

# SPIS TREŚCI

## PRZEDMOWA

### 1. СТРАНОВЕДЕНИЕ

- 1.1. Россия в цифрах
- 1.2. Город – Москва – столица
- 1.3. Великий Новгород
- 1.4. Нижегородский кремль
- 1.5. Озеро Байкал
- 1.6. Ярмарки

### 2. ПРАЗДНИКИ, ОБЫЧАИ, ОБРЯДЫ

- 2.1. Праздники в России
- 2.2. Праздники и обряды (*текст повышенной трудности*)
- 2.3. Первый апрель – никому не верь!
- 2.4. Чаепитие
- 2.5. Кофейни
- 2.6. Интересно, что ....

### 3. ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ

- 3.1. Начало школы
- 3.2. Учиться надо уметь
- 3.3. Никогда не поздно
- 3.4. Телевизор вместо папы
- 3.5. В новом коллективе
- 3.6. Русский язык в элитном английском колледже

### 4. ЧУВСТВА ЧЕЛОВЕКА

- 4.1. Психология цвета
- 4.2. Смайлики
- 4.3. Знакомство по Интернету
- 4.4. Темперамент
- 4.5. Чувство юмора и возраст
- 4.6. Интуиция

### 5. СМЫСЛ ЖИЗНИ

- 5.1. Смысл жизни и смысл истории
- 5.2. Идеал
- 5.3. Меньше ешь – дольше живёшь
- 5.4. Гениальность
- 5.5. Чёртова дюжина
- 5.6. Житейские мысли Мэрфи
- 5.7. У кого какой девиз

### 6. ПИТАНИЕ

- 6.1. Овощи полезны всем

- 6.2. Свёкла
- 6.3. Картофель
- 6.4. Репа
- 6.5. Помидор
- 6.6. Капуста
- 6.7. Огурец
- 6.8. Тыква
- 6.9. Чеснок
- 6.10. Макароны
- 6.11. Твёрог
- 6.12. Интересно, что ...

## **7. ЗДОРОВЬЕ**

- 7.1. Воздух
- 7.2. Дым сигарет
- 7.3. Бомба замедленного действия
- 7.4. Жир и печень
- 7.5. Самое вкусное лекарство – шоколад
- 7.6. Анимотерапия
- 7.7. Мозг
- 7.8. Биологические часы
- 7.9. Иммуитет
- 7.10. Подсказки для бодрости

## **8. МИР ПРИРОДЫ**

- 8.1. Домашние животные
- 8.2. Польза от домашних животных
- 8.3. Происхождение и приручение кошки
- 8.4. Растения в нашем доме
- 8.5. Интересные факты о собаке и кошке
- 8.6. Животные в сказках
- 8.7. Название месяцев
- 8.8. Високосный год

## **9. НАУКА, ТЕХНИКА, ПРОГРЕСС**

- 9.1. Нобелевский лауреат 2003 года
- 9.2. Премия для химиков
- 9.3. Дармштадтий (Ds) – сто десятый элемент
- 9.4. Карманные персональные компьютеры (КПК)
- 9.5. Компьютерная мышь
- 9.6. История про "собачку"
- 9.7. Аппарат для приёма телесигнала
- 9.8. Прогнозы на XXI век
- 9.9. Полезно знать, что...
- 9.10. Знаете ли вы, что ...

## **10. ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО МИРА**

10.1. Алкоголизм

10.2. Звери-алкоголики

10.3. Безработица

10.4. Проблема беспризорности

10.5. Наркомания

10.6. Терроризм

10.7. Полиэтиленовые пакеты

**Список использованной литературы**

**Katalog tematów**

## 1.2. Город – Москва – столица



Города – визитная карточка современной цивилизации. В них проживает более половины всех землян. Если в 1900 году доля горожан составляла 14 % населения планеты, то к концу минувшего века она возросла до 45 %, и на этом процесс не закончился. Урбанизация стала знаком нашего времени. Имеет ли она границы? Для москвичей это вопрос актуальнейший: несмотря на общероссийскую тенденцию к снижению численности населения, столичная агломерация продолжает расти – в том числе и по количеству жителей.

По данным переписи 2002 года, в Москве проживает 10,1 млн. человек. Вероятно, что реальная цифра гораздо больше – нелегалов сосчитать практически невозможно. "Дневное" население столицы составляет 13 млн. – многие жители области ежедневно приезжают сюда на работу. По численности этот город нельзя сравнить ни с каким другим населённым пунктом России (идущая следом Петербургская агломерация насчитывает 5 млн. человек).

При Петре I Москва насчитывала около 140 тыс. жителей. До пожара 1812 года в Москве проживало около 270 тыс. человек, после – 215 тысяч. Резкий всплеск численности пришёлся на вторую половину XIX века, когда было отменено крепостное право. По данным переписи 1882 года, в городе проживало 753 469 человек. В следующие 30 лет население Москвы более чем удвоилось: ежегодно сюда приезжало 40 тыс. новых мигрантов, и в 1912 году число москвичей достигло 1 млн. 600 тыс. Правда, она уступала Санкт-Петербургу по количеству жителей, а в мире по этому показателю занимала девятое место: впереди были Лондон, Париж, Нью-Йорк, Берлин, Вена, Чикаго, Филадельфия и тот же Питер. Зато по темпам прироста Москва уступала только Нью-Йорку. В советские времена рост мегаполиса\* шёл усиленными темпами. Некоторое замедление произошло в послевоенные годы, зато конец XX века ознаменовался бумом миграции в российскую столицу.

Мировой опыт показывает, что город перестаёт расти вширь, если дорога из центра на окраину занимает более 1,5 часов. Понятно, что в Подмосковье достаточно земель для строительства жилья, и не предвидится, что население региона вырастет более чем на миллион даже к середине XXI века. Вряд ли рождаемость начнёт превышать смертность, а поток мигрантов тоже имеет свой предел.

На протяжении 99 % своей истории человек жил небольшими сообществами и, как правило, в сельской местности. А значит, стремительный рост мегаполисов – это отклонение от естественного пути развития Homo sapiens, который генетически не приспособлен к обитанию в громадном "муравейнике". Более того, есть мнение, что преступность, наркомания и алкоголизм – прямое следствие этой самой урбанизации. Не зря некоторые социологи называют мегаполисы раковыми опухолями на теле планеты.

## 1. СТРАНОВЕДЕНИЕ

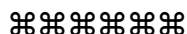
---

Налицо противоречие: жизнь в большом городе не способствует здоровью (как физическому, так и психическому), но люди продолжают сбиваться в эти огромные "стаи". Почему? На первый взгляд кажется, что миллионный город не даёт никаких особых преимуществ по сравнению с городом в 200 тыс. жителей. На самом же деле развитие любого мегаполиса – это закономерное стремление человека минимизировать затраты своего труда, связи и перемещения в пространстве. Проще говоря, жизнь в мегаполисе при всей её "противности" – выгодна.

Времена небоскрёбов прошли: мегаполисы теперь растут не вверх, авширь. Развитие пригородов даже получило свое название – субурбанизация. Причины этого процесса подробно изучили в США. Например, в центре мегаполисов очень дорогая недвижимость, а само жильё при этом сильно изношено. В качестве "выталкивающих" население причин называются и такие, как забота о своём здоровье или опасение, что ребёнок не сможет получить образование на должном уровне: наиболее престижные школы в США и Великобритании давно находятся в пригородах.

Вообще для Америки и Западной Европы характерно свободное расселение людей: считается нормой, когда семья имеет индивидуальный дом с участком земли. Сам уклад жизни становится неким синтезом городского и сельского образов жизни. Примечательно, что по западным меркам социальный статус человека тем выше, чем дальше он живёт от центра. Можно ли представить, чтобы такое было в Москве? Бум садово-дачного строительства показывает: российская столица, как и другие мегаполисы мира, предпочитает расти не вверх, авширь. И территория региона позволяет вместить количество населения в два, а то и в три раза больше нынешнего. Вот только пока непонятно, откуда этому населению взяться. Не выйдет ли так, что лет через пятьдесят в Московской области жителей будет больше, чем в самой Москве?

-----  
\* Мегаполис – гр. мега – большой + гр. полис – город-государство в античном мире, например, Древняя Греция, Древний Рим, состоявшее из самого города и прилегающей к нему территории.



### Словарь

визитная карточка – wizytówka  
численность населения – liczba ludności  
количество – ilość  
перепись (r.ż.) – spis  
вероятно – prawdopodobnie  
нелегал – tu: nielegalny mieszkaniec  
всплеск – tu: wzrost  
крепостное право – prawo pańszczyźniane  
достигнуть – osiągnąć  
показатель – wskaźnik  
замедление – hamowanie  
ознаменоваться – upamiętnić się  
опыт – doświadczenie  
вширь – wszcz  
строительство – budowa  
вряд ли – wątpliwie czy, chyba nie  
предел – tu: kres  
сообщество – wspólnota  
как правило – z reguły  
отклонение – odchylenie

естественный – naturalny  
муравейник – mrówkowiec  
мнение – opinie  
преступность – przestępczość  
следствие – skutek  
не зря – nie na próżno  
налицо – tu: istnieć  
противоречия – sprzeczności  
способствовать – sprzyjać  
особый – szczególny  
преимущество – zaleta  
закономерный – prawidłowy  
стремление – dążenie  
небоскрёб – drapacz chmur  
подробно – szczegółowo  
недвижимость – nieruchomość  
в качестве – jako, w charakterze  
выталкивающий – wypychający  
образование – wykształcenie  
социальный статус – społeczny status

