

## ■ ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

# ЗВЕЗДА УЛЬЯНОВСКОГО ДОМА МУЗЫКИ "ДОМРИЯ ГЛИССАНДРОВНА"

Домристка Мария Сахнова – лауреат всероссийских и международных конкурсов. Ее имя вписано в "Золотую книгу почета молодежи Ульяновской области". О своем восхождении на Олимп звезда ульяновской музыки рассказала в эксклюзивном интервью "Молодежной газете".

– Мария, сегодня Вас считают одной из самых известных домристок России, ваше выступление – это украшение любой программы. Вы с малых лет мечтали стать звездой музыки?

– Нет, когда я была очень маленькой, и предположить не могла, что музыка станет делом всей моей жизни. В то время я вообще была весьма далека от этого вида искусства. В детскую школу искусств родители отдали меня довольно поздно – в 11-летнем возрасте. Все получилось случайно. В нашем родном Карлинском музыкальной школы не было и в помине. А вот в ульяновскую Детскую школу искусств №3 одна из наших соседок возила своего сына. Моя мама, узнав об этом, решила и меня отправить "той же дорогой". В ДШИ №3 я поступила, после чего в нашей семье появилась первая представительница мира музыки.

– То есть в вашем роду не было музыкантов?

– Не было профессиональных музыкантов. К примеру, мои родители по профессии инженеры-конструкторы. Но музыку любили многие мои родственники. Папа, например, хорошо поет, на семиструнной гитаре отлично играет. К тому же он прекрасный гармонист!

– А почему при поступлении в музыкальную школу ваш выбор пал на такой инструмент, как домра?

– Я вообще-то хотела учиться игре на фортепиано. Но так как в музыкальную школу я поступила довольно поздно, в случае семилетнего обучения мне не удалось бы вовремя попасть в музыкальное училище. Поэтому преподаватели музыкальной школы предложили мне выбрать другой инструмент – домру или аккордеон. Таскать тяжелый аккордеон мне не хотелось, поэтому

выбрала легонькую домру.

– Вам нравился этот музыкальный инструмент?

– В 11-летнем возрасте я понятия не имела, что это за инструмент. Дома у меня была "Соловушка", на которой я по-детски играла. С настоящей же домрой я познакомилась лишь в музыкальной школе.

– Кто был вашими педагогами, кто вырастил из девочки Маши знаменитую домристку Марию Сахнову?

– В Детской школе искусств и училище моим преподавателем была Инна Алексеевна Гунина. Затем, поступив в Ульяновский государственный университет, я стала учиться в классе Ольги Николаевны Вилковой, лауреата международных и всероссийских конкурсов, музыканта ансамбля "Русская душа". Конечно, все музыкальные азы я изучила раньше, с первым преподавателем. В университете же с Ольгой Николаевной мы занимались усовершенствованием навыков: играли уже разобранные и выученные произведения. При этом педагог подсказывала мне, что нужно привнести не только технически, но и "от сердца". Надо отдать должное Ольге Николаевне, она всегда отмечает очень важные моменты.

– Не могу не назвать и имя заслуженного артиста России Евгения Александровича Федорова – дирижера Ульяновского государственного оркестра русских народных инструментов. В оркестре я стала работать во время учебы в музыкальном училище. И работаю в нем до сих пор.

– Чем для Вас является этот оркестр?

– Оркестр – это моя стихия. Когда чувствуешь колоссальную поддержку всего коллектива, ты не просто играешь, а купаешься в звуках. Жаль, что для домры с оркестром написано не так много произ-



ведений. Приходится делать переложения. Например, с гобоя – Концерт ля-минор Антонио Вивальди. Мне нравится играть народные композиции – обработки частушек, русских народных песен.

– Какая музыкальная композиция ваша любимая?

– Уже много лет это "Белолицатая" Александра Цыганкова. Кроме того, мне нравится исполнять произведения Джузеппе Тартини, Милия Балакирева.

– В оркестре Вы единственная солистка?

– Как правило, мы выступаем вместе с баянистом Иваном Крайником. Его в оркестре прозвали Баян Анатольевич, а меня – Домрия Глиссандровна.

(Ну, с Домрией – понятно: это имя, конечно, образовано от слова "домра". А глиссандо, если кто не знает, – музыкальный термин, означающий исполнительский прием, плавное скольжение от одного звука к другому. На струнных инструментах эффект глиссандо достигается лёгким скольжением пальца по струне вдоль грифа.)

– Мария, Вы говорите, что очень любите выступать с Ульяновским государственным оркестром русских народных инструментов. А сольные концерты на домре даете?

– Домра – это струнный инструмент, похожий на балалайку, но с круглым корпусом и более звонким звучанием. Сольные концерты, конечно, случаются, но не так часто. В одиночестве домра звучит не так звонко, как вместе с оркестром. И все-таки от сольных концертов я не отказываюсь. Например, моло-

дой ульяновский композитор Антон Никонов написал для меня концерт для сольного выступления. На очереди еще один.

– А какова Ваша мечта?

– Я очень хочу за время своей музыкальной карьеры выступить со всеми известными российскими оркестрами народных инструментов. И несколько шагов для осуществления этой мечты уже сделано. В 1998 году выступила вместе с Национальным академическим оркестром народных инструментов России имени Н.П. Осипова, затем – с Государственным оркестром народных инструментов Республики Татарстан, возглавляемым народным артистом России, лауреатом Государственной премии имени Г. Тукая, профессором Анатолием Шутиковым. А еще мне удалось выступить вместе с Нижегородским оркестром народных инструментов, которым дирижировал наш земляк Дмитрий Орлов. Надеюсь, что в ближайшие годы состоятся мои выступления с другими отечественными оркестрами народных инструментов.

– А каковы планы Ваших ближайших выступлений?

– Выступаем мы почти круглый год. Если же выделить главное выступление 2015 года, то пока таким считаю наш сольный концерт с Иваном Крайником, который пройдет в Ульяновске в апреле. Пользуясь случаем, хочу пригласить жителей Ульяновской области на это выступление.

– Надеюсь, что на этом выступлении в Ульяновске будет аншлаг. А Вам желаем новых творческих успехов!

Андрей КОРЧАГИН.

## ■ НА ЗАМЕТКУ

## КАК ПРИЙТИ В ФОРМУ ПОСЛЕ НОВОГОДНЕГО ПЕРЕЕДАНИЯ

Во время затяжных зимних праздников мы не только хорошо отдыхаем, веселимся, но и... набираем лишний вес. Сегодня "Молодежная газета" рассказывает, как "разгрузиться" после Нового года тем, кто хочет избавиться от лишних килограммов.

Ни в коем случае не садитесь после новогодних праздников на строгие диеты. По мнению диетологов, они лишь усугубят проблему. Ведь зимой организм заботится о пополнении запасов, стремясь защитить себя от холода. Таким образом, едва завершив строгую диету, вы тут же восстановите лишний вес, и хорошо если не с избытком.



После новогоднего переедания полезно попить, ведь тяжелая пища перегружает желудок и печень. Если нет сил и желания полностью перейти на овощи и фрукты, можно просто заменить мясо рыбой – она легко усваивается и насыщает организм полезными элементами и жизненно важными жирными кислотами.

Свой вклад в чистку организма вносят разгрузочные дни. Разгрузку зимой лучше всего проводить на постных и несоленых кашах, а также на кефире, на овощах и на яблоках (от жесткой разгрузки на воде стоит отказаться). Очень важно поддерживать правильный питьевой режим: в день нужно выпивать 2 – 2,5 л воды или травяных отваров.

Питаться лучше дробно – небольшими порциями 4 – 6 раз в день. В результате такого распределения удается избежать голода. Уменьшить аппетит позволит стакан воды, выпитой до еды. Очень важно также отказаться от поздних трапез. Если работа затягивается допоздна, то последний перекус должен быть максимально легким (лучше кефиром или овощами).

Предлагаем вашему вниманию примерное меню на время диеты. Каждый может изменять его утреннюю часть, выдерживая лишь общую линию.

Итак, **первый завтрак:** отварное яйцо, тост и несладкий кофе; **второй завтрак:** салат из доступных на данный момент фруктов (можно использовать яблоко, киви, грейпфрут или апельсин); **обед:** овощной суп с небольшим количеством нежирной сметаны, свекольная икра и чай с 1 чайной ложкой меда; **полдник:** большое яблоко или порция нежирного йогурта; **ужин:** овощи, приготовленные на пару, или овощная запеканка (для приготовления блюда вполне допустимо использовать замороженные продукты), **второй ужин** (перед сном): чай с ромашкой или зеленый чай с долькой лимона.

Не зараста жирком помогут физические нагрузки. Совсем не обязательно для этого отправляться в тренажерный зал. Почти каждому под силу отказаться от лифта и регулярно выходить на пешие прогулки. Можно также вспомнить о бассейне или катке – главное, чтобы занятия доставляли удовольствие.

Желаем вам с легкостью расстаться с лишним весом, обретенным в период праздников!

\*Проконсультируйтесь со специалистом.

## ■ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## В КРЕЩЕНИЕ "МОРЖАМИ" НЕ СТАНОВЯТСЯ

Так считает руководитель ульяновской региональной федерации холодного плавания Владимир Кузьменко.

Моржевание, или иными словами зимнее купание, является одним из самых эффективных способов закалывания организма. Моржевание имеет тесную связь с церковными праздниками, например, с Крещением, на которое люди, окунаясь в воду, смывают с себя все грехи. Крещение – ровно через неделю, 19 января, и, наверняка, многие ульяновцы намерены совершить омовение в честь праздника. О чем нужно знать, если вы новичок в этом деле?

Зимнее плавание является не только способом закалывания, но и методом, который способствует улучшению энергетики человеческого организма. Этот метод наделяет силой весь организм. В результате неблюдений за людьми, которые занимаются моржевани-

ем, было установлено, что у них уровень заболеваемости простудными болезнями в 60 раз меньше, чем у обычных людей, а заболеваний другого характера – в 30 раз меньше.

– Однако если вы решили начать моржевание, вам для начала нужно обратиться к врачу для полного обследования, – советует руководитель ульяновской региональной федерации холодного плавания Владимир Кузьменко. – Это необходимо для того, чтобы выявить, имеются ли у вас какие-либо заболевания хронического и не хронического характера. В случае если заключение врача позволяет вам заниматься моржеванием, вы можете приступить к подготовке. Но ее рекомендуется начинать в летнее время, так как она

должна происходить постепенно. В противном случае при первом заходе в воду зимой могут возникнуть судороги, а в худшем случае – и остановка сердца.

По словам опытного "моржа" Владимира Кузьменко, подготовка к моржеванию заключается в том, что каждый день нужно купаться в открытом водоеме. Если нет такой возможности, купание в водоеме можно заменить ежедневным принятием прохладного душа. В результате такой подготовки уже осенью вы сможете спокойно заходить в воду, а спустя некоторое время без проблем сделаете это и в зимний период.

Если летом и осенью вы тщательно подготовили себя к моржеванию, а теперь хотите попробовать искупаться в ледяной воде зимой, про-



читайте эти советы:

- Ни в коем случае не погружайтесь в прорубь после принятия алкоголя. Также нельзя этого делать при различных заболеваниях, скажем, при гриппе.
- Перед тем, как погрузиться в ледяную воду, необходимо разогреть тело. Например, катанием на лыжах, на коньках или быстрой ходьбой.
- В прорубь нельзя нырять вперед головой, так как вероятен риск переохлаждения.
- Новичкам следует только окунуться в воду на мгновение и сразу вылезать.

Поводить в проруби больше времени – секунд 10-15 – можно лишь на четвертый-пятый день моржевания.

• После выхода из воды необходимо сразу же вытереть тело насухо и надеть что-нибудь теплое. При этом под ноги необходимо постелить какую-то тряпку.

• Одежда на "морже" должна быть та, что легко надевается: свитер, брюки, пальто, шапка, валенки. Никаких колготок, рубашек с пуговицами или курток на молнии!

\*Проконсультируйтесь со специалистом.