человека за сохранение чистой воды для будущих поколений. Любителей высоких технологий и социальных сетей ожидал буллет-тайм «Люблю воду» с возможностью получить готовый анимированный снимок и сразу же разместить его в социальных сетях. В ходе акции гости ждали две фотоиллюзии «Мир без воды» и «Я – Вода» с эффектом 3D, достигаемым за счет правильного расположения фотографирующихся и объектов на стенде. Еще одним местом для памятной фотографии стал арт-объект «Буквы», погружившись в водный мир участникам акции помогал уникальный интерактив-

Сочи: Любим воду очень!

Август по праву считается разгаром туристического сезона – золотые дни для Сочи, когда отдыхающие любят прогуляться по городу, поискать интересные места и сделать необычные снимки на память. В этом году представилась для этого чудесная возможность: Сочи превратился в водный просветительский центр страны, приняв IV акцию «Я – вода-2018» Минприроды России с потрясающими высокотехнологичными фотозонами!





ный стенд «360» с возможностью поворота вокруг своей оси.

Какой след каждый из нас оставит после себя на земле? Еще неизвестно. А вот красивый «водный след» в ходе создания трёхметрового панно «Я – Вода» мог оставить каждый из участников. Девтора делала это с огромным удовольствием, самозабвенно – так, как умеют лишь совсем юные художники. Да так заразительно, что не устояли даже мамы и папы.

Для самых юных участников работала «Школа Капы», где уже полюбившийся детям персонаж – маленькая капля Капа – открывала тайны водного мира и его обитателей, рассказывала о бе-

режном отношении к воде в школе, дома и на природе.

Стоит сказать, что Сочи стал центром этой доброй акции вовсе не случайно: вопрос бережного использования воды для Краснодарского края очень актуален. Сегодня здесь существуют проблемы как локального дефицита воды из-за неравномерного распределения запасов подземных вод, так и сезонных паводков при увеличении нормы осадков и антропогенного загрязнения вод.

Одним из направлений Национального проекта «Экология» является сохранение и восстановление уникальных водных объектов. В результате мероприя-



тий по очистке береговых линий от мусора и деревянного хлама, экологической реабилитации рек, озёр и водохранилищ Краснодарского края к 2024 году будет восстановлено более 1400 га водных объектов. Это улучшит экологические условия проживания более 500 тыс. жителей региона, а в масштабах страны – 6,3 млн человек.



Берега России: Генеральная уборка

В стране идет полным ходом ежегодная общероссийская акция Минприроды РФ по уборке водоемов и их берегов «Вода России»

Всех, кому небезразлична природа родного края, ждут на сайте www.чистыеберега.рф, где можно зарегистрироваться в качестве участника либо организатора в своем регионе. На портале участников после регистрации ждут подробные инструкции по организации

уборок, а также доступ к онлайн-карте запланированных и проведенных акций и удобным инструментам для привлечения единомышленников.

Акция продлится до 15 сентября 2018 года, после чего все участники получат дипломы от Минприроды России, а

организаторы, которые принесут наибольшую пользу своему региону, — памятные призы. По итогам сезона уборок формируется рейтинг самых активных регионов-участников. Наибольшее количество баллов начисляется за уборку с раздельным сбором отходов.



фото voda.org.ru

«Чистые реки»: Уроки на всю жизнь

С 5 апреля более 10 тысяч учителей из всех российских регионов присоединились к интерактивному экологическому уроку «Вода России. Чистые реки», организованному Минприроды России в рамках ФЦП «Вода России»

Благодаря уроку школьники узнали об экологических проблемах российских рек и о том, как внести свой вклад в сохранение чистоты пресной воды. Методические пособия, видеогиды для подготовки занятия, анимированные презентации, наборы для выполнения игровых заданий и книжки-памятки с полезными советами останутся доступными

ми для всех желающих и по окончании проекта.

Ребята узнали о происхождении и строении крупнейших рек России: Волги, Енисея, Амура, Лены и Оби. Через игровую подачу материала сами открыли для себя роль и значение рек в природе, выяснили, что угрожает жизни их обитателей. А самое главное — узнали, как внести собственный вклад в сохранение чистоты пресной воды.

Скачать бесплатно уроки можно на сайте водныйурок.рф. Для проведения урока не требуется специальная подготовка, учителю необходимо лишь зарегистрироваться на сайте и скачать комплекты материалов для младших, средних и старших классов.



фото voda.org.ru

Фотоконкурс «Вода России»: Участвуют все

С 7 августа стартовал конкурс, в котором могут принять участие все желающие. Он проводится в рамках реализации ФЦП «Развитие водохозяйственного комплекса Российской Федерации в 2012-2020 годах»

Воспитание бережного и уважительного отношения к природе, особенно к водным ресурсам, — вот главная цель конкурса. Победителей определит экспертное жюри, а самые интересные работы будут представлены на специальных фотовыставках «Вода России», которые пройдут на железнодорожных вокзалах Москвы и Петербурга.

Для участия необходимо до 6 октября 2018 года заполнить и загрузить конкурсные

фотографии на сайте фотоконкурсвода.рф, выбрав для себя одну из пяти номинаций. «Властелины воды» — фотографии плотин, зданий гидроэлектростанций и других гидротехнических сооружений. «Город и вода» — изображения водных объектов, находящихся в черте города, набережных, мостов, городских пейзажей, маяков. «Это интересно...» — фотографии из истории создания водных объектов и систем гидротехнических сооружений

в России (одно архивное фото с указанием ссылки на первоисточник) и одна-три фотографии настоящего времени, сделанные участником Конкурса с изображениями реальных событий. «Моя стихия» — фотографии больших и малых рек, водоемов, водных объектов в населенных пунктах России. «Чистая вода России» — фотографии об экологическом взаимодействии человека с водой, пропагандирующие защиту окружающей среды.

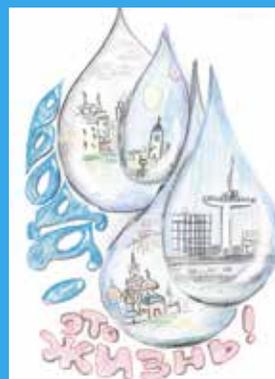
По капельке – в общее дело

Все дети любят рисовать. Предлагаем всем ребятам совместить любимое занятие с практической пользой и принять участие в еще одном конкурсе с ярким названием – «Разноцветные капли»

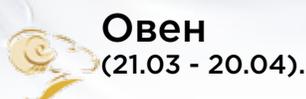
Конкурс «Разноцветные капли» проводится Минприроды РФ в рамках ФЦП «Вода России» уже не первый год и неизменно пользуется большой популярностью среди детей и молодежи по всей стране. Формат детского рисунка помогает участникам реализовать свои творческие способности, а благодаря темам конкурса ребята с ранних лет начинают задумываться о важно-

сти воды в их жизни, размышляют над тем, что они лично могут сделать для сохранения водных ресурсов.

Для участия необходимо зарегистрироваться на сайте проекта www.разноцветныекапли.рф, заполнить анкету и загрузить конкурсные работы по одной или нескольким номинациям в личном кабинете. Работы принимаются до 30 сентября.

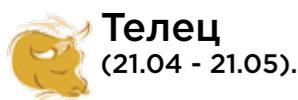


Астрологический прогноз



Овен
(21.03 - 20.04).

Вы на пороге перемен, и этим следует воспользоваться, ведь звезды благосклонны ко всем вашим начинаниям и проектам. Правда, следует внимательнее относиться к расстановке приоритетов. От этого во многом зависит успех планов. Впрочем, об отдыхе тоже забывать не стоит. Если появится возможность вырваться на несколько дней в мини-отпуск, воспользуйтесь ею. Например, отправившись в Санкт-Петербург. Финский залив в нынешнее время особенно хорош. Отличное настроение гарантировано!



Телец
(21.04 - 21.05).

С вами ваши близкие всегда чувствуют себя как за каменной стеной. Но иногда вы все же даете им повод погрустить, забывая о важном – об отдыхе. Почему бы вам не закрыть этот вопрос, пригласив близких в путешествие? Теряетесь в выборе маршрута? Почему бы не попробовать направление в сторону озера Байкал? Водоем-легенда таит в себе столько загадочного и прекрасного. Впечатлений хватит надолго!



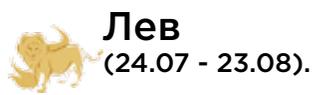
Близнецы
(22.05 - 21.06).

Творческий подход даже к серьезным вещам помогает добиваться вам поставленных целей. Кроме того, привычка планировать тоже вас редко подводит. В жизни всегда есть место эмоциям, которые порой дарят нам спонтанные радости. Например, такие, которые дарят сра-процедуры. Это больше чем просто физическое удовольствие. Это возможность эмоционально перезагрузиться.



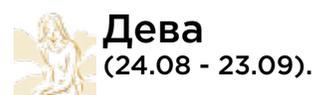
Рак
(22.06 - 23.07).

Ваша любовь к теплоте общению, открытость всему новому и неизведанному – источник жизнелюбия и оптимизма. Однако звезды советуют быть немного сдержаннее и сосредоточиться на семье. Близкие наверняка оценят ваше внимание и перспективу скорого отдыха. Морские прогулки под приветливым южным солнцем принесут всем радость и зарядят вас энергией на месяцы вперед.



Лев
(24.07 - 23.08).

Жажда приключений и готовность совершать смелые поступки станут причиной давно назревших изменений. Их стоит воспринимать открыто и с позитивом, поскольку перемены означают окончание напряженного этапа. Попробуйте закрепить этот приятный эффект поездкой на природу. Например, на Селигер. Система озер ледникового происхождения в Тверской и Новгородской областях вас покориет.



Дева
(24.08 - 23.09).

Вы известны своим перфекционизмом, от которого нередко если не страдаете, то уж точно испытываете некоторый дискомфорт. Может, хватит себя мучить и чрезмерно ответственно подходить ко всему, контролируя всех и вся? Побалуйте себя, в конце концов, незапланированной поездкой за город. Известно, что в компании с друзьями время особенно приятно. А уж если это общение подкрепить русской банькой, так вообще почувствуете себя в сказке – парная, купель в виде пруда, вдали лесок...



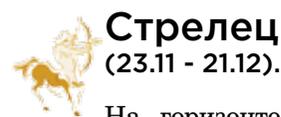
Весы
(24.09 - 23.10).

Все взвешивать, рассчитывать и анализировать – вы это делаете чуть ли не лучше всех других представителей знаков. А что если без расчетов и планов взять и рвануть в речной круиз на выходные по Волге? Великая русская река, вдоль которой раскинулись города и городки с уникальной историей и традициями, помогут иначе взглянуть и на привычное, и узнать что-то новое из истории страны. Кстати, некоторые круизные туры предлагают еще и порыбачить на время причала.



Скорпион
(24.10 - 22.11).

Вы привыкли жить в интенсивном темпе. Но при всей своей неугасаемой энергии подумайте и о подпитке сил. Что как не смена обстановки способно зарядить человека энергией? Вода – основа жизни. Она пусть и станет тем источником, который подарит новые силы для новых побед. А то, какое море вы с вашим врожденным чувством авантюризма выберете – Белое или Черное, пусть станет сюрпризом для близких.



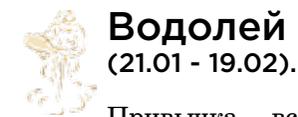
Стрелец
(23.11 - 21.12).

На горизонте перед вами совсем скоро возникнут новые проекты. Не стоит браться сразу за все. Выберите те, что ближе вашим интересам. Кстати, у одиноких Стрельцов увеличатся шансы на встречу со второй половинкой, особенно в отпуске. Если же вы его отгуляли, можно отправиться на выходные за город, в сельский отель на берегу живописной речушки. Размеренное течение времени может собраться с мыслями.



Козерог
(22.12 - 20.01).

Если вы испытываете легкую грусть от того, что очередная поставленная цель достигнута, запланируйте что-то спонтанное. В вашей полной активности жизни должно быть и место отдыху. Краснодарский край наверняка порадует природными достопримечательностями. Отдельно стоит выделить водопады, среди которых одни из самых известных – Агурские.



Водолей
(21.01 - 19.02).

Привычка все планировать нередко выводит из себя ваших близких, которые, будем честны, не всегда согласны с предсказуемостью и некоторым диктатом. Что ж, раз они устали от этого, удивите их. Точно обрадуются. Семейным парам с маленькими детьми оптимальным может показаться вариант отдыха в Ейске, где в Азовском море вода такая комфортная для купания.



Рыбы
(20.02 - 20.03).

Время пройдет под знаком уверенности в своих силах, уравновешенности и спокойствия. Эта неделя для большинства из вас окажется довольно хорошей как в личном, так и в профессиональном плане. А еще это время для исполнения даже самой дерзкой мечты. Так что если вы мечтаете полюбоваться красотами Тихого океана, почему бы не начать изучать предложения авиакомпаний и не приступить к планам посещения Дальнего Востока?! Ведь то, что можно увидеть здесь, на побережье океана, вы больше не встретите нигде в мире.



