Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Дополнительного образования детей

 «Центр внешкольной работы Авиастроительного района»
г. Казани

 **Методическая разработка на тему:**

**«Каша- кормилица наша»**

Разработала: ПДО

 Алтынбаева Г.Ф

Казань, 2013г

**Пояснительная записка**

Каша была известна с глубокой древности всем земледельческим народам. В русских письменных памятниках это слово встречается в документах конца ХII в., однако археологических раскопках находят горшки с остатками каш в слоях IХ - Х вв. Слово "каша" происходит, по мнению лингвистов, от санскритского "каш", что означает «дробить, тереть».

 Почему же на Руси всегда с таким почтением относились к каше? Корни обрядового отношения к столь, казалось бы, простой пище кроется в нашем языческом начале. Известно из рукописей, что каша преподносилась Матери Земле, Святым угодникам в надежде на благополучие, Богам земледелия и плодородия, чтобы попросить хорошего урожая на следующий год. Богам, как известно, предлагалось только все самое лучшее. А иметь возможность есть ежедневно то, что Боги могут позволить себе раз в год, согласитесь, приятно.

 Чем полезна каша? Каша - это очень полезный, питательный, вкусный и, что немаловажно, недорогой продукт. Очень полезно есть на завтрак каши. Начиная день с каши - вы насыщаете организм полезными веществами.
В кашах содержится в необходимом количестве и нужном для человека соотношении железо, медь, цинк, белки, а также витамины группы В, РР. Каши из разных круп также богаты клетчаткой. Каша помогает быть в хорошем настроении. Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме в сравнении с теми, кто кашу не ест.

 Без традиционной русской каши на столе не возможно было себе представить ни одно торжество или праздник. Причем к разным значимым событиям обязательно готовилась определенная обрядовая каша. Это отражается в пословицах:

"Каша-кормилица наша"
"Русского мужика без каши не накормишь"
"Без каши обед не в обед"
"Щи да каша - пища наша"
"Борщ без каши вдовец, каша без борща – вдова "

 *.*

 Без каши собственного оригинального приготовления нельзя было принять гостей. Причем каждая хозяйка имела свой собственный рецепт, который хранился в тайне.

 Готовилась каша обязательно перед большими сражениями, а уж на победных пирах без "победной" каши не обходилось. Каша служила символом перемирия: для заключения мира обязательно нужно было готовить "мирную" кашу.

 Каши приготавливались в каждом доме, как для будничной, так и для праздничной трапезы. Они могли употребляться с молоком, коровьим или растительным маслом, жиром, медовой сытой, квасом, ягодами, жареным луком и т.д. На праздничный стол ставили обычно три каши: пшенную, гречневую и ячменную. Каша является не только продуктом питания, но и важной частью русской культуры. Необходимо возрождать традиции не только правильного приготовления каш, но и обычаев, связанных с ними.

 **Объектом** музейного урока  являются различные рецепты приготовления русских каш.

**Предметом исследования –** каша как продукт питания.

**Цели моего музейного урока:**

* Познакомить детей с историей и инструментами обработки злаковых культур, с наиболее распространенными видами злаков; дать знания о труде и быте русского народа в прошлом, связать полученные исторические сведения с жанрами русского фольклора.
* Обогащать лексический запас учащихся, развивать выразительность речи и пластику движений для передачи характеров и образов литературных героев.
* Учить сравнивать, анализировать, делать выводы.
* Развивать познавательный интерес к истории своей страны, воспитывать бережное и уважительное отношение к пище.

В наше  время многие дети предпочитают «быструю еду»: едят бутерброды, покупают пиццы, чипсы и совсем забывают про кашу. На завтраке в школе большинство детей отказываются есть кашу. А каша - одно из наиболее распространенных блюд русской кухни. С кашей связано большое количество поговорок и пословиц, так как она являлась незаменимым продуктом на столе наших предков. Дети не знают о полезных свойствах каши и поэтому не хотят кушать многие разновидности каш. В соответствии с проблемой, объектом, предметом и целями музейного урока были поставлены  следующие

**задачи:**

 – рассмотреть и познакомить учащихся с разными видами каш и способами их приготовления.

-определить, какое место каша занимает в русском языке, в русской культуре.

*-* доказать, что каша сытное и полезное блюдо и разработать рекомендации, повышающие популярность  каши среди детей.
- собрать как можно больше интересного материала и рассказать ребятам о каше, как традиционной русской еде;
- выявить отношение учащихся к каше
- научиться самим готовить кашу по старинному рецепту;
- создать буклет, в котором собрать обычаи, традиции, связанные с кашами.

 **Основными методами** моей методической разработки из теоретических методов является поисковая работа и работа с письменными источниками, анализ литературы, анализ понятий; из практических - работа с экспонатами школьного музея «Наследие времен»; из общенаучных социологических методов -анкетирование.

В процессе поисково-исследовательской деятельности, работы с источниками была проделана большая работа. Тема музейного урока интересна и актуальна. Дети на музейном уроке знакомятся не только с различными видами каш, но и способами их приготовления.

**Практическая значимость** моего музейного урока заключается в разработке рекомендаций повышающих популярность каши как качественного и полезного продукта питания. Данные рекомендации могут быть использованы в любом общеобразовательном учреждении города.

**Предполагаемые результаты**:

1. если дети будут больше знать про кашу, знать о её пользе, то, возможно, полюбят кашу или хотя бы изменят своё отношение к каше в лучшую сторону;
2. в семьях, в меню которых часто бывает каша, и где дети принимают участие в её приготовлении, они привыкают к этому блюду и любят его; в школе эти дети тоже с удовольствием едят кашу на завтрак, меньше болеют, следовательно, растёт здоровое поколение нашей страны.

**Музейный урок «Каша- кормилица наша»**

Цели:

* Познакомить детей с историей и инструментами обработки злаковых культур, с наиболее распространенными видами злаков; дать знания о труде и быте русского народа в прошлом, связать полученные исторические сведения с жанрами русского фольклора.
* Обогащать лексический запас учащихся, развивать выразительность речи и пластику движений для передачи характеров и образов литературных героев.
* Учить сравнивать, анализировать, делать выводы.
* Развивать познавательный интерес к истории своей страны, воспитывать бережное и уважительное отношение к пище.

Ведущие: Хозяин и Хозяйка, старшеклассники-экскурсоводы музея.

Оборудование: экран, проектор, компьютер, презентация о злаках, музыкальное сопровождение (народные песни)

 Праздник проходит в музее в интерьере русской избы с использованием подлинных предметов труда и быта (прялка, чугунок, ухват, деревянные ложки, зернотерка, ступа с пестом, ночва, гречаники) и макета русской печи.

 Ход мероприятия.

 Хозяйка и Хозяин (в русских народных костюмах) в избе занимаются домашними делами (прядет пряжу, чинит маслобойку). Негромко звучит мелодия народной песни «Выйду на улицу». Раздается стук в дверь, Хозяйка приглашает в дом гостей, входят ребята в народных костюмах.

Хозяева с поклоном: - Здравствуйте, гости дорогие! -Окажите честь, проходите в дом! –Гость на гость – хозяину радость. –Гостю в переднем углу место. –За хорошим гостем и хозяин сыт. Хозяйка, что есть в печи, на стол мечи. – Щи да каша – пища наша.

Ведущий 1: Так на Руси издавна встречали гостей и угощали тем, что было на столе в каждой избе.

Ведущий 2: И чаще всего это были не пироги, не супы, не картошка, а самые разные каши.

В 1: Сегодня мы поговорим о злаках, что у нас в полях растут.

 Из крупы их варят каши, из муки блины пекут.

В 2: Поговорим мы о пшенице и о ржи ее сестрице.

 Они кормят нас обедом и душистым сдобным хлебом.

Хозяин: «Щи да каша – пища наша». Недаром так в народе говорят.

Кашу с удовольствием люди русские едят.

Вкусна, сытна, полезна. Помогает от болезней.

Хозяйка: Силы придает, к здоровью ведет. Особенно нужна для детей.

Готовится без затей. Помогает быстро расти.

Здоровый дух в здоровом теле обрести.

Гости (по очереди): - Да и мы к вам сами не с пустыми руками. -Затеял кашу, не жалей масла. –Кашу маслом не испортишь. -Кашевар живет сытее князя. –Кашу свари, да еще в рот положи. –Овсяная каша сама себя хвалит, а гречневую люди. – Без каши обед – не в обед. –Без каши семью не накормишь. –Каша – кормилица наша.

Хозяева приглашают гостей за стол, рассаживаются.

Ведущие: Эти пословицы говорят о том, что каша была известна с глубокой древности и наряду с хлебом была главным продуктом питания.

(Гости по очереди делают небольшие сообщения из истории каши.)

Гость 1: Каша, несомненно, исконно русское блюдо. Известно, что в древности кашу приносили в жертву богам плодородия и земледелия. Во время свадьбы жених с невестой готовили кашу. Очевидно, от этой традиции и зародилась поговорка « С ней (или с ним) каши не сваришь».

Гость 2: А выражение «заварил кашу», «затеял кашу» тоже оттуда. Приготовить кашу для свадьбы или большого праздника было делом хлопотным, непростым. Готовили такую кашу сразу в нескольких избах. Надо было правильно рассчитать количество крупы, воды и прочих продуктов.

Гость 3: Кашу варили на свадьбу, при рождении ребенка, на крестины и именины, на поминки или похороны. Без каши собственного оригинального приготовления нельзя было принять гостей. Готовилась каша и перед большими сражениями, а уж на победных пирах без «победной» каши не обходилось.

Гость 4: Каша подавалась и в будни, и в праздники, даже царский стол без каши не обходился. У каши был даже свой народный праздник –МИРСКАЯ КАША. Отмечался он в день Акулины-гречишницы, 26 июня. За неделю до этого дня или через неделю после по народным приметам нужно было сеять гречиху, чтобы урожай был щедрым. В день Акулины варили каши и угощали ими нищих.

Гость 5: А вы слышали при «суворовскую» кашу? По преданию, в одном из дальних походов Суворову доложили, что осталось понемногу разных видов крупы: пшеничной, ржаной, ячменной, овсяной. Т.е. каши из любого из оставшихся видов зерна не хватило бы и на половину армии. Тогда великий полководец, не мудрствуя лукаво, приказал сварить все оставшиеся крупы вместе, добавив туда лука и масла. Солдатам «суворовская» каша понравилась.

Гость 6: Рассказ о происхождении названия и приготовлении «гурьевской» каши.

Гость 7: Любая каша варится из зерна, которое несет в себе силу матушки земли и солнца. На Руси кашу почитали, варили ее из муки и зерна. Иногда зерно лишь запаривали. Душистая каша из печи да в глиняном горшочке, что может быть вкуснее!

Ведущий 1: -Любая каша полезна нашему желудку, придает нам силы, насыщает наш организм полезными микроэлементами и выводит вредные токсины.

Ведущий 2:–Особенно полезны каши детям, будущим мамам и пожилым людям.

Работа со зрителями (проводит экскурсовод): Ребята, а вы знаете, какие продукты нужны чтобы сварить кашу? Вот сейчас мы проверим. Отвечайте «да», если продукт нужен для приготовления каши и «нет», если не нужен.

 «Сорока-белобока задумала кашу варить, деток накормить. На рынок пошла и вот что взяла. Парное молоко?.. (Да!) Куриное яйцо?.. (Нет.) Крупа манная?..(Да.) Капуста кочанная?..(Нет.) Соленый огурец? Мясной холодец? Сахар да соль? Белую фасоль? Масло топленое? Рыбку соленую? Лавровый лист? Китайский рис? Чернослив и изюм? Шоколадный лукум? Перец болгарский? Соус татарский? Клубничное варенье? Бисквитное печенье?

 Экскурсовод: -Молодцы, ребята, вы правильно назвали все продукты, необходимые для того чтобы сварить вкусную кашу. А из какого зерна варят рисовую кашу? А гречневую? А из какого зерна варят манную кашу? А пшенную? Послушайте, что вам расскажу наши гости. Они про кашу, кажется, все знают.

(Сопровождается показом образцов злаков и слайдов с фотографиями растений)

Гость 1: Гречневую кашу варят из гречихи. Переоценить эту кашу трудно: богата белком, минералами, быстро усваивается, великолепно укрепляет иммунитет.

Гость 2: Овсянка или каша «Геркулес» делается из плющеного овса. Она богата растительными белками, минералами, укрепляет кости, благотворно влияет на кожу. Не зря овсяную кашу называют «кашей красоты».

Гость 3: Манная крупа – это мелко дробленая пшеница. Из нее получается пышная каша, которая хорошо усваивается.

Гость 4: Из проса варят пшенную кашу, которая укрепляет сердце, ткани, кожу; дает дополнительную силу организму.

Гость 5: Рис бывает длиннозерный и круглозерный. Рисовая каша хороша на завтрак: богата крахмалом, белком, микроэлементами.

Гость 6: Перловую кашу варят из цельного ячменного зерна, очищенного от оболочки. А если это зерно раздробить, получится ячневая каша.

Гость 7: Кукурузная каша отлично очистит организм от ядовитых соединений и укрепит сердечно-сосудистую систему.

Хозяева и гости рассказывают и демонстрируют орудия труда, использовавшиеся при сборе и обработке злаков: о цепе, серпе, зернотерке, ночве, гречаниках, сите, ступе с пестом.

Экскурсовод: -Вот как много мы с вами узнали о простой каше. А сейчас вам, ребята, наши гости загадают загадки.

- В поле росла, под жерновом была,

Из печки на стол караваем пришла. (Пщеница)

- В поле метелкой, в мешке золотом. (Овес)

- Черна, мала крошка, соберут немножко,

В воде поварят. Кто съест - похвалит. (Гречка)

- Мелкие зернышки напоминают солнышки. (Пшено. Просо)

- Две недели зеленится, две недели колосится,

Две недели отцветает, две недели наливает,

Две недели подсыхает. (Рожь)

В этих желтых пирамидках сотни зерен аппетитных. (Кукуруза)

- Что всегда поверх каши лежит? (Масло)

- Меня не едят и без меня не едят. (Соль)

- Жидкое, а не вода, белое, а не снег. (Молоко)

-Я бел как снег, в чести у всех и нравлюсь вам во вред зубам. (Сахар)

Ведущий1: Ребята, вы молодца, отгадали все загадки. А сейчас мы проверим, как много вы смогли запомнить из того, что вы узнали о каше.

Ведущий 2: Возьмите, пожалуйста, листы с заданиями и выполните их.

Ребята выполняют задания на розданных листах:

 **ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШИ?**

 РИСОВАЯ ОВЕС

 ПШЕННАЯ РИС

 МАННАЯ ЯЧМЕНЬ

 ГРЕЧНЕВАЯ ПРОСО

 ОВСЯНАЯ ГРЕЧИХА

 ПЕРЛОВАЯ ПШЕНИЦА

 **СОБЕРИ ПОСЛОВИЦЫ**

 Щи да каша не жалей масла.

 Каша обед не в обед.

 Кашевар живет пища наша.

 Затеял кашу кормилица наша.

 Без каши маслом не испортишь.

 Кашу живет сытее князя.

 **Для чего использовали эти инструменты?**

 Ночва растирали цельное зерно в муку

 Зернотерка дробили и раздавливали зерно

 Ступа очищали зерно от ости (мусора)

 Цеп отделяли зерно от колосьев

Задания проверяются, можно поощрить ответивших быстро и правильно.

Экскурсовод: Ребята, а вам какие каши варят дома? (Ответы детей)

Ведущие 1 и 2: -А каких только каш нет на свете! Овсяная каша с черносливом, рисовая каша, запеченная с яблоками, каша гречневая в горшочке, рисовая каша с орехами, каша пшенная с морковью, каша перловая с кабачками, каша перловая с гусем и грибами, манная каша с шоколадом и грибами, гурьевская каша, каша купеческая, пуховая, манная каша с карамелью, каша с апельсинами, цукатами, вареньем, сгущенкой или медом.

Ведущий 1: -Всего просто не перечислить. –А кашу из топора ты не пробовала?

Ведущий 2: –Из топора? Разве можно что из топора сварить?

Ведущий 1: - -А вот послушай и посмотри.

Инсценировка русской народной сказки «КАША ИЗ ТОПОРА».

Хозяева: Много мы узнали про кашу. А теперь немножко поиграем в «Ложку». Приглашаем поиграть в старинную игру. – Чтоб игралось веселей, стих запомните скорей:

 «Кашу мы варили, ели да хвалили.

 Маленькой Дуняше не хватило каши.

 Погоди немножко, принесу я ложку».

 Ребята ходят хороводом вокруг стола, на котором лежат деревянные ложки. По окончании приговорки, надо каждому схватить ложку. Ложек на столе на одну меньше, чем играющих. Тот, кто не успел схватить ложку, выбывает из игры, убирается и одна ложка, таким образом количество играющих уменьшается. (Сначала игру демонстрируют гости и хозяева, затем можно пригласить в игру зрителей).

 После окончания игры гости и Хозяева встают для прощания:

-Вот закончилась игра, значит, нам домой пора.

- Мы про кашу говорили, долго кашу мы хвалили.

- Объясняли, убеждали. Сами даже чуть устали.

- И даем совет один: дружно кашу мы едим.

- Каша – нужная еда. Нам всегда важна она.

- Каши разные нужны, каши разные важны!

 **Заключение**

Человек с незапамятных времен занимается выращиванием растений для пропитания. Самыми ценными и биологически важными из них являются злаки. На Руси всегда с большим почитанием относились к каше. Она наравне с хлебом, была основным продуктом питания. Каша сытное и полезное блюдо - это идеальный здоровый завтрак, потому что:

1. во-первых, каша не способствуют ожирению;
2. во-вторых, утренние каши повышают концентрацию внимания на целый день;
3. в-третьих люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме.
4. в-четвертых, каши сытны и недороги.

Без них наше существование немыслимо. Кушайте кашу и будьте здоровы!

 Снова звучит мелодия народной песни, гости с поклоном прощаются со зрителями. Хозяева раздают зрителям буклеты с рецептами каш.

**Приложение**

**Рецепты приготовления каш**

**ГУРЬЕВСКАЯ КАША**

2 ½ стакана манной крупы, 2 стакана молока, ½ стакана измельченных грецких орехов или цукатов, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, соль ванилин по вкусу. Для соуса: 10 абрикосов, 2 ст. ложки сахара, 2-3 ст. ложки воды

Солим кипящее молоко и, тонкой струйкой всыпая манную крупу, постоянно помешивая, завариваем вязкую кашу. Готовую кашу надо немного охладить. Добавляем растертые с сахаром желтки яиц и взбитые в пену белки, а так же на сливочном масле обжаренные ядра грецких орехов. Все осторожно перемешиваем. Берем массивную, с толстым дном сковороду, смазываем ее маслом и выкладываем слой каши. Сверху распределяем очищенные от косточек и измельченные абрикосы, накрываем их молочными пенками, затем идет вновь слой каши. (Для пенок широкую мелкую кастрюлю с молоком помещаем в разогретую духовку. Снимаем пенки по мере их появления.)

Сверху кашу обсыпаем сахарной пудрой и прижимаем раскаленным металлическим прутом так, чтобы на поверхности образовались полосы. Теперь пришел черед запечь все это в духовке до образования золотистой корочки. Готовое блюдо обсыпаем орехами, украшаем фруктами, цукатами и подаем в той же посуде, в какой оно готовилось.

Соус ставим отдельно. Готовят его так: абрикосы без косточек измельчить, смешать с сахаром, подлить воды и варить до тех пор, пока фрукты не разварятся. Соус употребляют и холодным, и горячим.

**КАША ТЫКВЕННАЯ**

800 г. Очищенной тыквы, 4 ½ стакана молока, 1 стакан риса, 100 г. Сливочного масла, 1 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

Тыкву нарезать кусочками, залить полутора стаканами молока, разварить на слабом огне, остудить и протереть через сито. Рис промыть, залить 3 стаканами подсоленного молока и варить рассыпчатую кашу. Уже готовой смешать ее с тыквой, положить сливочное масло и поставить в духовку, чтобы подрумянилась. Готовую кашу полить взбитыми сладкими сливками.

**КАША «ДУБИНУШКА»**

½ стакана риса, ½ стакана гречки, ½ стакана ячневой крупы, ½ стакана пшена, 1 стакан натертой на крупной терке тыквы, 2 луковицы, 3 моркови, 1 огурец, 5 помидоров, 3 болгарских перца, 2 свеклы, 2 ст. ложки зелени петрушки, 6 стаканов воды, 50 г сливочного масла, ½ стакана панировочных сухарей, соль по вкусу.

Все крупы тщательно перебрать и промыть. Лук, морковь, свеклу очистить от кожицы и вымыть. Морковь и свеклу измельчить на терке с крупными отверстиями. Тыкву также искрошить, но не срезая кожицу. Лук мелко изрубить. Огурец, помидоры, перец промыть и нарезать ломтиками.

Все это уложить на дно высокой кастрюли, смазанной маслом и обсыпанной панировочными сухарями. Последовательность такая: свекла, на нее пшено, далее морковь, рис, затем помидоры и перец, на них гречневую крупу, потом лук и ячневую крупу. Верхний слой выложить из тыквы. Получается, что слой крупы накрыт слоем овощей. Смесь залить горячей подсоленной водой, поставить на огонь и после закипания воды поварить 15-20 минут. Сняв с огня, кастрюлю нужно накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 20 минут. Кастрюлю с готовой кашей опрокинуть на блюдо. Должен получиться слоеный пирог. Кашу разрезать на порции.

**КАША «ПУХОВАЯ»**

2 стакана гречневой крупы, 2 яйца, 4 стакана молока, 30-40 г сливочного масла; для заправки: 2 стакана сливок, 3 ст. ложки сахара, 5 сырых яичных желтков, соль по вкусу.

Гречневую крупу перетереть с 2 сырыми яйцами, разложить на противень и высушить в духовке. Сварить на подсоленном молоке рассыпчатую кашу, добавить масло и, когда она остынет, протереть ее сквозь сито на блюдо. Приготовить заправку: сливки вскипятить с сахаром. Взбить желтки, размешать их с остывшими сливками, поставить на огонь и нагревать, помешивая, до загустения. Кашу разложить по тарелкам и перед подачей полить заправкой.

**ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШИ?**

 РИСОВАЯ ОВЕС

 ПШЕННАЯ РИС

 МАННАЯ ЯЧМЕНЬ

 ГРЕЧНЕВАЯ ПРОСО

 ОВСЯНАЯ ГРЕЧИХА

 ПЕРЛОВАЯ ПШЕНИЦА

 **СОБЕРИ ПОСЛОВИЦЫ**

 Щи да каша не жалей масла.

 Каша обед не в обед.

 Кашевар живет пища наша.

 Затеял кашу кормилица наша.

 Без каши маслом не испортишь.

 Кашу живет сытее князя.

 **Для чего использовали эти инструменты?**

 Ночва растирали цельное зерно в муку

 Зернотерка дробили и раздавливали зерно

 Ступа очищали зерно от ости (мусора)

 Цеп отделяли зерно от колосьев

**Список использованной литературы:**

1. Даль В. И.  Пословицы русского народа. – М.: ЭКСМО,  2009
2. Толковый словарь русского языка: В 4 т./ Под ред. Д.Н. Ушакова,  - М.
3. Л. А. Лагутина. С. В. Лагутина Каши. М., Феникс, 2006
4. Е. Потёмкина. Современные каши. М., Айрис-Пресс, 2010
5. Г.С. Выдревич. Каши в горшочках. М., Эксмо, 2009
6. Юдина Н А., Русские обряды и обычаи, - М.: Издательский дом  Вече, 2005
7. Интернет-ресурсы:
8. <http://www.kashafest.ru/folklor.html>
9. <http://my.mail.ru/community/samkash/5297C072CBA6F7F8.html>

1. <http://russia.edu.ru/russia/cuisine/kasha/>
2. http://www.kulina.ru/articles/rec/molkz\_kyxny/kasa/
3. <http://www.secretpovara.ru/index.php?page=a0008&flag=rus>
4. <http://www.etoya.ru/blogs/cookbook/2011/1/25/13839/>
5. [http://www.koipkro.kostroma.ru/Parfenievo/Parf-Voh/DocLib11/...](http://nsportal.ru/ap/nauchno-tekhnicheskoe-tvorchestvo/library/issledovatelskaya-rabota-pochemu-polezna-kasha)
6. http://pinigina.livejournal.com/27146.html