

Молодость в душе – это навсегда

Людмила Леонидовна Макарова располагает к себе какой-то особенной душевной теплотой, спокойствием. Не представляю, чтобы она на кого-нибудь повысила голос, оборвала на полуслове. Всегда внимательно выслушает, задумается и скажет слова, которые потом точно не разойдутся с делом, потому что она свое слово держит.

Работа у Людмилы Леонидовны сложная, она глава администрации Шатовского сельсовета. Но с обязанностями справляется успешно, судя по тому, как уважительно относятся к ней односельчане и руководство района: в этом году она была признана лауреатом года. Такое признание радует, значит, не зря столько сил и времени отдает работе, родному поселению.



А ведь родина Людмилы Леонидовны – Перевозский район, в школе училась в Дзержинске, а в сельскохозяйственном институте – в Горьком. Еще в годы студенчества вышла замуж. Уже имея двоих детей, в 1987 году переехали они с семьей в Шатовку, куда мужа пригласили на работу. Здесь появился третий ребенок. Людмила выбрала ту работу, которая позволяла больше быть с детьми – воспитателя и музыкально-го руководителя в детском саду. А в дальнейшем при выборе работы определяющими стали качества характера, свойственные лидерам, – нежелание плестись в хвосте, умение проявить организаторские способности, наладить отношения с людьми. Еще в школе, потом в институте Людмила была секретарем комсомольской организации, затем председателем институтского профкома. Такая активная юность дала определенный настрой на все дальнейшие годы, ведь комсомольский задор – это то, что не поддается возрасту. Может быть, и было много лишнего в том молодежном движении, ненужная заорганизованность, но было и много хорошего, полезного, говорит моя собеседница.

Когда в селе появилась ставка социального работника по работе с семьей, Людмила Леонидовна сменила профессию и пошла на эту должность. Кроме того, возглавила женскую комиссию. Это были замечательные годы, которые с хорошим чувством вспоминаются до сих пор. Создали тогда женский клуб, куда приглашали

интересных людей – дизайнеров, косметологов, психологов и других. Много уделяли внимания проблемным семьям, трудным детям, организовали мини-кризисный центр. Шатовка ведь особое село, люди съезжались сюда разные и отовсюду, потому что была возможность получить жилье. Надо было закладывать новые традиции, спланировать, пробуждать чувство ответственности за уголок земли, который стал малой родиной их детей и внуков. Сейчас Людмила Леонидовна уверенно говорит, что все сложилось: шатовцы обрели здесь корни, любовь к земле. А молодежь уже выросла здесь, это их родина, о которой надо заботиться. Отношение к селу сейчас радует, все стараются благоустроить территорию возле домов (и многоэтажных тоже), украсить зелеными насаждениями, цветами, устанавливают детские площадки.

Л.Л. Макарова может гордиться причастностью к этим делам, поскольку с 2005 года возглавляет администрацию Шатовского сельсовета. Помогает ли опыт работы в соцзащите? Конечно, говорит она, даже более того: нынешняя должность является как бы продолжением той работы, но на другом уровне. Все так же приходится помогать людям решать их проблемы, устранять семейные конфликты, нелады с детьми, споры с наследством и так далее. Сельские люди очень часто теряются в множественных структурах: не знают куда и как обратиться с тем или иным вопросом, каждому надо по-

мочь. Иногда просто выслушать, посочувствовать, позвонить кому-то, ведь к звонку главы администрации прислушаются наверняка лучше. Но есть дела, которые греют душу: общими усилиями Шатовка благоустраивается, люди стали активнее участвовать в программах поддержки местных инициатив, а это, безусловно, преображает родное село. В этом году Шатовская администрация вступила сразу в четыре программы по благоустройству. Хорошо помогает районная администрация. Но ведь, как говорится, помогают лошади, которая везет, смеется Людмила Леонидовна. Проще было бы ни в чем не участвовать, так гораздо легче работать. Но глава администрации и сама покоя не знает, и другим, получается, не дает.

Интересно, как на такой работе удается справляться с негативом, ведь встречаться приходится с очень разными людьми. Людмила Леонидовна согласна: негатива в работе тоже немало, ведь местная власть – это та прослойка меж-

ду вышестоящим руководством и людьми, которая принимает на себя и недовольство, и критику населения. «Получается, мы в ответе за все, что происходит в стране, – говорит она. – Стараюсь успокоить, объяснить, главное – не отвечать агрессией на агрессию. Потом, бывает, всю ночь не сплю, обдумываю, что предпринять. Ночью, оказывается, так все хорошо решается!»

И все же, как защитить себя от этих переживаний? Людмила Леонидовна считает, что надо уметь направить эмоции, свои и собеседника, в мирное русло, всегда стараться находить компромисс. Иногда приходится и уступить, но свое мнение она непременно выскажет.

Обсудили, как удается женщине на руководящей работе, к тому же жене руководящего работника, маме троих детей и бабушке четверых внуков всегда быть в хорошей форме и молодо выглядеть. Свободного времени мало, согласилась моя собеседница. Но тем не менее она много читает. От музыки отошла, пришлось подарить пианино библиотеке, тем более что и места для него дома не осталось: когда дети с семьями съезжаются, становится тесновато. Чтобы быть в форме, занимается фитнесом, скандинавской ходьбой (муж разделяет с ней эти прогулки). Летом много ездит на велосипеде, зимой – на лыжах. Пенсионный спокойный образ жизни – не для нее.

В заключение по традиции задала собеседнице два вопроса. Ответ на второй вопрос поначалу удивил: столько говорили о комсомольском задоре и вдруг... А потом поняла: именно такие разнополюсные потребности души и приводят к гармонии.

Беседовала Светлана ПОЛУШКИНА.
Фото Валерия ТОЛМАЧЕВА.

Если вы что-то не успели сделать, то...

– Если все правильно распланировать, то все будешь успевать. А если не успела, придется затрачивать личное время. Кроме себя винить некого. Стремлюсь все успевать.

Если устали от работы и глаза ни на что не глядят, то...

– Помогает физическая нагрузка. Муж меня хорошо поддерживает – и морально, и в решении проблем (мужской взгляд на вещи порой очень важен). А еще я в такие моменты стараюсь посещать наши скиты, побывать на службе. Там такая успокаивающая обстановка, женщины так прекрасно поют – слушаю их голоса и все отступает. Исповедь, беседы с матушками помогают найти успокоение.

как вы ложитесь спать. Плавание, бег и другие нагрузки помогают людям избежать ухудшения памяти в долгосрочной перспективе.

Зеленый чай в числе суперпродуктов улучшающих память. Жирные кислоты омега-3, обнаруженные в орехах, океанической рыбе и оливковом масле, также оказались эффективными усилителями памяти. Среди других продуктов, которые стоит включить в

свой рацион: яйца, помидоры, каперсы, черника и куркума.

Положительно влияют на память логические и стратегические игры. Больше всего подойдет игра в шахматы, sudoku и тому подобное.

Общение полезно для мозга и для общего настроения. Простая болтовня может улучшить память, так как одновременно стимулирует несколько участков головного мозга.

СОВЕТЫ

Секреты МОЛОДОСТИ ЯПОНОК

Ни для кого не секрет, что японцы славятся долголетием и крепким здоровьем, а японки могут похвастаться еще и неувядающей молодостью.

РИСОВАЯ ВОДА

Рис для японок не только главный национальный продукт питания, но и эффективное средство по уходу за лицом. Воду, в которой замачивается рис, девушки здесь используют для умывания. Благодаря витаминам В, С и Е, содержащимся в рисовой воде, такой настой очень полезен для кожи. Он сужает поры, смягчает ее, выравнивает тон.

Рецепт простой: залейте рис водой (примерно, 1:4) и дайте ему настояться несколько часов, а лучше – пару дней. Рисовой водой можно умываться два раза в день. Из нее можно сделать лед для протирания. Только лед лучше долго не хранить, максимум 3–4 дня.

Рисовой водой даже промывают волосы для укрепления, профилактики перхоти и придания волосам шелковистости. А еще на рисовой воде делают маски. Польза рисовой воды для лица и улучшения качества кожи научно доказана.

ЗЕЛЕННЫЙ ЧАЙ

В Японии нет зеленого чая! Точнее, выражения такого нет, ведь весь их традиционный чай – зеленый. В Японии он льется рекой, потому что является источником долголетия.

Японки пьют зеленый чай и насыщенный водородом воду – лучшие антиоксиданты, способные продлить молодость. Большинство японок давно уже отказались и от кофе, и от газировки, пьют только воду и зеленый чай, не добавляя в него сливки или сахар.

Из зеленого чая японки также делают лед и протирают им лицо по утрам – лучшего средства для умывания не найти!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПО-ЯПОНСКИ

Гарантия молодости, красоты и здоровья – не только внешний уход, но и правильное сбалансированное питание. Сравним наши гастрономические традиции с японскими: мини-порции у японцев и палочки против наших больших тарелок и ложек; культ свежих продуктов и сезонность – они не хранят готовые блюда несколько дней; стремление сохранить витамины – мясо и овощи режут так, чтобы они быстрее готовились.

Сейчас японцы употребляют 10% мирового производства рыбы. А вот мясо едят не каждый день, предпочитают «мясо с огорода» – соевые бобы и все производные из них.

Японцы используют в блюдах водоросли, они содержат альгинаты, которые сокращают всасывание жиров. Добавлять их в салаты – отличный вариант.

Преимущественно японцы едят белый рис, который не солят при варке, и он заменяет хлеб. Соль, сахар, приправы, считают японцы, провоцируют нас съесть больше, чем нужно.

ЗДОРОВЬЕ

Чтобы улучшить память

Память, как автомобиль: если вы её не используете, то вы её теряете.

Чтобы улучшить память и сохранить производительность мозга, как можно чаще узнавайте что-то новое. Для всех долгожителей характерна общая черта (кроме здорового питания): они постоянно используют свой ум. Выучите новый танец, новый язык, новую игру...

Чтобы улучшить память, нужно высыпаться. Каждому взрослому человеку необходимо восемь часов сна, возможно, немного больше или меньше, это индивидуально. Лучший способ запомнить нужную информацию состоит в том, чтобы сосредоточиться на ней как раз перед тем,