

Из физиков в повара

О том, как своими руками приготовить японские роллы, старшесеклассник троицкой Гимназии показал шеф-повар ресторана «Якитория». Две недели назад эти школьники участвовали в XII Физическом марафоне «Шаг в науку». Первое место они не заняли, но преподнесли свой проект так, что завоевали приз зрительских симпатий и получили в награду от спонсора приглашение на мастер-класс.

Гимназисты пришли в ресторан всей командой в сопровождении учителей. Встречала их гендиректор троицкой «Якитории» Светлана Зайцева. «Мы знаем, что ребята, которые участвовали в Физмарафоне, очень творческие», – говорит Светлана. – Мы и сами любим творчество, каждую неделю проводим в нашем ресторане разные мастер-классы для детей и взрослых, поэтому решили его устроить и для гимназистов. Приготовле-

ние роллов – это, можно сказать, искусство».

Мальчишки и девчонки уселись за большой стол. Каждому дали фартук, перчатки, шапочку и макису – специальный бамбуковый коврик, с помощью которого роллы и получаются ровными и круглыми. «Можно их сделать и овальными, и квадратными, и треугольными», – рассказывает шеф-повар Талант Манасов. Но до этого этапа ещё далеко, сначала надо аккуратно выложить рис,

рыбу, огурец и лист съедобных сушёных водорослей нори. Подроскам раздали ингредиенты, а потом шеф начал шаг за шагом показывать, как их между собой объединить. «Кажется, что весь рис сейчас высыплется, даже страшно с ним работать», – говорит Лена Мясникова. Гимназистка сказала, что давно любит суши и даже однажды пыталась приготовить их дома, но процесс оказался трудоёмким, и ожидания не оправдались. «Под присмотром шеф-повара готовить интересней, – улыбается она. – Надо узнать, что за секретный ингредиент они кладут, чтобы рис стал таким клейким». Оказалось, это рисовый уксус. Другой вариант – купить специальный круглый клейкий рис для суши или роллов.

Пока подростки пытались повторить движения за шеф-поваром, Светлана рассказывала интересные факты о японской кухне. Например, о том, что в Японии самая популярная рыба – сырой тунец. «У нас же в России наоборот, – говорит она. – Сырыми мы больше любим есть лососёвые виды: форель, сёмгу, нерку – их мы чаще используем в наших блюдах». Для мастер-класса шеф-повар решил взять обработанную рыбу и обжарил форель в сливочном соусе. «Как хорошо, что мы попали на этот мастер-класс, – говорит учитель физики Елена Бабинцева. – Это необычно, интересно, и, думаю, будет очень вкусно».

Наконец, у всех получилось по длинному роллу, и остался последний этап: украсить их икрой летучей рыбы тобико. От природы эти маленькие икринки бесцветные, но в ресторанах японской кухни для эффектной подачи их обычно красят пищевыми красителями. В этот раз выбрали тёмно-зелёный цвет. Школьники украсили свои блюда икринками, а затем помощники шефа нарезали их специальными ножами, заточенными только с одной стороны. «Роллы режут только ими, чтобы все кусочки получились идеально ровными, без зазубрин и не сломались», – пояснил Талант.

Завершился мастер-класс дегустацией. Школьники съели роллы, которые приготовили своими руками.

Анна МОСКВИНА,
фото Вадима ОРЛОВА



Мастер-класс в японском стиле

Помочь сможет каждый

Тренинги по обучению навыкам оказания первой помощи прошли 10 мая в троицком подростковом клубе «Чердак». Дети, их родители и педагоги учились помогать пострадавшим, которые оказались без сознания и без дыхания, практиковались на манекенах младенцев, подростков и взрослых. Провела тренинги руководитель Онлайн-школы первой помощи, инструктор-методист российского Красного Креста Юлия Пролыгина.

«Зачем проходить такое обучение? Многие не понимают. Думают: «Если что, я просто вызову скорую помощь». Но скорая не успеет приехать, если человек, например, подавился, а никто из окружающих не умеет применять достаточно простой приём Геймлиха», – объясняет участница тренинга, молодая учительница английского языка 6-го отделения Гимназии Троицка Дарья Гилка. – Быть уверенной в своих действиях – значит чётко понимать, что нужно сделать, и оказывать первую помощь правильно. За два часа Юлия научила нас помогать детям и взрослым, которые находятся в состояниях, угрожающих их жизни».

Что же такое первая помощь? Её часто путают с медицинской помощью, которую оказывают врачи, фельдшеры, медсёстры на своём рабочем месте: в машине скорой помощи, в поликлинике, в больнице. Более того, многие люди, не имеющие медицинского образования, убеждены, что пострадавшего ни в коем случае не стоит тревожить, а то можно нанести ему ещё большую травму. Юлия Пролыгина уверена: «Каждый из нас может повернуть человека без сознания в устойчивое боковое положение, наложить повязку для остановки кровотечения или зафиксировать травмированную конечность, помочь при ранах, ожогах, обморожениях и даже провести реанимацию человеку, который утонул, получил

удар током или когда его сердце остановилось из-за инфаркта. Во многих этих ситуациях мы можем спасти человеку жизнь, и тогда он сможет спокойно дожидаться приезда врачей!» Юлия обучает навыкам первой помощи уже 23 года, опыт нескольких тысяч её учеников показывает: тот, кто обучен, уже не боится, потому что не делает ничего лишнего. «На нашем счету множество спасённых жизней!» – говорит инструктор.

В Троицке Юлия Пролыгина ведёт тренинги не в первый раз. Несколько лет назад по приглашению Содружества приёмных семей «Твердь» она уже проводила обучающий цикл для учеников начальных классов, подростков и их родителей. Она и сама многодетная и приёмная мама. Её курс адаптирован под участников разного возраста: Юлия умеет объяснять детям и подросткам сложные вещи максимально доступно. Преподавательский опыт и чувство юмора удерживают внимание даже самых непоседливых слушателей. После тренингов, прошедших два года назад, одна из юных участниц, 11-летняя Фрося Беликова, применила приём Геймлиха, когда её бабушка подавилась и не могла дышать. Девочка сделала всё в точности, как объяснили на занятии, и бабушка была спасена.

В этот раз участники тренингов также получили пошаговый алгоритм действий при обнаружении пострадавшего: прежде чем бро-



Тренировка на манекенах может спасти реальные жизни

саться на помощь, осмотритесь и убедитесь, что ситуация безопасна для вас, затем осмотрите пострадавшего на наличие сознания, дыхания и кровотечения, вызовите скорую или сразу начинайте оказывать первую помощь. Детям инструктор объяснила, как говорить по телефону с диспетчером скорой помощи, чтобы звонок ребёнка не сочли шалостью, как повернуть человека без сознания в безопасное для его дыхания положение, как остановить кровотечение и как помочь близкому, если тот подавился. Взрослые, помимо этих навыков, отработали на манекенах проведение сердечно-лёгочной реанимации. Юлия привезла с собой специальные манекены младенцев, подростков и взрослых с анатомическими ориентирами, подвижной головой и даже «дыханием» во время искусственной вентиляции лёгких.

«Мы с мужем проходили онлайн-обучение по оказанию первой помощи. Здорово, что появилась возможность попрактиковаться, – говорит мама шестерых детей Ольга Бурцева. – Лучше один раз увидеть и попробовать, чем сто раз услышать!» «Такой тренинг – моя давняя мечта. Удобно, что в Троицке рядом с домом стало возможно его пройти. Юлия легко и доступно преподнесла нам теорию, разложила всё чётко по полочкам, – подтверждает Ольга Николаева. – Мы получили сертификаты на два года о том, что курс пройден, и справочник по оказанию помощи в подарок. Замечательно, что есть люди, которые не проходят мимо тех, кто нуждается в помощи, и спасают пострадавших. И таким человеком может стать каждый из нас!»

Жанна МОШКОВА,
фото Николая МАЛЫШЕВА

НОВОСТИ

В бизнес со школьной скамьи
Школа предпринимательства «ТехноСпарка» и образовательный фонд «Байтик» при поддержке администрации Троицка проводят Предпринимательскую олимпиаду для учеников 7–10 классов. В её рамках подростки посещают экскурсии по инновационным предприятиям «ТехноСпарка», слушают лекции и проходят онлайн-практикумы. А 16 мая во 2-м отделении Лицея для них провели интерактивную бизнес-игру «Построй компанию. Продай компанию». Школьники побывали в роли инженеров, предпринимателей и менеджеров корпораций. Организаторы уверены, что благодаря игре участники смогли увидеть внутреннюю сторону стартапов, которая чаще всего остаётся неосвещённой и неведомой. И это поможет молодому поколению понять, как устроен бизнес. Завершится Предпринимательская олимпиада 24 мая. Участники будут награждены ценными призами.

Кто в доме живёт?

14 мая день открытых дверей провёл Троицкий Дом учёных. Встречу организовали в формате квеста, ведущими которого были руководители кружков и секций. Они рассказали посетителям о столярной мастерской, в которой можно научиться резьбе по дереву, показали кружок по шахматам и познакомили гостей с логопедом. Также в Доме учёных можно в увлекательной форме позаниматься физикой и математикой, изучить иностранные языки, попробовать себя в живописи, валянии из шерсти и лепке из полимерной глины. А более активные дети и подростки могут заняться здесь танцами и спортивными единоборствами.

Начинающие виртуозы

Ученицы ДШИ им. Глинки Антонина Иванченко и Алиса Холопова стали лауреатами VII Международного конкурса «Музыка весны». Девочки учатся игре на фортепиано под руководством преподавателя Ренаты Гулария, которая 35 лет работает в ДШИ им. Глинки. Обе пианистки завоевали награды в номинации «Общее фортепиано соло». За педагогическое мастерство и вклад в развитие детского творчества преподаватель также была награждена дипломом.

Боксёрские баталии

Четыре медали привезли троицкие боксёры из поселения Филимоновского. На прошлой неделе там прошёл турнир на призы главы администрации, посвящённый 10-летию ТиНАО. Наш город представляли воспитанники Валерия Наумова, которые занимаются в «Кванте». В финал вышли четыре спортсмена из Троицка. Фёдор Гутников, Артур Крылов и Егор Титов выиграли серебряные медали, а один из самых сильнейших молодых боксёров «Кванта» Андрей Воронцов взял золото!

Лидирующие позиции

Завершился третий тур IV Лиги первенства Москвы по футболу. Команда «ДЮСШ-2 Троицк» принимала юных спортсменов футбольной школы «Лужники». Матчи прошли в борьбе, но с преимуществом наших команд. Спортсмены 2005 года рождения победили со счётом 2:1, 2007 года рождения – 1:0, 2008-го – 4:1, 2009-го – 5:0. Общий зачёт в туре составил 12:3 в пользу Троицка. Четвёртый тур троичане сыграют дома, их соперниками станут ДЮСШ «Сокол-2». Встречи пройдут 21 и 22 мая на городском стадионе.