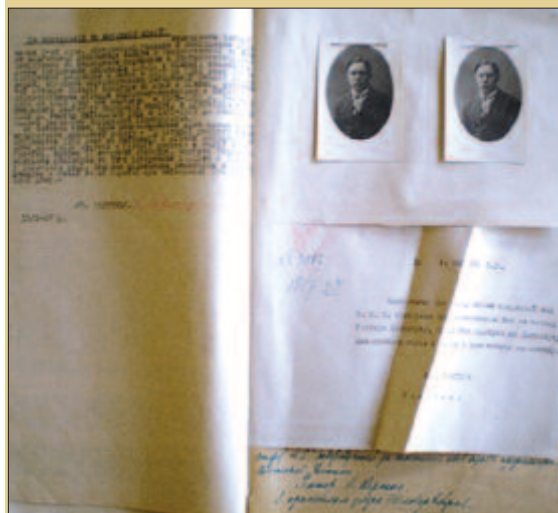


Історичні розвідки

Невідоме про відомих: з історії нашого ректорського корпусу. Олександр Олександрович Карпеко

Грунтовне вивчення матеріалів, пов'язаних з історією нашого вузу, змушує вносити окремі корективи в її офіційне прочитання, аби останнє не розходилося з реальними фактами. Так, нещодавно були відкриті архівні документи за 30-ті рр., і це змусило провести ревізію біографії одного з наших ректорів – О.О. Карпеко, якого вважали репресованим у 1930-х рр., хоча насправді йому пощастило уникнути цього і він дожив до кінця 1960-х рр.

Це була справді унікальна особа: протягом 1922–1927 рр. О.О. Карпеко встиг попрацювати керівником у трьох авторитетних вузах України: Ніжинському інституті народної освіти – колишньому Історико-філологічному інституті ім. князя Безбородька (нині – Ніжинський державний університет ім. М. Гоголя), Київському інституті народної освіти – колишньому Університеті Св. Володимира (нині – Київський національний



університет ім. Т. Шевченка) та Київському інституті народного господарства – колишньому Київському комерційному інституті (нині – Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана). Звичайно, питання щодо призначення О.О. Карпеко вирішувалося у вищих державних інстанціях, але це обрання залежало і від проявлених ним здібностей. Зокрема, в усіх вузах, які О.О. Карпеко очолював у зазначений період, його робота характеризувалась перш за все активним та ширим сприянням українізації освітнього процесу. Він самовіддано працював на користь відновлення матеріальної бази вищих учбових закладів, прагнув зберегти старі викладацькі кадри та традиції класичної освіти. Тож освітня та громадська діяльність О.О. Карпеко справді заслуговує на докладне вивчення та популяризацію інформації про нього.

Ким же він був? Завдяки знайденим архівним матеріалам тепер можна досить чітко й вичерпно відповісти на це запитання. Олександр Олександрович Карпеко народився 3 (16 – за новим стилем) листопада 1891 р. у славновісному м. Кролевець на Чернігівщині (слава про кролевецькі рушники та вишивку колись розходила по всій Україні). В автобіографії О.О. Карпеко зазначає, що за національністю він українець, а за соціальним походженням – інтели-

гент. Батько Олександра Олександровича працював листоношею на Кролевецькій пошті. Мати займалась домашнім господарством.

У 1892 р. батько О.О. Карпеко був переведений на службу до поштового відділення с. Блинні Кучі Рославського повіту на Смоленщині, де працював до 1899 р. Сюди ж, відповідно, переїхала і його родина, саме тут почав здобувати освіту Олександр Олександрович Карпеко: в сільській школі писменства.

Проте початкову освіту Олександровичу довелося завершувати у школі с. Холм Більського повіту Смоленської губернії (куди 1899 р. на роботу було переведено батька), яку він закінчив у 1901 р. У 1902 р. батька було переведено на роботу до повітового м. Біле Смоленської губернії, де Олександр вступив до гімназії, в якій навчався 4 роки. У 1906 р. батькові ампутували ногу і стан його здоров'я різко погіршився, згодом він залишив роботу, вийшов на пенсію, і сім'я переїхала до м. Новгород-Сіверського. Як згадував О.О. Карпеко: «Тут я почав займатися приватними уроками, аби на ті гроші підтримувати сім'ю, що в ті часи складалася з 13 осіб». Водночас Олександр продовжив навчальний курс у місцевій гімназії, яку закінчив у 1910 р. і цього ж року вступив до Ніжинського історико-філологічного інституту ім. князя О. Безбородька, на відділення класичної філології. Тут він прослухав курси лекцій з богослов'я, філософії, педагогіки, грецької, римської та російської словесності, всесвітньої та російської історії, а також вивчав нові мови (німецьку та французьку). Ніжинський інститут був досить авторитетним вузом Підросійської України (тут свого часу навчалися такі визначні особистості, як М. Гоголь, Є. Гребінка, А. Мокрицький, А. Бородін та багато інших; не менш репрезентативним

був і викладацький склад – М. Грот, А. Будилович, В. Качановський, М. Березков та ін.).

Однак у студентські роки О.О. Карпеко займався не лише освітою та підробітками. У його спогадах вказано, що саме в цей період відбулось ознайомлення із суспільно-політичним життям та включення до нього. Вже у рік вступу до інституту він бере участь у вшануванні пам'яті померлого Л.М. Толстого, що в принципі розглядалось як антиурядовий виступ (влада та керівництво вузу на це дозволу не давали). О. Карпеко згадував про ці події: «У великій скорботі схилиємо свої голови... і обіцяємо не зупинятися ні перед чим у боротьбі з мракобиссям та бундузирством». Зазначимо, що в Ніжинському інституті, як і в інших вузах Російської імперії, на той час відбулась чергова активізація студентського руху. Цьому сприяв і більш демократичний склад студентів Ніжинського інституту порівняно з іншими вузами імперії.

У 1914 р. О.О. Карпеко закінчив Ніжинський історико-філологічний інститут. Як випускник класичного відділення він мав написати дипломну роботу з грецької або римської словесності. О. Карпеко обрав тему: «К вопросу о характере и происхождении греческой сатирической драмы», за якою і виконав роботу, що була успішно захищена і стала його першою опублікованою науковою працею. Як здібному студенту, йому було запропоновано зайнятися підготовкою до здобуття професорського звання в інституті і, зокрема, затверджено відрядження до Лейпцига на 2 роки з науковою метою. Проте скористатись цією нагодою О.О. Карпеко не зміг: у 1914 р. почалась Перша світова війна. Російська імперія воювала з Німеччиною, а тому поїздка до німецького Лейпцигу стала неможливою. Тож О.О. Карпеко з 1 липня 1914 р. було призначено вчителем класичних мов та історії до Острозької чоловічої гімназії Воронежської губернії, де він пропрацював до 1918 р. В цей час він продовжував і наукову діяльність, видавши 1916 р. розвідку «Античные мифы» (Опыт исследования античных мифов)», яка засвідчила продовження дослідження ним теми давньо-

грецької культурної спадщини, вивчення якої почалося ще у студентські роки.

Він також брав активну участь у тих політичних подіях, що потрясли Російську імперію: у 1917 р. вступив до КП(б)У та до профспілки працівників освіти (РОБОС). Попри це, до кінця 1918 р. продовжував викладацьку діяльність в Острозькій гімназії (яку було перетворено на трудову школу), залишаючись при цьому також головою її педагогічної ради. Паралельно з цим до 20 грудня 1919 р., як член партії та профспілки, обіймав низку керівних посад у радянській системі освіти цього краю (завідувач шкільного підвідділу народної освіти, член повітової та губернської рад по народній освіті, голова учительської профспілки). Загалом з цього часу О.О. Карпеко паралельно працював за кількома напрямками: освітня та наукова сфера, профспілкова, партійна діяльність та робота в радянських органах влади. Орієнтовно в цей час він також одружився (в особовій справі за 1927 р. О.О. Карпеко зазначав, що у нього на утриманні перебуває дружина 30-ти років та 8-річна донька).

З 21 грудня 1919 р. (тобто, одразу ж після звільнення Донбасу від військ Денікіна) О. Карпеко був переведений до цього регіону і працював у м. Костянтинівськ Донецької губернії (член ревкому, завідувач виконкому народної освіти, член міськради, викладач у семирічній школі №1). З 5 вересня 1920 р. по 1 травня 1921 р. О. Карпеко працював на партійній та викладацькій роботі у м. Бахмут (викладач у семирічній школі №2 та на курсах підготовки працівників дитбудинків). З 1 травня по 13 жовтня 1921 р. – знов у м. Костянтинівськ (працює секретарем районного осередку КП(б)У та викладає у семирічній школі №1, а також є головою правління спілки працівників освіти).

З 1921 р. О.О. Карпеко починає працювати також у місті своїх студентських років – Ніжині. Тут він з 13 січня 1921 р. по 1 вересня 1922 р. – політкомісар та викладач Ніжинського інституту народної освіти (скорочено – Ніжинський ІНО, колишній Історико-філологічний інститут кн. Безбородька). А з 1 вересня 1922 р. (в автобіографії також фігурує й інша дата – 19 вересня 1921 р.) – ректор Ніжинського ІНО. На цій посаді О.О. Карпеко перебував до 23 червня 1924 р. і при цьому зберіг за собою посаду політкомісара та викладача, а також поповнив перелік посад, що їх обіймав, посадою керівника семінару підвищеного типу по марксизму. 23 березня 1923 р. його було також затверджено науковим співробітником історичної секції науково-дослідної кафедри

історії культури та мови у м. Ніжин.

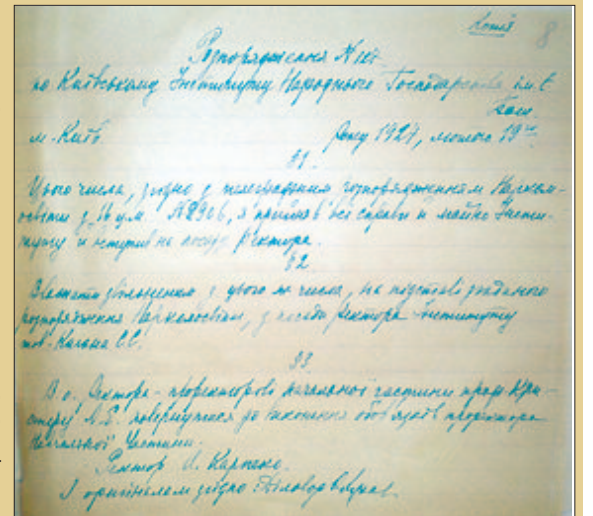
Водночас Карпеко був членом Ніжинського окрпарткому. Не полишав і профспілкової роботи: з листопада 1921 по 1 липня 1924 р. був головою правління Ніжинського окружного відділу РОБОСу. А з осені 1923 по 1 липня 1924 р. – членом Ніжинської міськради.

Та повернемося до діяльності О.О. Карпеко на посаді ректора Ніжинського ІНО. Інститут йому достався у край занедбаному стані. Але Олександр Олександрович, попри нетривалий термін свого ректорства у цьому вузі, зміг зробити чимало для виправлення становища. Вдалося відремонтувати частину приміщень та умелювати їх. Збільшилась чисельність студентів. Почалося викладання нових дисциплін (природничого та фізико-математичного циклів). Було відновлено предметні кафедри.

Треба наголосити, що, хоча О.О. Карпеко обіймав цілу низку керівних партійних та ін. посад, він зберіг толерантне ставлення до інших та виважену кадрову політику в період керування навчальними закладами. Зокрема, він не переслідував професорів Інституту, котрі працювали до революції, адже багатьох із них він знав особисто та поважав, а також зробив усе для зосередження в Ніжині плеяди талановитих науковців, які сприяли піднесенню ролі Ніжинської вищої школи у науковому житті України й СРСР. Велику увагу О.О. Карпеко також приділив впровадженню рішення про українізацію: одним із перших перейшов на викладання українською мовою та спонукав до цього інших.

Проте продовжити роботу в Ніжині надалі О.Карпеко не зміг, оскільки 23 червня 1924 р. рішенням влади був переведений на роботу до Києва. Тут О. Карпеко знов поєднував викладацьку роботу з працею в партійних структурах та державних органах влади: з кінця червня 1923 р. був членом губвиконкому; з 24 жовтня 1924 р. – членом Київської міськради; з 1 грудня 1925 р. – членом Київського окружного комітету КП(б)У; а з 1 січня 1926 р. завідував відділом агітації та пропаганди в Київському окрпарткомі (до 17 лютого 1927 р.).

Не був Олександр Олександрович на другорядних посадах і в освітній сфері. З 23 червня (за іншими дани-



ми – з 1 липня) 1924 р. по 27 листопада 1925 р. (за іншими даними – по 1 січня 1926 р.) він – ректор Київського інституту народної освіти, скорочено КІНО (нині – Київський національний університет ім. Т. Шевченка), в якому також викладав «історію революційного руху в Україні та Росії». При цьому залишався науковим співробітником науково-дослідної кафедри історії культури та мови Ніжинського ІНО. «За розпорядженням Наркомату освіти від 27 листопада 1925 р. за № 41504 звільнений з посади ректора КІНО у зв'язку з переходом на партроботу, але був залишений професором КІНО на вищезазначеній кафедрі. З вересня 1926 р. О. О. Карпеко також став науковим співробітником науково-дослідної кафедри марксизму-ленінізму (в Києві), а з 5 лютого 1927 р. – уповноваженим наукового відділу Наркомату освіти в Києві.

У Києві не припинилась і наукова робота Олександра Карпеко, хоча тематично вона змінилась, відображаючи кон'юнктуру того часу. Так, у 1925 р. він опублікував дослідження «З матеріалів до обліку студентської праці» та «З історії студентського руху 1905 р. на Київщині». В автобіографії, складеній навесні 1927 р., О. О. Карпеко також зазначав, що: «За останні часи, крім вище зазначених двох праць... у різних часописах вмістив декілька статей з історії ревруху в Росії та Україні, зробив 11 наукових докладів, керував марксистсько-ленінським семінаром та його історичною секцією в Ніжині у 1923–1924 роках. Керував підвищеним семінаром з історії ревруху в Росії та Україні при Київському ІНО – 1924–1926 роки». Окрім цього, О. Карпеко брав участь у республіканських нарадах, де розглядалися проблеми освіти.

15 лютого 1926 р. Наркомат освіти УРСР прийняв «Положення про порядок замощення посад керівників та викладачів освітніх установ УРСР», яким закріпив за собою практику призначення керівників вузів республіки. За розпорядженням Народного комісаріату освіти від 16 лютого 1927 р. (№ 8962) О. Карпеко був призначений ректором Київського інституту народного господарства ім. Є. Бош (далі – КІНГ) замість С. С. Кагана, який був ректором з 1 вересня 1926 р., але останнім часом часто хворів і тому не міг повноцінно виконувати свої обов'язки. Про призначення О. О. Карпеко ректором з Харкова 16 лютого було направлено телеграму до КІНГу. Після отримання цієї телеграми, в. о. обов'язки ректора інституту проректор навчальної частини проф. А. Є. Кристер 17 лютого 1927 р. звернувся з листом до О. О. Карпеко з повідомленням про його призначення ректором КІНГу і пропозицією «прибути до Інституту для прийому справ і майна й для вступу на посаду».

Негаймо прийнявши посаду, О. О. Карпеко вже 19 лютого видав розпорядження (за № 127) по Інституту, в якому інформував, що: «Цього числа, згідно з телеграмним розпорядженням Наркомосвіти з 16 ц.м. № 9906, я прийняв усі справи та майно інституту і вступив на посаду ректора». Про це О. Карпеко повідомив (телеграмою) й Народний комісаріат освіти. Цього ж дня Олександр Олександрович (як ректор) провів і перше засідання Правління КІНГу, на якому було заслухано та схвалено телеграму Наркомату освіти щодо його призначення ректором, а також розглянуто становище кожного факультету і питання, пов'язані з виданням «Наукових записок КІНГу».

Як і на попередніх місцях роботи в системі вищої освіти, О. О. Карпеко розгорнув активну діяльність, спрямовану на розвиток ввіреного йому навчального закладу. КІНГ на той час перебував досить складний період. Після евакуації до Саратова та

подальших революційних пертурбацій колишній Київський комерційний інститут (перейменованій 1920 р. на Київський інститут народного господарства) так і не зміг повністю відновити свою матеріальну та навчальну базу. Було втрачено більшу кількість фонду бібліотеки, в часи зміни влади в Києві розграбовано музей товарознавства, обладнання методичних кабінетів та лабораторій. Значної шкоди було заподіяно приміщенням Інституту, в яких тривалий час розміщувалися військові та урядові установи. Зменшився викладацький та студентський склад.

Завдяки ентузіазму та наполегливості нового ректора активізувались ремонтні роботи; була зміцнена видавнича база (прийнято рішення про підготовку збірника з нагоди ювілею інституту) та збільшено асигнування на придбання літератури (за 1927–1928 навчальний рік кількість книжок в інститутській бібліотеці зросла на 2132 позиції, з них третина – україномовні). Відновились робота навчально-методичних кабінетів. Так, до початку 1928 р. було налагоджено роботу кабінетів: планового господарства, статистичного, економічної географії, страхування, місцевого господарства, хімічного, товарознавства, геологічного, економічного, історико-соціологічного, приватного права, публічного права; лабораторій: фізико-методичного випробування товарів, аналітичної хімії, технологічної, сільськогосподарської, біологічної, текстильного товарознавства; а також юридичної клініки та музею товарознавства.

Відповідно до урядових постанов кількість факультетів було скорочено до трьох: економічний, юридичний та робітничий (робітфак). Проте збільшилась кількість відділень, що сприяло поглибленню спеціалізації. При юридичному факультеті з 1927 р. почала роботу юридична консультація. Для підвищення рівня підготовки майбутніх фахівців з осені 1927 р. відбулось збільшення терміну навчання до чотирьох років (за винятком робітфаку). Зросла й чисельність студентів: у 1927–1928 навчальному році в Інституті навчався 1681 студент, причому 750 з них отримували стипендії (вища освіта на той час була платною). За факультетами студенти поділялись наступним чином: 505 навчалися на економічному факультеті, 309 – на юридичному, решта (867) – на робітфаку. В соціальному відношенні серед студентів переважали вихідці зі службовців (становили близько половини всіх студентів), а за національною ознакою – євреї (на економічному факультеті та робітфаку вони становили близько 48%) та українці (понад 35%), решта – росіяни, поляки та ін. Для покращання житлових та матеріальних умов іногородніх та найбільш соціально незахищених студентів на бульварі Шевченка в буд. № 12 був обладнаний гуртожиток. І хоча його площа була незначною (259 кв. сажень), але він знаходився недалеко від навчального корпусу КІНГу (розташованого на тому ж бульварі Шевченка в буд. № 22/24).

З 1 жовтня 1927 р., згідно з постановою Правління КІНГу, О. О. Карпеко також розпочав викладання в інституті курсу «Економічно-соціальної історії Росії та України XIX та XX століття». Водночас О. Карпеко залишався професором КІНО, а також – членом Київського окрпаркомату, окрвиконкому та міськради.

Проте, оскільки він залежав від волі вищої республіканської влади, то не зміг довго залишатися на посаді ректора КІНГу і вже наприкінці 1927 р. мусив перейти на нове місце роботи, залишивши таким чином посаду ректора. 5 грудня 1927 р. в.о. ректора КІНГу М. Мітіліно було видано наказ № 43 по інституту, згідно з § 1 якого «Вважати за вибулого зі складу педперсоналу Інституту ректора – проф. О. О. Карпеко – через від'їзд його з Києва на роботу до іншого міста».

Зазначимо, що після ректорства у

КІНГу О. О. Карпеко на деякий час полишив працю у навчальних закладах і продовжив роботу, як тоді казали, «по партійній лінії» та на державних посадах. Так, у 1930–1931 рр. він був заступником завідувача відділу агітації та пропаганди ЦК КП(б)У; у 1932–1933 рр. – першим заступником народного комісара освіти УРСР (тобто, вживаючи сучасну термінологію, першим заступником міністра освіти); у 1933–1934 рр. – головою Радіокомітету при РНК УРСР.

У 1934 р. столицю УРСР було перенесено з Харкова до Києва. Цей процес було використано для посилення репресій. О. Карпеко, який уже тривалий час перебував на партійних та державних посадах (до того ж був пов'язаний із роботою на радіо, де активно висвітлювалися політичні репресії), добре знав про проведення політичних чисток і розумів, що вони рано чи пізно можуть зачепити також і його. Тому (як чимало українських діячів) він вирішив поїхати подалі від України, де б його не знали, і продовжити там свою роботу. Саме тому він переїздить на Урал, де впродовж 1935–1937 рр. керував культурно-масовою роботою.

Згодом зменшення масштабів репресій дозволило переїхати ближче до України. З 1937 р. і до початку Великої Вітчизняної війни він працював на керівних посадах у системі народного господарства Кубані. В роки війни там же брав участь у партизанському русі, зокрема, керував одним із партизанських загонів.

Після війни у країні відчувалася гостра потреба у викладацькій та керівних кадрах у системі вищої освіти. Тож О. О. Карпеко повернувся до роботи у цій сфері. У 1945–1950 рр. був директором Краснодарського педагогічного інституту. У 1950–1956 рр. – деканом факультету іноземних мов Воронежського педагогічного інституту.

З 1956 р. вийшов на пенсію. Останні роки проживав на Чернігівщині, в цей час зайнявся написанням спогадів, що збереглися і є цінним джерелом історії України 20–30-х рр. XX ст. Помер Олександр Олександрович 1969 року.

Опублікована наукова спадщина О. О. Карпеко становить понад сто праць, що присвячені переважно питанням класичної філології, педагогіки, організації системи освіти і т.п.

Щодо освітньої діяльності О. О. Карпеко, то вона також була багатогранною. Серед дисциплін, які він викладав, були такі: класичні мови, соціально-економічна історія Росії та України XIX–XX століть, історія РКП та КП(б)У, політекономія, історія матеріалізму, суспільствознавство, історія революційного руху в Росії та Україні. При цьому він досконало володів російською та українською мовами, а також читав французькою, німецькою, грецькою та латинською. Тож, хоч його робота в освітній сфері припала на радянський період (а тому вимушено була заповлітизована), проте за рівнем своєї фахової підготовки він належав до когорти вихованців старої, класичної системи вищої освіти, а тому стояв на голові вище багатьох тогочасних керівників вузів України, що й дало йому право посісти керівні посади аж у трьох вищих навчальних закладах.

Насамкінець хочу висловити щирі подяку керівництву Державного архіву м. Києва в особі його директора Віри Петрівни Купченко та працівникам цього архіву, котрі надають значну допомогу та всебічно сприяють у роботі з архівними матеріалами, пов'язаними з історією нашого вузу, результати якої будуть покладені в основу створюваної експозиції Музею історії КНЕУ імені Вадима Гетьмана.

А.І. Чуткий,
доцент кафедри історії економічних учень та економічної історії, директор Музею історії КНЕУ.

Цікаво

Історія самого смішного дня

Перше квітня можна назвати лубимим неофіційним празником, когди в кождом из нас просыпается ребячество, ведеь так и хочется над кем-нибудь подшутить. Особенно студенты и школьники изошряются в этот день, проявляя недюжинную изобретательность и актерское мастерство.

День дураков отмечается во многих странах мира, но откуда пошла эта странная традиция? Началось все в средневековой Франции. В начале XVI века летоисчисление перешло к Юлианского календаря на Григорианский. По старому календарю Новый год выпадал на 1 апреля и был перенесен на привычное для нас 1 января. В те времена новости распространялись довольно медленно, так называемым пешим ходом, и во многие регионы это нововведение дошло только спустя несколько лет. Ничего не подозревающие французы продолжали отмечать Новый год первого апреля, как ни в чем не бывало. Узнав о переносе праздника на три месяца назад, многие не хотели в это поверить. Но ничего не поделаешь: закон есть закон, пришлось с этим смириться, а тех, кто упрямо продолжал отмечать новый год по старому календарю, называли «апрельскими дураками».

Со временем из памяти стерлась ассоциация первого апреля с новым годом, а вот тяга попроказничать осталась. Иногда подготовка начинается за несколько недель до «праздника», хотя очень часто получается так, что ожидание от шутки приносит больше радости, чем результат. Проказы вышли далеко за пределы семьи и друзей, а подшучивание над коллегами стало любимым делом. С появлением телевидения и радио количество попавших на удочку значительно увеличилось.

Самой знаменитой шуткой, обманувшей тысячи людей, можно считать первоапрельский нонсенс, сфабрицированный авторитетным английским кана-

лом BBC в 1957 году. В новостях был показан репортаж, рассказывавший о том, что швейцарские фермеры благодаря раннему началу весны собрали особенно богатый УРОЖАЙ СПАГЕТТИ. Факты подтверждались кадрами с фермы, на которых девушки-крестьянки с довольным видом снимали спагетти с кустов. В те времена макаронные изделия были мало распространены в Великобритании и считались скорее экзотическим блюдом, поэтому тысячи зрителей приняли репортаж за чистую монету, а телефонная линия студии разрывалась от звонков желающих приобрести чудо-дерево. Возможно, именно отсюда появилось выражение «вешать лапшу на уши».

Первого апреля многие из нас стараются быть особенно внимательными, чтобы не поддаться на провокации окружающих. Но рано или поздно бдительность ослабевает и даже банальное «а у вас спина белая» может сделать свое дело. Иногда шутки получаются такими удачными, что о них еще долго вспоминают со смехом. Первое апреля приносит безмятежную радость в будние дни и только еще больше приподнимает весеннее настроение.

Сегодня возможностей «пошутить» стало намного больше. Помимо розыгрышей на радио, странных телефонных звонков и смс большие возможности предоставляют цифровые фотографии, которые можно обработать в редакторе так, что даже мама родная не признает.

Первое апреля – праздник без обязательств: не нужно дарить подарки и сочинять поздравления. Этот день так и не стал выходным, но остается любимым и самым непосредственным. Учеными давно доказано, что смех продлевает жизнь человека, так что смейтесь от души первого апреля и поделитесь своими самыми удачными шутками с нами.

Юлия Климовская,
глава профбюро ФЭИУ.

Між іншим

Вес на...

Не успела я сдать зимнюю сессию, как за окном опять март – весна, цветы и девушки в коротких юбках. Что ж, пришло время обновить гардероб и достать из завалов забытой на зимний период одежды любимые туфли, сарафаны и платья. И было бы все просто замечательно, если б во время многочисленных праздников я не ела огромное количество разнообразных гарниров и любимых маминих тортиков. Все было, конечно, безумно вкусным, но... лишние килограммы дают о себе знать. Любимое сногшибательное и до боли сексапильное платье не застегивается, а надеть короткие шорты мне не позволяет мое отражение в зеркале. Эх, где то время, когда я свободно одевала джинсы размера S и свободно себя чувствовала?! Пока дело не дошло до пляжного сезона, надо быстренько приводить себя в порядок. Физкультура, конечно, – занятие замечательное, но для желаемого результата надо бы сесть на диету. Девиз «НЕ БУДУ НИЧЕГО ЕСТЬ» действует, к сожалению, всего лишь день, так что брать на вооружение будем проверенные старые методы.

Если же ситуация не критическая, можно ограничить себя в употреблении любимого пива и любимых заварных пирожных, большого количества хлеба и жареной пищи. В тяжелых случаях важно помнить о том, что неправильно составленные диеты могут неблагоприятно сказываться на теле, особенно на лице: оно становится дряблым и появляются мешки под глазами.

Не наедаться перед сном является основным и, на самом деле, действующим советом. Способствуют похудению также прогулки на свежем воздухе. Если же после этого появляется чувство голода, лучше всего его утолять фруктами и салатами из свежих овощей БЕЗ СОЛИ! Очень полезно раз в 7-9 дней делать разгрузочный день. Это полезно как для избавления от лишнего веса, так и для очистки всего организма. В эти дни желательно пить только воду, но если это тяжело переносится, можно делать молочные, яблочные или ягодные дни. Есть на-



до маленькими порциями, 3-4 раза в день. Очень хорошие результаты дает виноградная диета: нужно есть только виноград (без косточек) в неограниченном количестве, в течение нескольких дней.

Но если, все-таки, решение относительно диеты принято, то еще одной проблемой является выбор самого курса похудения. Среди многочисленных диет для похудения наиболее приспособленной к среднеевропейским условиям жизни является так называемая «восточная диета», рассчитанная на 10 дней. Количество питья неограниченно, и при строгом соблюдении диеты человек теряет в весе приблизительно 4 кг.

При любой диете следует помнить о необходимости потребления достаточного количества белка. В день требуется не менее 250-300 г белковой пищи.

8 часов – чашка кофе или чая с кусочком сахара;

11 часов – крутое яйцо и 8 штук чернослива сушеного или свежих слив;

14 часов – 200 г постного вареного мяса и 100 г гарнира из капусты или моркови (желательно свежих), яблоко или апельсин;

17 часов – 30 г сыра, апельсин или яблоко;

20 часов – стакан простокваши или кефира.

Немного терпения, чуть-чуть старания и силы воли, и стрелка весов показывает заветные цифры, джинсы не трещат по швам, и отражение в зеркале не приводит в ужас! Милые девушки, себя надо любить, а иногда стоит чуть-чуть поднапрячься для того, чтоб любить себя еще больше.

Катя Скрипка,
студентка 2 курса.