



№4 (178) Апрель 2023 г.

ВИШНЯ

12+

**Женитьба
по приказу**

**Блондинка
на миллион**

**Место, Творцом
избранное**

**Выкаблучивайся
правильно!**

**Малиновый
рай**

Наталья Афанасьева, Вологодская обл

4 607089 600099 23004



Читайте в мае

«Лейся, песня»

- Про иву песни поют
- Съехалась родня
- Благодатный звон
- Романсы о любви

«Деревенские истории»

- Бабынька
- Любовь и голуби
- Неравный брак
- Злой рок

«Ах, тёща моя!»

- Во всем виновата шляпка...
- Сидераты с цветочной клумбы
- Заготовки из крапивы
- Липовый отвар – болезным дар

«Зимняя вишня»

- Красота после пятидесяти
- Вещи, которые полнят
- Про навязчивые мысли
- Огород без химии

«Бабья радость»

- Чем питается абьюзер?
- Ландыши для души
- Жизнь по расписанию
- Николай Угодник – защитник народный

«Бабье царство. Территория без мужчин»

- Подзарядка от деревьев
- Раины грезы
- Секреты воспитания
- Русский бальзам: рецепт долгожителей

«Пенсионерочка»

- Целебная грядка
- Вопреки возрасту
- Как стать суперэйджером?
- От судьбы не уйдешь

Письма присылайте – гонорары получайте

Приглашаем к сотрудничеству внештатных авторов. Если вы пишете рассказы, истории, можете поделиться опытом воспитания детей, ведения домашнего хозяйства, кулинарными рецептами, проверенными на практике, увлекаетесь народной медициной, рукоделием и траволечением, сочиняете песни и стихи, выращиваете овощи и фрукты – присылайте свои материалы на электронную почту наших изданий и простым письмом в редакцию. После знакомства с текстами редактор примет решение о публикации.

Для получения гонорара необходимо прислать копии паспорта (стр. 2-3 и с пропиской), ИНН, СНИЛС, реквизиты карты Сбербанка и свой номер телефона для связи. Обращаем ваше внимание, что по российскому законодательству, если вы неработающий пенсионер, получение гонорара является дополнительным заработком и лишает вас индексации пенсии. Поэтому очень важно указать номер телефона для возможности обсуждения вариантов начисления гонорара. Поделитесь с миром своими знаниями и опытом – люди скажут вам спасибо, а наше издательство подарит небольшое финансовое вознаграждение.

Редакция

Как молоды мы были

Наши милые пенсионерочки! Предлагаем вам вспомнить молодость и разместить в газете свои фотоснимки из прошлого. Давайте посмотрим на моду, прически, покажем, какие красавицы жили в СССР!



Фото можно прислать на электронный адрес pensionerochka@bk.ru, разместить в альбомах нашей группы во «ВКонтакте» vk.com/club25754430 или прислать обычным письмом на адрес редакции: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Первомайская, 15, редакция газеты «Пенсионерочка».



Блондинка на

21 января исполнилось сорок лет талантливой и прекрасной российской актрисе Светлане Ходченковой. За двадцать лет карьеры она приняла участие почти в ста кинопроектах, среди которых есть и зарубежные. Это больше, чем у многих голливудских звезд! Каким был ее путь к славе?

Борьба с неуверенностью

Света родилась в Москве. Ее родители развелись, когда девочке было два годика. Мама Татьяна забрала дочку с собой в Железнодорожск и растила ее одна – отец Виктор ничем не помогал. Ради маленькой Светы она много работала: уборщицей, дворником и маляром. Но денег все равно едва хватало. Света с раннего детства уяснила, как тяжело заработать лишнюю копейку. Когда ей исполнилось 12 лет, она стала помогать маме – прибиралась в подъездах.

Светлана росла неуверенной в себе девочкой. Этому поспособствовали одноклассники из школы-лицея. Они-то были из богатых семей, потому подтрунивали над Светой, которой не хватало денег на новую одежду или канцелярию. Поводов для издевательств добавлял высокий рост девушки – она была на голову выше всех одноклассников. Чтобы стать увереннее в себе, Светлана решила податься в модели. Все данные для этого у нее были, поэтому девушку сразу взяли в одно из ведущих модельных агентств. Так она оказалась сначала во Франции, а потом и в Японии, где прожила почти пол-



года. Светлана вернулась домой с внушительным гонораром – 1000 долларов! Их она потратила на установку домашнего телефона, о котором давно мечтала ее мама. Сейчас такой покупкой никого не удивишь, но тогда-то телефоны были редкостью.

Поиски себя

Несмотря на успехи в модельном бизнесе, Светлана продержалась там недолго. Причиной стало получение недвусмысленных предложений от муж-

чин-поклонников. Девушка стала думать, куда бы еще себя деть. Когда-то она хотела стать врачом-хирургом, но в школе биология и химия давались ей с трудом, да и крови Светлана боялась. По совету матери она поступила на экономический факультет. Но там оказалось слишком скучно, поэтому девушка перевелась на маркетинг – здесь-то наверняка найдется место для творчества! Однако иллюзии Светланы вскоре разрушились: ее ждали все те же задачки, цифры и куча бумажной волокиты. Тогда девушка вспомнила о давней мечте, которую она считала неосуществимой – актерское мастерство. Ей захотелось попробовать ее реализовать. Светлана вспоминала: «Вдруг что-то щелкнуло: «Хочу быть актрисой!». Пошла и поступила на курсы при Щукинском училище. Маме, кстати, ничего не сказала. Так в результате из всей группы в училище приняли меня одну! Никогда не думала, что так легко, без блата, без больших денег можно взять и поступить в театральный институт. Не верила в свое счастье до тех пор, пока не получила студенческий билет».

Первый успех

Уже в 2003 году, когда Светлана еще училась, случился ее дебют в фильме «Благословите женщину». На главную роль актрису пригласил режиссер Станислав Говорухин, покоренный ее славянской красотой. Светлана трудилась изо всех сил, чтобы не пасть в грязь лицом





Миллион



перед опытными именитыми коллегами, одним из которых был Александр Балуев. Светлана поделилась своими впечатлениями о первом опыте: «Мне, конечно, повезло. Студентка первого курса попала на главную роль к самому Говорухину! Честно говоря, до сих пор не верю, что все так случилось. Я была сильно зажата, боялась. Помню, сижу у Говорухина в кабинете, и вдруг заходит Александр Балуев. Я из себя «здравствуйте» еле-еле выдавила».

Старания Ходченковой оправдались: после премьеры фильма она прославилась на всю страну. Это редкость, когда первая работа становится настолько успешной. С тех пор карьера актрисы пошла в гору. Сначала Светлана играла в основном в сериалах, но вскоре посыпались

предложения сняться в полнометражных фильмах. Особенно запомнились работы: «Любовь в большом городе», «Метро», «Нулевой километр», «Кровавая леди Батори», «Чемпионы», «Довлатов».

Интересный факт: однажды Светлана принимала участие в программе «Танцы на льду». Ради этого она научилась кататься на коньках. К сожалению, во время одной из репетиций актриса упала и так сильно стукнулась головой, что какое-то время страдала от амнезии. Память к Светлане вернулась, а вот она на каток – нет.

Покорение Голливуда

Светлана Ходченкова стала одной из немногих российских актрис, прославившихся не только на родине, но и за рубе-

жом. В частности, она смогла покорить Голливуд! Первой зарубежной работой актрисы стал фильм «Шпион, выйди вон!» шведского режиссера Томаса Альфредсона, в котором она сыграла вместе с Константином Хабенским. Иностранцами коллегами Светланы стали знаменитые Гари Олдман, Том Харди, Бенедикт Камбербэтч и Колин Ферт. С Харди актриса снялась в постельной сцене. Ее поразил талант актера перевоплощаться: «Я, наверное, в первый раз увидела, как человек меняется в кадре. У него другая походка, движения, жесты, а ему просто линзы поменяли и прическу. В жизни же Харди такой пацан-пацан и по-человечески приятный». Сама Светлана сыграла русскую разведчицу Ирину. Съемки фильма проходили в Великобритании.

Вторым зарубежным проектом, в котором снималась Ходченкова, стал блокбастер «Росомаха: Бессмертный» 2013 года. На этот раз коллегой актрисы стал brutальный Хью Джекман. В фильме Светлана перевоплотилась в злодейку Гадюку, которая носит зеленый костюм из латекса. Ее образ впечатлил многих фанатов.

На данный момент Светлана Ходченкова является одной из выдающихся российских актрис, чей талант признают во всем мире. С предвкушением будем ждать ее новые работы! Интересно, в кого актриса перевоплотится в следующий раз?..

Ирина Журавлева





♥ Аб. 2536

Очень бы хотелось познакомиться и подружиться с добрым, не лгущим, щедрым, веселым и таким же одиноким мужчиной. Быть может, нам по пути. Вдвоем легче и веселее в наше неспокойное время. А может, наше знакомство перейдет в нечто большее. Мне 70 лет, живу в Вологде. Жизнь ведь не дается дважды. Найди меня, добрый человек.

Тел. 8-921-143-12-49, Лидия

♥ Аб. 2535

Познакомлюсь с душевной, теплой и простой женщиной, для совместной жизни. Чтобы остаток жизни дарить друг другу счастье и любовь.

Меня зовут Валентин, 69 лет, без в/п, без детей. Живу в селе.

Тел. 8-904-194-61-30,
Ульяновская обл.

♥ Аб. 2534

Я знаю точно, что ты на свете есть. И может быть, ты тоже ждешь меня.

Познакомлюсь с одиноким, надежным вдовцом, добрым, обеспеченным, нежадным, веселым, трудолюбивым мужчиной 69-82 лет, ростом от 160 и выше, умеренной полноты. Возможно, инвалидом по возрасту, не по психическому заболеванию.

Может, милый, отзовешься из любого региона России или Беларуси, Алматы, можно из сельской местности, с а/м. Переезд ко мне. Все подробности в письменной беседе, обязательно пришлите фото и номер телефона. Пьющих, альфонсов, бородатых и аферистов прошу меня не беспокоить. Очень надеюсь на встречу.

Адрес: 676306, Амурская обл., г. Шимановск, ул. Постышева, д. 40,
Журавлевой Л.

Уважаемые читатели, просим обратить ваше внимание, что публикуются только те объявления, в которых есть номер телефона абонента. Редакция не оставляет у себя адресов и не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в объявлении.

Подать бесплатное объявление о знакомстве вы можете по номеру телефона 8-904-533-60-53, а также прислать на электронный адрес pensionerochka@bk.ru или обычным письмом на адрес редакции: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Первомайская, 15, редакция газеты «Зимняя вишня».

♥ Аб. 1765

Мужчина, 50 лет, инвалид II группы. Рост 160 см, вес 54 кг. Трудолюбивый, добрый, женат не был. Не пью, не курю. Желая познакомиться с женщиной от 40 до 55 лет, можно с детьми. Не против иметь совместных детей. Для встреч на моей территории, в дальнейшем серьезные отношения. Живу в Челябинской области, Чесменском районе. Желательно из ближайших областей.

Тел. 8-922-695-49-48

♥ Аб. 2538

Екатерина, 60/148/60. На пенсии. Живу в Перми, в семье младшей дочери. Отдельного жилья нет. Познакомлюсь с мужчиной, живущим только в Перми.

Тел. 8-922-311-74-15

♥ Аб. 2511

Александр, 42/179, на II группе инвалидности (ДЦП), но самостоятелен, все делаю сам, хожу в магазины. Не пью, не курю, православный.

Хочу познакомиться с женщиной, можно постарше, не издалека, из Свердловской области. Для дружбы и общения. В дальнейшем возможно совместное проживание.

Тел. 8-953-385-94-23,
г. Первоуральск

♥ Аб. 2529

Павел, 42 года. Познакомлюсь с девушкой. Подробности при общении.

Тел. 8-962-431-48-72,
Кыргызстан



Женитьба по



Мишину маму сообщение огорчило: все-таки другая страна, но в те годы в мире было спокойно, и провожала Мишу вся большая родня, дружно и весело. Писал Миша часто и много. Сразу успокоил, что к русским военным относятся хорошо. Прислал фотографию со своим китайским другом, тоже военнослужащим. Писал, что через год обязательно придет в отпуск.

Китаяночка

Младшая сестра Миши – Нина тоже была военнослужащей, служила машинисткой в одной из частей в городе, где жили родители. Зять тоже был военным, и, когда Нина сообщила, что их часть переводят в Порт-Артур, мама очень обрадовалась – с Мишей встретятся.

Двухлетнюю дочь Людочку оставили у бабушки и уехали служить на новое место.

Письмо от Нины пришло очень быстро, даже еще и не ждали. Она писала, что устроились хорошо и уже встретились с Мишей. Все у него нормально, и скоро он должен приехать в отпуск. Но конец письма был неожиданным: Нина не просила, а требовала женить Мишу во время отпуска, если родители не хотят иметь невестку-китайку. Оказывается, приглянулся Миша молодой девушке, и стала она его буквально преследовать. Увидит его, подойдет и говорит «Мисяхоесий». Часами могла стоять у казармы.

Родителей озадачило

После окончания пехотного училища во Владивостоке Мишу отправили служить в Китайскую Народную Республику в г. Порт-Артур. Молодой, красивый лейтенант был полон ожиданий и надежд.

это письмо. Определенной девушки у Миши не было. Дней через десять приехал и сам Миша. Вечером, когда ушли гости, отец держал с сыном разговор. Сказ был коротким: до окончания отпуска – жениться! Миша знал, что означает слово строгого отца, – это приказ, и его надо выполнять. Отец был участником Гражданской войны на Дальнем Востоке. Он воевал в одном отряде с писателем Александром Фадеевым и любил гордо повторять: «Я завоевывал Советскую власть». И поэтому отец был авторитетом для сына.

Нелегкий выбор

У Миши все перемешалось в голове. Знакомых девчонок было много, он был не из робкого десятка. Любил пошутить, посмеяться, побалагурить. Поэтому не каждая девушка, в силу характера, могла считать его серьезным парнем. Утром Миша пришел к своему двоюродному брату, и вместе они стали решать этот непростой вопрос. Решили, что вечером сходят к Клаве Мельниковой. Девчонка симпатичная, спокойная, училась в параллельном классе.

Клаву удивил и озадачил приход братьев. Оба в школе были шалунишками, родителей частенько вызывали. Поэтому, когда где в обход, где напрямую,

где с шуткой они поведали цель своего прихода, Клава даже слушать не захотела. Категорически отказалась разговаривать на тему замужества. Да еще и с поездкой в Китай. Работала она кассиром на железнодорожном вокзале, очень гордилась своей работой и терять ее ни в коем случае не хотела. Напоила братьев чаем, и на том расстались.

Неудача не огорчила парней. Через пару дней они пошли к Фене Рябовой. Эта девушка была побойчее, смеялась, когда узнала о цели прихода, шутила. Братья приободрились. Миша расхваливал жизнь в Китае, рассказывал о природе, о местном населении, какие вещи красивые можно там купить. Феня пообещала подумать. На раздумье было дано три дня, ровно столько, сколько она отсутствовала в командировке. Но, приехав, Феня тоже отказалась. «Нет, - сказала она, - Миша, я не против тебя, я боюсь ехать в Китай».

Катя-Катерина

А время шло. Прошла половина отпуска. Брага набирала крепость в бочке, а невесты не было. И тут брат говорит: «Слушай, Миша, пошли к Неженцам, у них пять сестер, все погодки, и одна другой краше. Я с одной из них в школе учился».





приказу



Что ж, к Неженцам, так к Неженцам. Купили бутылку водки и вечером были на краю города, а вдруг да повезет.

Встретили братьев хорошо, конечно, не без удивленных взглядов. Миша, как всегда, рассказывал о Китае, все слушали, затаив дыхание, а сам он присматривался к девочкам. Больше всех ему понравилась Катюша. Когда собрались уходить, попросили Катю проводить до калитки. Выйдя на улицу, братья изложили цель прихода. Катя опешила, смутилась и сказала, что у нее есть жених и она собирается за него замуж. А на прощание, прикрывая калитку, крикнула со смехом: «Ладно, я подумаю». И Катя думала всю ночь, а утром объявила маме свое решение. Та закричала: «Чего ты надумала, Петька по пятам ходит, ему что скажешь?» Кате жалко было тракториста Петю, но не так, видимо, силь-

но любила, если поколебалась в отказе Мише. Загорелась в голове надежда увидеть что-то новое, необыкновенное. И когда через два дня братья пришли к Неженцам, ответ был готов: «Согласна».

Две семьи буквально стояли «на ушах». Бражка выстояла свое и была превосходной. Свадьба прошла шумно и весело. Сестре Нине не успели даже написать, что задание выполнено. Через неделю молодожены сами ей докладывали, раскладывая на столе гостинец от мамы – толстые куски сала.

Китайночку больше не видели у казарм. Не вышла замуж Клава, проработав в кассе всю жизнь, и тихо плакала каждый раз, когда Миша, на протяжении всей долгой службы в чине подполковника, с женой и тремя детьми приезжал в отпуск к родителям.

Тамара Апанаскевич



Пенсионерочки такие девочки...

Современные пенсионерочки совершенно не похожи на своих бабушек. Сегодня и в 55, и в 60, и в 70 поют, танцуют, пишут стихи, занимаются творчеством, ведут активный образ жизни. Газета «Пенсионерочка» познакомит вас с самыми выдающимися девочками 50+, пригласит в «Клуб по переписке», расскажет о методах оздоровления и омоложения организма, поделится простыми и вкусными кулинарными рецептами, а также представит творческие и музыкальные коллективы. Выписывайте газету и расширяйте круг своих друзей!



А мед-то



Кто часто поет, тот долго живет

Часто ли вы поете? Если нет, то нужно срочно это исправить. Пение тренирует легкие, насыщает кислородом кровь головной мозг, снимает спазмы диафрагмы, тренирует мышцы малого таза, избавляет от депрессии, способствует долгожительству – это доказали ученые. В газете «Лейся, песня!» вы найдете тексты любимых песен, интересные факты из биографий известных исполнителей, рассказы о музыкальных коллективах, познакомитесь с творчеством наших читателей, непростыми судьбами старых песен. Пойте каждый день – это не только укрепит ваше здоровье, но еще и поднимет настроение!

Подписной индекс ПМ720

Мед – любимая в народе сладость и лекарство. Он нервы успокаивает, иммунитет укрепляет, борется с анемией и симптомы простуды облегчает. Но такую пользу может принести только настоящий мед. Как понять, не подделка ли перед вами?



Убедиться в натуральности меда можно по его внешнему виду: по цвету, консистенции, запаху и даже весу. Но в этих нюансах разобраться сможет лишь профессионал. Нам же лучше проверять мед с помощью подручных средств.

Огонь и вода

Возьмите спичку и окуните ее головку в мед. Через полминуты достаньте и подожгите. Горит? Значит, мед настоящий. Если не горит, в него может быть добавлена вода.

Другой способ проверки – в воде. Растворите в ней 1 ст. л. меда. Раствор с настоящим медом будет немного мутным. В растворе с подделкой появится осадок.

Нагревание

Разогрейте сковороду и капните на нее немного меда. Подделку распознать легко: она будет пузыриться и разбрызгиваться. Настоящий же мед станет похож на карамель, но без ее запаха и вкуса. Вместо сковороды можно взять ложку, положить туда мед и подогреть снизу зажигалкой.

Молочный тест

Возьмите 200 мл натурального молока и подогрейте его. Вы-

ключите прежде, чем закипит, и положите в него 1 ст. л. меда. Хорошенько перемешайте. Если мед настоящий, он быстро растворится. Подделка же свернется, потому что в ней есть сахар.

Чистый лист

Простой и быстрый способ проверить мед – капнуть его на обычную бумагу. Если через две-три минуты он растечется и оставит мокрое пятно, значит, перед вами подделка. В настоящем меде нет воды.

Хлеб всему голова

Возьмите тарелку и налейте на нее полсантиметра меда. Сверху положите ломтик хлеба и слегка придавите. Через два-четыре часа внимательно осмотрите хлеб. Если он размяк, развалился и слипся с медом, значит, продукт ненастоящий. Натуральный мед просто пропитает хлеб.

Проверка йодом

В фальсифицированную продукцию часто добавляют крахмал, муку и пр., благодаря чему достигается необходимая вязкость и густота. Выявить это можно при помощи аптечного средства. Купите йод. Соедините мед с водой в соотношении 1:1. На 1 ст. л. смеси капните 1 каплю йода. Тщательно пере-



не настоящий!



мешайте. Подождите 4 минуты. Теперь проверьте реакцию. Если масса приобрела синеватый оттенок, отказывайтесь от подделки, так как йодовый раствор никак не действует на натуральный мед.

Тест с уксусом

Иногда недобросовестные пасечники или производители вводят в медовую продукцию мел. Он является щелочным веществом, и его присутствие легко определить при помощи кислой среды. Как протестировать? Наберите в стакан (150 мл) теплую воду. Полностью растворите в ней 1-2 ч. л. меда. Влейте 1 ст. л. обычного столового уксуса. Смотрите на реакцию – при наличии мела формируется пена, масса начинает шипеть. Откажитесь от этого продукта.

Где можно купить качественный продукт?

Многие люди отдают предпочтение магазинной продукции, полагая, что производитель перед запуском меда в продажу проходит все этапы контроля качества. Но не всегда так происходит, так как некоторые из них являются недобросовестными, выпускают и фальсификат. Чтобы этого избежать, покупайте продукт только у надежной фирмы и внимательно знакомьтесь с составом. Даже при фабричной расфасовке в емкости не должно содержаться ничего, кроме меда.

Лучше всего приобретать продукт пчеловодства непосредственно у пасечников или на ярмарках. Перед покупкой обязательно проверьте необ-

ходимую документацию – паспорт от пасеки и данные анализа изделия из лаборатории.

Невозможно с одной пасеки (даже большой) одновременно собрать несколько видов меда – пчелы опыляют растения на расстоянии около 5 км, но не дальше, а в таком радиусе может произрастать только 2-4 вида растений (например, липа, гречиха, подсолнух, клевер).

Немаловажен и регион, где есть пасечное производство. На территории России этим славятся несколько областей – Воронежская, Ростовская, Алтайская, Башкирская, Волгоградская и Краснодарский край. В других регионах крупных пчеловодческих ферм нет.

Виктория Доброва

Ответы на сканворд, размещенный на стр. 58

К	А	Л	Е	Й	Д	О	С	К	О	П
	К	Р	Ж							Е
Г	Л	У	Х	О	Т	А				Р
Р	Ш	Ф	С							Е
Э	В	Е	Р	Е	С	Т				Н
Й	Р	А	Й	К	И	Н	Н	О		
С	С	У	Н	И	С	Е	К	С		
М	Е	Н	Т	О	Л	Т	О	К		
С	И	Т	А	Л	Ь	Я	Н	К	А	
С	Т	А	Р	Т	Ю	М	У			
Р	К	О	Р	Д	Щ	Е	П	А		
А	Т	А	К	А	Т	И	П	А	Ж	
О	О	М				К	И	Ж	И	
Б	У	Л	Г	А	К	О	В	С	О	
Л	Ч	Д	И	М	А	К	Э	Т		
О	С	О	Б	А	С	Т	Р	О	Ф	А
М	К	М	У	К	А	П	А	Ж		



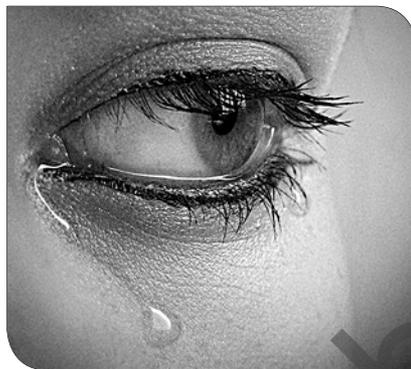
Исцеляющие слезы

Еще не так давно слезы считали чем-то непозволительным и постыдным. Вот детям плакать можно – они же дети! А если взрослая тетенька или, еще хуже, дяденька расплачется, то это либо признак слабости, либо истерики. К счастью, сейчас все больше людей относятся к слезам иначе – как к чему-то естественному и необходимому. И это правильно: плакать не просто нормально, а полезно.

Прекрасное снотворное

Слезы – не всегда признак грусти. Можно плакать при любой сильной эмоции: радость, страх или тревога. Слезы помогают сбросить напряжение и вернуть душевный баланс. Они избавляют нас от чрезмерных переживаний, счастливых или печальных. Поэтому после плача чувствуешь себя спокойным, благодаря такому эффекту проще заснуть. Это видно по детям: после истеричных рыданий они обычно сладко спят.

Со слезами уходит и стресс, а точнее, некоторые гормоны, от-



вечающие за него. Например, в слезах обнаружили пролактин, уровень которого повышается при стрессе. Кроме того, во время плача выделяется окситоцин (гормон привязанности) и эндорфин (гормон счастья). Именно благодаря им после рыданий повышается настроение.

Универсальное обезболивающее

Окситоцин и эндорфины избавляют не только от стресса, но и от боли, как физической, так и эмоциональной. Поэтому в трудные моменты плакать необходимо, чтобы облегчить страдания. Слезы помогают притупить горечь от потерь и быстрее справиться со скорбью.

Показатель силы

Кажется, что «быть сильным» – значит уметь сдерживать эмоции, а также подступающие слезы. Но на деле разрешить себе поплакать – намного более сильный поступок. Не у каждого хватает смелости показать свою уязвимость перед другими людьми. А ведь это сближает! Окружающие, видя, что кто-то плачет, часто проявляют сострадание и пытаются помочь. Только не используйте слезы для манипуляций – это очень некрасиво. Да и окружающие вскоре раскроют ваш трюк и перестанут носиться вокруг вас.

Плакать – значит позволять себе быть собой. Поэтому перестаньте стыдиться слез. Они не просто так задуманы природой. Но не переборщите – всему нужно знать меру. Если слезы стали постоянным спутником вашей жизни, мешающим в повседневности, – это не есть хорошо. Возможно, это депрессия или другое психическое расстройство. Проконсультируйтесь со специалистом!

Катюша Счастливая



Чего от нас ждут окружающие?

Да зачастую, чтобы мы поступали так, как принято. Помню, моя бабушка так и говорила. И никто не хотел принимать во внимание, что тебе совсем не хочется следовать установленным правилам и традициям. Но если вы, допустим, не хотите свое торжество (день рождения, свадьбу) отмечать так, как принято, то скажите сначала себе (это ведь важно, с собой договориться), а потом всем остальным, что не хотите, на-

пример, застолье устраивать. Хотите день рождения не за столом провести, а куда-то выехать? Вот так и поступайте! И тогда даже с подарками будет решен вопрос, ведь вы скажете, что от денег не откажетесь. А все остальное вам без надобности.

Поэтому не надо в угоду окружающим делать то, что принято. Можно и нужно думать о себе, и даже (да не страшитесь вы!) ломать традиции.

Н. Костина





Главное – научиться

Изолятор!

Братишке шел второй год. Пожалуй, ближе к двум ему уже было. Не было у нас ни бабушек, ни дедушек, ни тетушек рядом. А я уже не посещала детсад, место мое было отдано брату, и в школу еще я тоже не ходила. Короче, решено было меня в изолятор этот и поместить вместе с братом. Понимаю, какие были доводы у родителей: если я заразилась, то это уже случилось, а в целом – большая, готовая нянька. Маме надо работать – в 60-е годы прошлого века у нас в стране безработных и тунеядцев не жаловали. Да и не прокормить семью одному отцу. И без хозяйки дом как оставить?

Сейчас-то я уже хорошо осознаю, как страдала мама!.. Приходила с работы, что-то делала, бежала утром к утреннему поезду (правда, какой это поезд, но громко называли «пассажирский»: два вагончика, тряслись они по узкоколейке целый час, а всего-то 13 км). Мама старалась хоть какую-нибудь передачку да отправить. Металось, рвалось материнское сердце! Но тогда я этого и не знала, да и не понимала. И хотя мама приезжала каждое воскресенье, долго стояла в снегу под окном – мне казалось все происходящее предательством. Я плакала горькими слезами, чувствуя себя отвергнутой и брошенной.

Мало того, на меня ведь были возложены совсем не детские обязанности: брат был маленький, капризный, его надо было и кормить, и переодевать. Мы были в изоляции! Единственным окном в мир

Когда мне было лет шесть, нет, уже даже с половиной, мой младший брат заболел желтухой. Его нужно было изолировать. В соседнем поселке в участковой больнице имелся изолятор – пристройка такая с отдельным входом и дверью в общий коридор. В двери было окошечко, но о нем позднее.

было то самое окошечко в двери, я его помню. В обозначенное время приема пищи там, с той стороны, открывалась щелочка и откидывалось это окошечко, становясь полочкой. На нее ставились тарелки. Снимать их была та еще задача! Рост мой был тогда не велик, и я все время боялась уронить, пролить. Когда такое стало повторяться часто, в палату стала заходить – в белом халате, белом фартуке, в толстой марлевой маске – санитарка. Ставила все тарелки на стол и уходила. После того, как мы поели, я должна была поставить тарелки на окошечко, когда оно откроется.

Ты уже большая!

Словами трудно выразить, как мне было тоскливо! Домой хотелось, хоть волком вой. Я помню даже, что однажды в дверь постучали и грозный голос сказал: «Прекрати выть! Ты уже большая...»

Ожидание, когда все это закончится, до сих пор вспоминается. Я все время ждала маму, когда она придет, хлопала по-бабьи братишку по попе и кричала на него: «Спи!» Мне казалось, что это длилось целую вечность. Это было время, когда я училась терпеть. Именно потерпеть меня тогда все ую-

варивали. Врач, который входил тоже в маске, ощупывал, осматривал, заставляя поднять майку, заглядывал в глаза, оттягивая веки... Потом мама говорила, что мы пролежали в этом изоляторе три недели. А мне показалось, три года... Прошло столько лет, а те свои страдания, тоску, ожидания я помню. Да и говорят же, что то, что происходит в детстве, человек запоминает на всю жизнь.

И я замыслила побег

А потом нам с братом разрешили гулять. Это было и счастье, и искушение. Счастье – потому что свежий морозный воздух, искрящийся белый снег, солнце! Совсем как у поэта написано: «Мороз и солнце! День чудесный!..» Так и было. А искушение – потому что тогда я замыслила побег. И ждала удобного случая. Три попытки было. Три...

Первая: в тот день приехала мама, ее к нам не пустили, она ушла, и все во мне задрожало, душа детская зарыдала. А через полчаса нас с братишкой выпустили погулять. «Около крылечка, тут в снежке поиграйте и все!» - сказала санитарка. Но топтаться с ним я не стала, подхватила довольно тяжелого ребенка, да еще в одежде, и пошла





терпеть



(не побежала, просто пошла) в сторону, откуда пришла мама. Я знала, что она должна обратно уехать. Думала, что вот придем мы и она заберет нас домой, дрогнет ее сердце, она обрадуется... Да только убежать далеко не получилось – санитарочка догнала и какое-то время нас на улицу не выпускали. Потом мама приехала снова, и опять была попытка побега. Снова я тащила брата, а он все упирался, ему хотелось у крылечка играть. Очень тогда меня за своеволие ругали, я помню, напирая на то, что я уже большая, почти взрослая, и понимаю, что так делать нельзя! Но как объяснить, что я хочу к маме?! Почти взрослая, но – хочу! И даже после этого не отказалась я от побега. Нет-нет! Просто решила, что брат почти здоров, и раз ему не очень-то и хочется домой, то просто больше его с собой не брать! И тот, третий раз, я хорошо запомнила. Отпросилась недолго погулять, жалобно глядя санитарке в глаза, и она сжалась: «Ну, давай, недолго, у

крылечка». Какое там крылечко! Снегу по колено, чуть валенок не потеряла даже, но выскочила я на тропинку и по ней – туда, где этот вагончик, куда ушла мама, я еще успею, она меня заберет домой! Вся в мыле, добежала, успела!.. Только мама была совсем не рада! Ох, и ругала! Мол, я же уже взрослая, а веду себя!.. Короче, ей пришлось меня вернуть обратно, она опоздала, не уехала, я брела рядом, глотая горькие слезы от боли, от того, что не знаю, сколько еще вся эта «ссылка» будет продолжаться...

Братское спасибо

Больше гулять нас не выпускали. Да и заболела я, ангина была, вроде бы, но температурила, говорили, долгонько. Конечно, сначала же вспотела сильно, а потом... Вероятно, только «продлила» больничные дни. Мама потом рассказывала, что у нее-то сердце кровью обливалось от того, что дети одни в больнице, но в целом старших детей часто оставляли в таких

случаях. Вместо няньки. Мы тогда рано выросли.

И вот больше шести десятков лет прошло, а то, как я по снегу тащила брата, как он упирался, как вспотела уже моя спина, как дрожали от напряжения ноги – помню до сих пор. И прекрасно понимаю – да, такая сложилась ситуация, иного выхода не было... Но все равно начинаю плакать от жалости к той девочке, которая хотела к маме, домой, которую заставляли терпеть, а она не умела еще, не хотела. Теперь я жалею всех, не только ту девочку, но и ее маму, ее брата, даже санитарочку, которая недоглядела и ее потом ругал врач. Наверное, тогда я действительно сильно повзрослела. Хотя до сих пор плохо умею терпеть. Трудно мне это дается. Учусь.

Несколько раз я рассказывала эту историю брату, ныне уже покойному. Конечно, он абсолютно не помнил ничего! Понятно, он тогда маленький был. Когда ему было уже лет 30, он воспринимал рассказ мой со смехом и даже удивлялся: «Да зачем ты меня-то тащила?!» Ответ его удивлял: «Ну, брат же, разве я могла тебя там оставить?» А ближе к шестидесяти годам долго молчал, задумчиво, хотя я рассказывала уже со смехом, выдавая ситуацию за смешную, комичную, и сказал: «Да ведь это прямо геройство какое-то было! Так что братское тебе спасибо». И эти слова до сих пор греют душу. И я могу уже много терпеть. Хотя бывает трудно.

Н. Александрова





Пирог с яблоками и корицей

- 200 г муки • 100 мл растительного масла
- 200-250 г сахара • 150-200 мл воды • 0,5 ч. л. молотой корицы • 5 мл лимонного сока
- 4 крупных сладких яблока.

Смешиваю просеянную муку с маслом, водой и половиной сахара. Замешиваю эластичную массу, заворачиваю в пищевую пленку и убираю в холодильник на полчаса. Очищаю яблоки от кожуры, сердцевинки и нарезаю средними кубиками. Сбрызгиваю их лимонным соком, чтобы они не потемнели. Застылаю форму пергаментом так, чтобы он закрывал края. Раскатываю тонкий пласт теста и помещаю его на противень. Сверху выкладываю кусочки яблок, посыпаю сахаром и корицей. Выпекаю изделие около получаса при температуре 180 градусов. Пирог получается очень нежным и пряным за счет яблок и корицы.

Пасхальный кулич

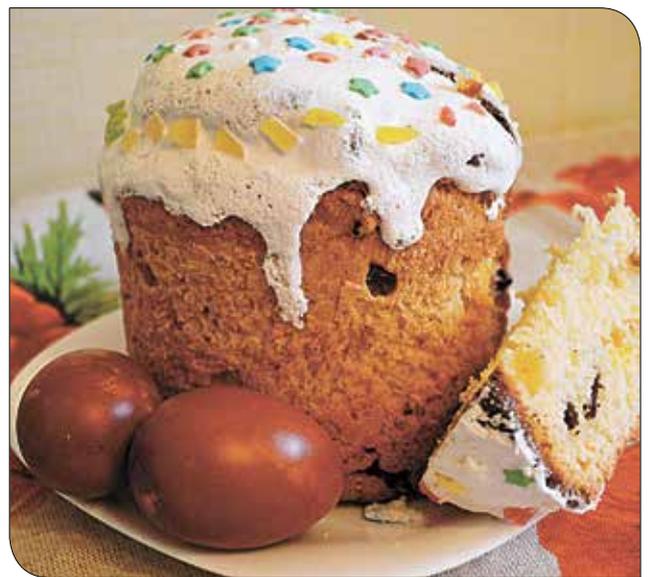
- 7 стаканов муки • 0,5 л молока • 10 яиц
- 200 г сливочного масла • 10 г свежих прессованных дрожжей • 2 стакана сахарного песка • 200 г сметаны • 0,5 ч. л. соли • 250 г изюма • 5 г ванилина.

Растираю дрожжи с 1 ст. л. сахарного песка. Отделяю желтки от белков, желтки взбиваю до пены. Белки взбиваю с 2 стаканами сахарного песка. Взбиваю долго, чтобы сахар хорошо растворился. Сливочное масло растапливаю. Смешиваю все ингредиенты: белки, желтки, молоко, масло, сметану и дрожжи. Добавляю соль и перемешиваю. Добавляю 5 стаканов муки и замешиваю тесто. Опара для пасхального кулича получается как тесто на оладьи. Накрываю чистым сухим полотенцем и оставляю тесто для опары подходить в течение 3 часов в теплом месте.

Через 3 часа перемешиваю, добавляю 2 стакана муки, ванилин, изюм и перемешиваю. Оставляю ещё на 1 час. Даю подойти тесту второй раз на такую же высоту. Подготавливаю формочки. На дно формочки укладываю вырезанную по доньшкы формы промасленную бумагу. И делаю боковину из бумаги. Когда тесто для пасхального кулича подойдет второй раз, наполняю подготовленные формочки тестом до поло-

вины. Даю отдохнуть тесту в формочках, чтобы подошло до 3/4 объема.

Ставлю выпекаться в разогретую до 150 градусов духовку. Через 10 минут добавляю температуру до 200 градусов. Выпекаю небольшие куличи 20 минут, большие - 30-35 минут. Остывшие куличи украшаю по вкусу.





Зеркало в раме своими руками



От старого серванта у меня осталось прямоугольное зеркало. Я решила дать ему вторую жизнь и подарить новое обрамление. Использовать для рамы решила обрезки фанеры, оставшиеся после ремонта.

Раму я решила сделать фигурной. Но единого крупного куска фанеры у меня не было, поэтому раму собирала из нескольких маленьких частей. Фигурные края сначала нарисовала на картонном шаблоне, затем перенесла рисунок на фанеру и вырезала электролобзиком. Наждачной бумагой отшлифовала края фанеры до гладкости. В нескольких местах на фанере были сколы, их я замазала шпатлевкой по дереву и тщательно просушила, затем отшлифовала наждачкой.

Само зеркало я приклеила на крупный кусок ДСП. С боков оставила запас, на который будут крепиться боковые детали рамы. Что касается верхней и нижней частей рамы, то они будут наклеиваться частично поверх зеркала. Дело в том, что кусочки фанеры у меня разной толщины, поэтому чтобы их примерно сровнять, я выбрала такую конструкцию.

Все фанерные части рамы я покрыла двумя слоями белой акриловой краски. Зеркало уже смотрелось красиво, но мне захотелось придать поверхности рамы структуру и слегка состаренный вид. Поэтому я покрыла детали рамы слоем бежевой краски и, не дожидаясь высыхания,



я, провела по ним несколько раз специальным резиновым шпателем (подойдет для этих целей и обычная ненужная пластиковая карточка). Краска кое-где слезет, обнажив белый цвет, и получится красивая текстура. Если же вы не фанат искусственных потертостей, то можно покрасить или расписать деревянную раму другим способом – вариантов море.

Когда все детали рамы высохли, я собрала конструкцию. Крепила детали на маленькие саморезы, вворачивая их со стороны задника. Также части рамы приклеивала на прозрачный универсальный «Мастер-клей».

В итоге получилось необычное зеркало в раме из строительных обрезков. Оно прекрасно вписывается в расслабленную атмосферу интерьера в стиле «бохо».

Елена Зуева





«Вот и закончили мы закладку яблоневого сада на территории обители. Сейчас будем за ним ухаживать. Я так рада, что приняла в этом участие. Хочется увидеть наши яблоньки в цветении...» - делилась со мной радостью моя коллега и трудница Покровско-Васильевского монастыря, что в Подмосковном городе Павловский Посад.

цей обитель. Путь был не короток – почти 250 верст. Пришел. Там и был исцелен от своих пороков. Очистился. Заново родился. Молитвенником стал неустанным. А по прошествии времени дарована ему была Богом благодать и мудрость духовная. Да такая, что стал народ приходить к нему за благим советом и молитвенной помощью. Василий Иванович тогда уже жил в деревне и занимался кре-

плане, что нашим современным «купцам» – олигархам пример бы брать со своих предков да щедрыми быть к народу, скудно сегодня живущему. Нуждаются в помощи и образовательные, и медицинские, и социальные учреждения. Может, как прежние купцы, и остались бы они в памяти народной на века.)

Яков Иванович увидел в Василии того мудрого человека, который был ему необходим

Место, Творцом

Главной достопримечательностью земли Павловопосадской является великая святыня – Покровско-Васильевский мужской монастырь.

По голосу Богоматери

Жил когда-то в тех местах обычный парень Василий Грязнов, рабочий одной из фабрик владельца мануфактуры купца I гильдии Якова Лабзина. Хотя и в благочестивой семье Василий воспитывался, да юность увлекла на иную стезю, и утратил он благочестие. Жизнь разгульная показалась гораздо лучше, чем была в родительском доме. И вот когда уж приближалась она у 19-летнего парня к апогею, тут и остановлен он был. Остановлен Пресвятой Богородицей. Шел как-то он с фабрики домой по полю. Один. И вдруг в окружающем безлюдье голос услышал. С высоты Небесной. Голос Богоматери. Сказала Она ему, чтобы отправлялся он в Николо-Берлюковский монастырь, да не раздумывал. Ниц упал Василий от этого голоса. А когда встал, то и направил стопы свои в указанную Богороди-



стьянским хозяйством. Семью не заводил. Вел строгий монашеский образ жизни. Старался помочь каждому человеку. Благодаря богомудрию подвижника люди исцелялись, обретали веру, жизнь их менялась в лучшую сторону.

Процветание – от милосердия

Совет нужен был и Якову Лабзину. Кроме прямых дел купеческих содержал он семь школ и два училища, много жертвовал на устройство богаделен и храмов. (И вот тут никак нельзя обойтись без отступления в том

в управлении мануфактурой. Пригласил для участия в деле. Тот согласился. И дело пошло лучше прежнего. Василий Иванович посоветовал Лабзину перейти с выпуска тканей и шелковых платков на набойку чистошерстяных шалей восточного типа. Были разработаны платочные композиции, цветочный орнамент. По деревянным формам набивались рисунки красками на ткань – так создавалось необычайно яркое, красивое искусство. Шали приобрели широчайшую популярность. На Всероссийской выставке 1896 года в Нижнем





Новгороде получили Большой Государственный Герб. На художественных выставках в Париже, Глазго (Шотландия), других городах мира завоевывали золотые медали.

Между тем, благотворительность Лабзина и Грязнова простиралась уже далеко за пределами Посада. Помогали они храмам, приютам, бедным людям. Многие добрые дела творили.

избранное

Василий хотел, чтобы близ мануфактуры был монастырь. О том же думал и Яков Лабзин. Послали они в Московскую консисторию прошение о разрешении основать здесь мужскую обитель. Но получили отказ с той мотивацией, что место для монастыря у фабрики, близ мирской суеты, непригодно.

Но Василий об отказе уже не узнал. Он скончался.

Над его могилой купец Лабзин вместе с братом своего компаньона, Иваном Грязновым, в 1874 году воздвигли храм. В нижнем этаже престол был освящен во имя Преподобного Василия Исповедника. Так было положено начало Покровско-Васильевскому монастырю.

Позже Яков Лабзин добился у городской управы выделения земельного участка, на котором построил дом для призрения увечных, престарелых и сирот женского пола. Основал церковно-славянское училище для детей.

А в 1903 году вблизи фабрики открыт был и монастырь. Но – уже после смерти Якова Лабзина. Средства пожертвовали его

дочери Ольга, Наталья и Анна. Они потом в основном его и содержали. Соборный храм по своему убранству был одним из самых благолепнейших в Московской епархии.

Верно то, что место для святой обители указывает Сам Бог. А иначе как бы случилось, что на том участке земли, который консистория когда-то сочла для монастыря непригодным, он и был воздвигнут. И с его появ-

лением территория приобрела торжественность и благодать. Он стал центром духовно-нравственного воспитания, местом, где и дети, и взрослые обретали правильное видение окружающего мира.

Подлый обман

Но наступил роковой 1917 год. После преследований, арестов и даже суда над попечителями монастыря в 1920 году его закрыли. Монахиням удалось забрать иконы, золотую и серебряную утварь. Но вдруг власти «смиловивились», объявив, что обитель открыта снова и закрываться не будет. Доверчивые женщины, обрадовавшись, принесли все обратно, расставили. И тут-то нагрянули недобрые «молодцы» и все отняли. Святыне образа сожгли и разрубили, сняв с них драгоценные ризы. Из чудотворной иконы Богоматери «Казанская» святотатцы позже сделали дверь...

Службы в соборном храме еще разрешались. Но потом и он был закрыт. Святому месту был вынесен вердикт: «Притон маркобесов должен превратиться в

культурное учреждение, в котором будут коваться молодые кадры для социализма». Имелось в виду открытие здесь техникума и общежития для рабочих. Но «культурного учреждения» не состоялось. Расположились в поруганных стенах святыни машинно-тракторная станция и овощехранилище, в алтарях ее – водочные стеллажи. Колокольню заполнили ядохимикатами.

Святое место превратилось в территорию с дурной славой. Здесь собирався разный сброд. Пили, вели разборки.

Новое золото святыни

Многострадальный, изувеченный до неузнаваемости монастырь был возвращен Церкви в сентябре 1989 года. Ту воистину золотую осень, когда начался для святыни отсчет нового времени, помнят люди и сегодня. Помнят, как расчищали святое место, как оживляли его, как возрождали монашескую жизнь. Был установлен красивейший иконостас. Благотворителями дарованы святыне образы.

В 1999 году были собраны документы для канонизации святого подвижника Василия Грязнова и обретены его мощи. Сегодня они почивают в раке под серебряной сенью в главном храме обители. К святыне за молитвенной помощью стекается множество народа из разных мест России. И, как в старину, святой Василий помогает людям: исцеляет, наставляет, дарует веру.

Обитель сияет, являясь центром духовной жизни города всемирноизвестной платочной мануфактуры.

Галина Голыгина





Сухая кожа:

Беспокоит сухость и обезвоженность кожи? Но, подождите, это же две разные проблемы. В первом случае коже необходимо питание, а во втором – увлажнение. То есть уход будет отличаться. Как понять, какая у вас кожа и какие ей нужны средства?

Крем молодости

Уже после 30 могут появиться первые морщинки. Не стоит воспринимать это близко к сердцу, ведь куда важнее молодость души. Но понимаю, что всегда хочется быть красивой. Одно другому не мешает – вот вам рецепт омолаживающего крема. Для него понадобится: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. вазелина, 1-2 капли йода. Возьмите небольшую закрывающуюся баночку и капните туда йод. Добавьте остальные ингредиенты и хорошенько перемешайте. Крем готов! Храните его в холодильнике. Пользуйтесь 2-3 раза в неделю: нанесите крем на кожу на пару часов, затем смойте. Он разглаживает морщинки, осветляет пигментные пятна и делает кожу более эластичной и подтянутой.

Миля Светлова

Какая разница?

Нужно понимать, что тип кожи и ее нынешнее состояние – вещи разные. По типу кожа бывает нормальной, жирной и сухой. Это величина постоянная. С каким типом родились – с таким и будете жить. Если кожа сухая, значит, она вырабатывает мало кожного сала. За счет этого лицо всегда матовое. Здорово, правда? Но сухую кожу нужно постоянно питать недостающими жирами, иначе она, например, станет обезвоженной.

Обезвоженность – это состояние кожи, при которой ей не хватает воды. Она может стать такой из-за ветра, мороза или неправильного очищения. То есть это величина переменная, которая зависит от условий окружающей среды, ухода и состояния организма. Любой тип

кожи может страдать от обезвоживания. Чтобы от него избавиться, нужно дополнительное увлажнение.

Итак, если вы никогда не страдали от жирного блеска, то у вас, скорее всего, сухой тип кожи. Если лицо никогда не было сухим, а тут вдруг появилась стянутость, шершавость и складочки – все дело в обезвоживании.

Как помочь обезвоженной коже?

Если обезвоженной коже не хватает воды, значит, надо пить ее побольше? Нет-нет, здесь требуется нечто помощнее – увлажняющие средства. В их составе должны быть компоненты, которые не дадут коже испарять влагу: минеральные масла, силиконы, вазелин, ланолин. Они называются задерживающими. Используйте такие

Домашнее ламинирование волос

Ламинирование волос – довольно-таки дорогая процедура. В среднем она стоит примерно 2000 рублей. Но ради гладких и сияющих волос мы, женщины, готовы на многое. Но давайте не будем спешить записываться в салон красоты. Как насчет того, чтобы сделать ламинирование дома самостоятельно?

Вам понадобится: 1 ст. л. желатина, 3 ст. л. теплой воды, 1 желток, любимый

бальзам для волос. Смешайте воду с желатином, добавьте оставшиеся ингредиенты. Все хорошенько перемешайте. Средство для ламинирования готово! Нанесите его по длине волос, избегая корней. Наденьте специальную шапочку, сверху – полотенце и просушите феном 15 минут. В конце вымойте голову. Вы будете в восторге от результата!

Миля Светлова





Кто как рассаду перевозит



й, это нелегко! Надо, чтобы не завяли растения, чтобы не пострадали от повреждений. Вот какие советы дают бывалые огородники:

- нельзя перевозить в очень жаркий день, особенно в полдень. Солнечный свет может быть губителен для рассады;

- нельзя долго оставлять рассаду, перевезенную из дома на дачу, в ящиках – это для нее катастрофа;

- самый лучший способ: если рассада в отдельных стаканчиках, плошках – обернуть каждый двойным слоем газеты или уж мокрой тряпицей. Сделать это надо так, чтобы рассада была словно в бумажном кулечке, цилиндре. Если высота цилиндра будет соответствовать высоте растения и даже чуть выше, то рассада хорошо перенесет перевозку и тряску;

- если же рассада перевозится в ящиках, то не нужно поливать ее перед выездом. Достаточно будет опрыскивания из пульверизатора;

- очень бы хорошо ящики с рассадой поставить в картонные коробки, которые высотой как раз с рассадой.

Ну вот, вы привезли рассаду, глубоко выдохнули и думаете, все закончилось? Не-ет! Теперь расставьте ее в холодном месте или домике; хорошо бы обернуть снизу горшки, баночки, ящики мокрыми тряпками. Да те же газеты можно использовать, намочив их. Даже в холодном погребе рассада легче переживет перевозку, быстрее придет в себя.

Ни в коем случае не ставьте рассаду в теплую, нагретую солнцем теплицу – там она может даже погибнуть. Всем нужна акклиматизация.

Алина Лезьева



Развитые «корешки» – здоровые «вершки»

Вот и март на подходе. Это значит, что наступает пора сеять скороспелые томаты для открытого грунта. Как советует мой знакомый, агроном с ученой степенью Василий Трофимович Захаров, для культуры под временными укрытиями наиболее подходят низкорослые – детерминантные сорта и гибриды томатов. Чем они хороши? Тем, что дают мало пасынков и не требуют подвязки к опоре.



Рассчитывая количество будущих растений, нужно исходить из того, что на каждый квадратный метр посадок детерминантных сортов томата требуется иметь примерно 8-10 хорошо развитых, здоровых растений. Кроме того, необходимо располагать и страховым запасом рассады, который должен составлять не менее 10 процентов. Так что, подсчитывая «корешки» будущих растений, мы обеспечим себя и крепкими, здоровыми «вершками».

Галина Королёва

Короб для грядки

Нынче увидела, что их даже в магазине продают. А мне муж сам делал, потому что почва у нас песчаная, начнешь поливать – вся земля «уедет» с водой. А короб хорошо держит.

Кроме того, грядки мы делали с «набивкой». Так мы сами называли свой способ: в выкопанную траншею укладывали ветки, листья, старое сено, ботву от растений, ногами утаптывали, а уже потом засыпали землей и ставили короб, ограживая, таким образом, грядку. Бывало, поначалу мы на такой теплой грядке получали замечательный урожай. А выращивали и кабачки, помидоры без особого укрытия, и морковь, свеклу, лук. Все потому, что набивка была, питательных веществ растениям на пару лет точно хватало. Ну и короб помог – почва удерживалась досками, не рассыпалась. Получались теплые грядки в коробах. Но у нас иначе, без коробов, и нельзя, так как участок не ровный, покатый, а короба выравнивали огород. Так что без них трудно было бы. Да и хлопот как-то вроде меньше, когда грядка таким коробом огорожена.

П.И. Пищухина



Весенние заморозки

Это явление природное, избежать его невозможно, а вот кое-какие меры предпринять даже необходимо. Особенно опасны возвратные заморозки.

Неприятный сюрприз

Да, это бывает, когда вроде уже пережили дачники-садоводы холода в мае, расслабились, успокоились, и вдруг сюрприз – заморозок уже в июне! И тут иногда такие горькие слезы льются! Ведь холишь-лелеешь, уже прижились растеньица, в рост двинулись и ура, даже зацвели, а морозец взял да и прихлопнул! Можно вообще без урожая остаться, например, той же клубники-земляники. У нее уже серединки цветочка – все черные! А значит, про ягоды можно забыть.

Необходимо всегда помнить, что самое сложное время для растений – это цветение. Подмерзнут завязи и бутоны – так какой уж ждать урожай? Есть, конечно, «особи», что выдерживают кратковременные заморозки, но таковых немного. К примеру, вишня очень боится подмерзаний, садовая земляника, повторюсь, тоже. А вот ирга, например, не очень боязлива. Тюльпанам, если бутоны еще не распустились, тоже заморозки не страшны.

Что же делать, как уберечь?

Один из надежных способов – дымление. И тут есть такое у садоводов правило: надо, чтобы плохо горело, но хорошо дымило. Не жгите пластик, лучше соберите старые сырые ветки, разложите так, чтобы они рас-

полагались с той стороны, откуда ветер дует. Пусть дымом окутает весь ваш участок – это спасет его от возвратных заморозков. Проверено.

Еще можно опрыскать все кусты и посадки водой из лейки (шланга). Кстати, веником не стоит пользоваться, а то некоторым кустам, растениям вообще водицы не достанется. Поможет и укрывной материал, он-то вообще надежен.

Иногда можно накрыть газетами свои растения, пятилитровыми бутылками, если отрезать у них верхнюю часть.

Помогают кулечки из бумаги – ими тоже можно нежные всходы прикрыть. Кстати, заморозки не опасны гороху, редиске, морковке, укропу, салатам. Этого выстоят. А другим поможем, да?

П.И. Пищухина



Дачный сезон начинается!

Пора! Вон и рассада уже посажена, налилась, просится на волю. Пришло времечко – благодатное, горячее.

Проверим теплицы

Тут нужно будет провести термическую обработку, которая поможет избежать утомления почвы. Кроме того, земля будет простерилизована, избавлена от вредителей, семян сорняков и всяких болезнетворных микроорганизмов. Они нам там не нужны! Раньше использовали дедовский метод: раскладывали по земле в теплице тонкий слой соломы и поджигали ее. Но

нынче такой способ считается опасным, может пожар возникнуть, а потому лучше пролить горячей водой (80-90 градусов) все грядки в теплице и наглухо закрыть двери и форточки. В воду хорошо бы добавить марганцовку и немножко медного купороса.

Канавки сделаем

Они нужны для отвода воды. Прокопайте их у теплиц, у штабелей с запасами биотоплива и тех участков, которые понадобятся в первую очередь. На канавки лучше накинута доски, чтобы было удобнее ходить.

Пробуем опрыскивание кустарников

Ягодные кусты еще только оживают – смородину и крыжовник нужно опрыскивать горячей водой, в которую добавлена марганцовка (3 г на 10 л) и карбамид (мочевина) – его на ведро воды добавляйте 2 ст. л. Такая процедура поможет в борьбе с вредителями, которые, возможно, перезимовали на кустах, и мучнистой росой. Кроме того, такой раствор помогает кустарникам оправиться после зимы.

П. Тяпкива





Занятия с природным материалом

Детишки его любят! Они с удовольствием собирают в лесу шишки, какие-то сучки необычной формы, называя их «загогулинами». Тащат из лесу и репейник, и наросты с деревьев – в общем, все, на что положили глаз. Иногда все это добро уничтожается взрослыми: «Ты зачем этот мусор натасил? Выбрасывай немедленно!» Хотя можно и нужно заинтересованность проявить: «Слушай, какие у тебя причудливые веточки! Давай попробуем смастерить...» И выслушать предложения ребенка, ведь могут быть тут и разнообразные,

сказочные человечки, животные необычные. Соединительный материал для поделок из шишек, веточек, листиков – обычный пластилин, а подручный – картон, цветная бумага, нитки, ткань.

Хорошо, если поделки будут использоваться в играх или же украсят дачный домик. Такие поделки из природного материала развивают у детей творческие способности, воображение, фантазию и, конечно, мелкую моторику. А она полезна и малым, и старым! Учите, бабушки-дедушки, и лепите, творите вместе с внучатами.

Наталья Третьякова

Испытывать страх – полезно

Мы привыкли думать, что страх – это негативная реакция. Ан нет! Страх – это реакция ума и тела, причем, совместная, для того, чтобы избежать опасности. Чувство страха вызывает увеличение адреналина в крови, АД повышается и вообще весь организм мобилизуется, готовится к отражению опасности.

У каждого из нас почти ежедневно возникают подобные ситуации, и потому хорошо, что мы испытываем страх. Надо и детям внушать, что страха стыдиться не стоит. Детей надо оберегать, но делать это разумно. Можно наказывать за то, что он взял спички, а можно показать на практике, чем это опасно. Важно, чтобы страх возникал не из-за опасения наказания, иначе это не научит ребенка осторожности. Страх должен быть! Он учит нас противостоять и не подвергать себя опасности.

Н. Александрова

Неудачи не должны подкосить

Да, именно так. Познать надо не только успехи, но и неудачи. Мы сами радуемся, когда что-то получилось, и детей всегда подстегиваем, подгоняем словами: «Да все у тебя получится, не бойся!» Конечно, это хорошо, но недаром сказано, что на ошибках учатся. Потому нужно научить ребенка не опускать руки, если что-либо не получилось, если случилась ошибка. Вот представьте: ваш сын увлечен конструированием, он решил сам построить... самолет. Но если он будет выполнять только ваши указания, только под вашим руководством все делать, то он не испытает радость от того, что все получилось, он не сможет сделать выводы нужные, если что-то пошло не так. Пусть сам проектирует, сам продумывает свои действия. И если даже будут ошибки, он поймет, где, в чем, когда ошибся. Нужны ошибки, они учат нас не только самостоятельности и умению делать выводы. Они еще учат тому, как нужно к этому относиться. Ведь можно бросить все, раз не получилось, а можно вдумчиво разобраться, где, когда, на каком этапе допущена досадная оплошность. Это как раз самое главное, это и самостоятельность, и подготовка к взрослой жизни. И вот тут должна быть правильная реакция взрослых, нельзя разводиться руками: «Конечно, я от тебя и не ждала ничего другого!» Или: «Эх ты, неумеха!» Разве после такой «поддержки» захочется разобрать свой самолетик и собрать его снова?..



Н. Александрова





Много профессий разных и важных

Когда ребенок подрастает, то родители начинают думать, куда дите пристроить учиться. Что он потянет? И что они смогут потянуть со своими доходами? В общем, у мамы-папы – головная боль. И ребенок не очень-то порою сопротивляется. Хотя... какой он уже ребенок? Вполне даже зрелый для выбора будущей профессии человек.

К сожалению, так уж сложилось, что в последнее время таким выбором больше озадачены родители, чем их ребенок. Но разве это правильно? Увы, нет! Да, помочь, подсказать, направление нужное показать – это очень даже хороший родительский подход. Но настаивать, заставлять «поступать туда, куда тебе сказано», – не совсем. Вы себя-то вспомните, когда вы школу заканчивали, о чем мечтали? Что сбылось, а что нет? Вы по родительской указке действовали или к своему сердцу прислушались? Хорошо, если взрослые чуткие, понимают, чувствуют, в какой профессии может проявить себя их чадо. Но если они давят и даже слышать не хо-

тят о том, к примеру, что сын горит желанием стать, например, кузнецом. Кричат на него: «Да ты что?! Кому это нужно? Да ты же можешь на корню загубить свое будущее! У тебя такие данные хорошие, у тебя голова светлая, а ты в кузнецы, как неуч какой-то! Как троечник!...»

А между тем, человек, который занимается тем, что ему интересно, к чему душа лежит – он человек счастливый. А если наоборот – несчастный.

Поэтому не торопитесь давить на своего выпускника и разговаривайте на тему выбора профессии не в 16 лет, а задолго до этого. Не отказывайтесь от консультаций психолога, даже если вашему ребенку еще 2-3 года учиться в школе. Грамотный специалист поможет ребенку определиться, осознать, на что он способен, и что вокруг – много профессий, важных и разных. Вот такая помощь будет полезной, а давление на ребенка: «Да ты потом нам с папой спасибо скажешь за то, что мы тебя в мед заставили идти» – вредной. А если не скажет?..

Наталья Третьякова

Начни с себя!

Детей должно воспитывать, это всем ясно. Но для того, чтобы их воспитать достойными людьми, придется себя... перевоспитывать родителям! Так один очень умный педагог сказал и нельзя с ним не согласиться. Ведь взрослым придется научиться многому самим: и терпению, и уважению к окружающим, и даже мужеству. И только тогда можно будет воспитывать своих детей, подавать им пример: как разговаривать, как быть уступчивым, как прощать, как не бросаться словами, за которые потом будет стыдно.

Конечно, сразу себя перестроить никак не получится. Но помаленьку, потихоньку придется искоренять в себе то, чего вы не хотите видеть в своем ребенке. Стал грубить? А вы – никогда?! И никому?! Оглянитесь, пожалуйста, на себя! Подкорректируйте свой стиль общения с окружающими. Вот вам стало стыдно за ребенка, а, возможно, и ему тоже было неловко за вас. Иногда полезно честно сказать о своем недостойном поведении, и тогда ребенок оценит это, не будет брать с вас пример. Он увидит и ваше раскаяние, и вашу боль, и тогда вместе можно будет справиться.

Н. Костина





«Ты как модель!»

Такие слова было бы приятно услышать любой женщине. Ведь модели в нашем сознании – это стройные, красивые, элегантные дамы с кошачьей походкой. Они знают, как «дорого» одеваться и как подать себя. Хотите выглядеть как модель? Берите на заметку их приемы!

Три правила

- Забудьте про кроп-топы, особенно если вы маленького роста. Они визуально укорачивают фигуру, делят ее пополам. Вместо кроп-топа лучше наденьте боди под штаны. Оно вытянет силуэт и визуально добавит роста.

- Правильно сочетайте цвета верха и низа. Черная водолазка и светлые брюки создадут кон-

траст, из-за которого вы будете казаться ниже, чем вы есть. Если хотите «вырасти», следите, чтобы верх и низ были одинаковых оттенков.

- Чтобы казаться «дороже», подберите изысканные украшения. Это не обязательно должно быть золото или драгоценные камни. Главное, чтобы они выгодно дополнили ваш образ. Сделайте нюдовый маникюр. И снимите резинку для волос с запястья! Это всегда выглядит дешево.

Как выглядеть выше?

Визуально «подрасти» помогут такие хитрости:

- Бежевые туфли-лодочки создадут иллюзию невероятно длинных ног. Такого же эффекта можно добиться и с помощью

черных туфель, если сочетать их с черными колготками или брюками.

- Носите обувь с острым мыском. И совсем неважно какую – туфли или сапоги.

- Короткие шорты, юбки и платья тоже прибавляют роста. Если не стесняетесь – носите их.

- Брюки и юбки с высокой талией помогут визуально удлинить ноги. Только обязательно заправляйте верх. Блузка навыпуск скроет талию и укоротит фигуру.

- Прикупите парочку водолазок или свитеров с высоким облегающим воротом. Подобные модели удлиняют шею.

В следующий раз оденьтесь, опираясь на эти советы. Может, тогда услышите заветный комплимент!

Мила Светлова



Носогубные складки: как предотвратить?

Носогубные складки прибавляют лишние годы. Что делать, если заметили их первые следы?

Чаще всего носогубки появляются после 50. Но у некоторых это происходит раньше. Почему? Причин несколько:

- Резкое похудение более чем на пять кило. Кстати, у стройных девушек носогубная складка заметнее, потому что у них меньше подкожного жира.

- Сон на животе: вы ворочаетесь на подушке, из-за чего залом усугубляется.

- Много пьете воды перед сном.

- Улыбка. Увы, она провоцирует появление носогубок.

Что теперь, не улыбаться? Нет, конечно! Смейтесь сколько душе хочется. А чтобы носогубки не появились раньше времени, делайте массаж. Например, массаж Асахи или массаж по косметическим линиям. Прислоните пальцы к центру подбородка, нажмите на него и поддер-

жите. Далее двигайтесь к уголкам рта. От них – к носу, прорабатывая носогубные складки.

Хорошее средство от носогубок – упражнения из бодифлекса, основанные на аэробном дыхании.

- Растяните губы указательными пальцами, чтобы получилась полуулыбка. Затем сделайте грустное лицо, опустив пальцами уголки вниз.

- Надуйте щеки как можно сильнее, а затем медленно выдохните.

- Поделайте «уточку» губами, как будто фотографируете. Надавите пальцами на носогубки и подержите 10 секунд.

- Повторите каждое упражнение 20-30 раз.

А можно ли избавиться от носогубок, если они уже появились? Единственное средство – инъекции. Но подумайте, надо ли оно вам? Красивой можно быть в любом возрасте. Главное – ухаживать за собой и любить себя.

Мила Светлова





При простуде – нельзя!

Обычно простуда проходит сама за несколько дней. Нужно только переждать, или, скорее, «переспать» это время. Но бывает, что симптомы болезни живут несколько недель. Почему?

Мы сами в этом виноваты. Многие переносят болезнь на ногах, убеждая себя, что все в порядке. Но в какой-то момент она возьмет верх. Чтобы простуда не затянулась, и вам не стало хуже, следуйте этим советам.

Не занимайтесь спортом

Если простуда легкая, заниматься можно, но интенсивность упражнений нужно снизить. Но если есть кашель, температура и заложен нос – никакого спорта! Иначе только хуже сделаете.

Сон – лучшее лекарство

Из-за кашля или высокой температуры уснуть бывает сложно. Но выспаться нужно обязательно. Тогда меньше вероятности заболеть. О том, что сон – прекрасная профилактика простуды, говорит врач Линда Анагева: «В клиническом исследовании у людей, которые спали менее пяти часов в сутки, вероятность заболеть простудой была почти в три раза выше, чем у тех, кто спал более семи часов». Так что ни в коем случае не жертвуйте своим сном!

Не курите

Особенно, если у вас кашель – станет только хуже. Он усилится, горло будет болеть сильнее,



и простуда затянется. Вредно, кстати, и пассивное курение. Так что избегайте курящих, если хотите поскорее выздороветь.

Не пейте алкоголь

Даже чуть-чуть! Нет, он не может, а делает хуже. Во-первых, алкоголь обезвоживает организм. Во-вторых, подавляет иммунную систему. В-третьих, мешает спать. Из-за всего этого простуда затянется надолго.

Пейте воду

Вместо алкоголя пейте побольше чистой воды и чая. Они

помогают бороться с простудой, потому что выводят все вредные бактерии из организма. Также полезны супы. А вот с кофе лучше повременить – он повышает давление, а это дополнительная нагрузка на сердце.

Избегайте стресса

Небольшой стресс вреда не причинит. Речь идет о хроническом. Из-за него вырабатываются гормоны, негативно влияющие на иммунитет. Поэтому при простуде побольше расслабляйтесь и занимайтесь тем, что приносит радость.

Осторожнее с каплями...

Не увлекайтесь сосудосуживающими каплями при насморке. Некоторые из них могут усугубить заложенность носа. А еще при длительном использовании, т. е. более трех дней, возникает привыкание. Из-за него вы в прямом смысле не сможете вздохнуть, пока не воспользуетесь каплями. Так что следуйте инструкции.

...и с антибиотиками

Их нужно принимать строго по рецепту врача. Иначе они либо будут бесполезны, либо сделают только хуже. А на простуду они в принципе не действуют, т. к. предназначены для борьбы с бактериальными инфекциями.

Если у вас появились симптомы простуды, не мучайте организм, идите к врачу. И не забывайте про окружающих – их вы тоже можете заразить.

Катя Манюха





Подари себе сказку

Свежий номер газеты «Бабе царство. Территория без мужчин» поможет вам превратиться из Золушки в Принцессу. Окунитесь в сказочный мир, в котором добро всегда побеждает зло и нет ничего невозможного. Советы от сказочных героинь, забытые рецепты старины, рукоделие и многое другое. Мужчины не должны знать наших секретов, поэтому им вход на территорию «Бабьего царства» запрещен. Но вы можете подписаться на газету и легко войти в этот волшебный мир! Подписной индекс в каталоге «Почта России» - П2200

Как освежить кухонные полотенца

Я люблю красивые кухонные полотенчики из хлопка. Как правило, они у меня светлые. И, конечно, такие полотенца очень быстро пачкаются. Обычная машинная стирка эти пятна не берет, так что приходится стирать полотенца отдельно. Чтобы они вновь стали чистыми, использую такой способ стирки.



Кладу полотенца в таз, добавляю пару столовых ложек соли. Соль отлично выводит желтые пятна. Еще добавляю 3 ст. л. бесхлорного отбеливателя (например, есть такой российский отбеливатель – натрия перкарбонат, после него вещи не линяют и отлично очищаются). Заливаю в тазик кипяток из чайника. Затем, когда вода полностью остынет, сливаю ее и прополаскиваю полотенца. Они вновь становятся чистыми и опрятными.

Алина Кузнецова

Вредные привычки

Они есть у каждого. Иногда мы знаем о них, иногда на них нам указывают окружающие. Для начала надо понять их вред, если вы вдруг решили от них избавиться. К примеру, то же курение. Представьте, как этот никотин разрушает вас изнутри: грызет легкие, из них он, кстати, даже и не выводится. Смола там скапливается после каждой сигареты. Получается, что вы добровольно забиваете смолой, отравляете свои легкие. Есть очень хороший совет от психологов: когда закуривает человек, то пусть он себе представит, как с каждой сигареточкой появляется в легком дырочка, которая

тут же забивается смолой. И это утечка молодости, здоровья, жизненных сил.

Или у вас много лени. Вы считаете это вредной привычкой, но ничего поделать с собой не можете. Не помню, кто сказал, что лень уносит из человека жизненные силы. Представьте, как это может происходить: тоненький ручеек течет, не пересыхает! И тогда – так люди говорили – появляется желание этот ручеек засыпать. И где-то, конечно, придется поднять себя, заставить что-то необходимое сделать, но зато потом гордость будет распирает. Видать, ручеек пересох...

Н. Костина



Экспресс-чистка куртки

Бывает, куртка в целом чистая, но на рукавах, вороте и карманах появились залоснившиеся участки. Чтобы не стирать куртку целиком, попробуйте удалить загрязнения местно. Для этого понадобится вода, нашатырный спирт и мицеллярная вода. Возьмите небольшую емкость и налейте туда немного воды. Добавьте 1-2 ст. л. нашатыря и 1 ст. л. мицеллярной воды. Много мицеллярки не добавляйте, иначе она сильно вспенится и оставит разводы на куртке. Возьмите губку или тряпку и очистите залоснившиеся участки. Мицеллярная вода размягчит загрязнения и легко их удалит, не оставив разводов. Нашатырный спирт поможет быстро избавиться от стойких пятен. Результат превосходный – все загрязнения очистились, и куртка как новая!

Екатерина Премудрая



Перерыв для здоровья

В бешеном ритме жизни мы редко находим минутку для заботы о себе. А зря! Чем меньше времени мы уделяем своему состоянию, тем быстрее это время безжалостно пережует нас и выплюнет. Не забывайте останавливаться и брать «перерыв для здоровья». На что его можно потратить?

Осознанное питание

Не торопитесь во время приема пищи. Почувствуйте ее вкус. Для этого придется убрать все гаджеты. Они отвлекают, так что вы можете не заметить, что уже насытились, и съедите больше необходимого. Результат – лишний вес и низкая самооценка. За полчаса до еды выпейте стакан воды, чтобы унять голод и случайно не переест.

Зарядка для глаз

Если проводите много времени за экраном, то позаботьтесь о своем зрении. Следуйте правилу «20/20/20»: после 20-минутной работы сделайте перерыв на 20 минут. А после в течение еще 20 минут смотрите на объект, находящийся в шести метрах от вас. Можете убить двух



зайцев одним выстрелом, например, гуляя по парку. Так вы и отдохнете, и понаблюдаете за птицами или другими людьми.

Потянитесь

Растяжка – простой и быстрый способ взбодриться, зарядиться энергией и размять мышцы. Уделяйте занятиям хотя бы по 10 минут в день, и уже почувствуете себя лучше! Только будьте аккуратны и не делайте резких движений. И не забывайте дышать!

Ароматерапия

Ученые советуют каждое утро вдыхать аромат цитрусовых. Доказано, что их запах улучшает настроение, тонизирует и прогоняет тревогу. Положительное влияние на организм оказывает и лавандовый аромат. Но им лучше наслаждаться в вечернее время, потому что лаванда хорошо успокаивает и помогает заснуть.

Медитация

10 минут, проведенных наедине с собой и своими мыслями, и огромная польза для нервной системы – вот, что такое медитация. Она поможет перезагрузиться, расслабиться, справиться с тревогой и перевозбуждением, вернет трезвость мысли. Сядьте так, как вам удобно, и глубоко дышите. Можете включить спокойную музыку на фоне – это поможет избавиться от лишних мыслей.

Постепенно вводите эти привычки в жизнь, тогда и самочувствие в разы улучшится!

Катюша
Счастливая





Выкаблучивайся

Но зачастую мы в своем парении и порхании на каблуках забываем о том, чем это порхание грозит нашему здоровью.

История каблука

Прежде чем каблуки стали символом женской красоты, они прошли длительное становление и деформацию, став впоследствии важной частью женского гардероба. Были времена, когда каблуки предназначались не для того, чтобы на них ходить, и уж тем более не для женщин. В Древнем Египте земледельцы придумали прообраз каблука – массивный выступ в области пятки. Именно такая обувь позволяла им передвигаться по земле. В ней было гораздо удобнее, чем в сандалиях. В Древней Греции актеры, чтобы увеличить свой рост, носили котурны – деревянные или пробковые сандалии на толстой подошве. В средневековой Европе были изобретены ходульные башмаки, представлявшие собой деревянные подошвы с кожаными ремнями, их надевали на повседневную обувь и называли сабо. На Востоке же подобную обувь – каб-каб – носили в бане, чтобы не обжечь ноги о горячий пол. Все это прообразы каблука. В XVI веке, во Франции, каблук видоизменился и превратился в более изящную модель для мужчин, чтобы последним было удобно держать ногу в стремяни. Впоследствии каблук привлек внимание представительниц

Весна – это не только оглушительный звон капели, но и стильный стук женских каблучков по асфальту – цок, цок, цок. Боже, как изящно смотрится ножка любой женщины на высоком каблуке. Всего лишь несколько сантиметров высоты, кажется, полностью меняют женщину, преображая ее, делая стройней и уверенней в себе. И в таком «крылатом» состоянии она на высоких каблучках летит навстречу своему счастью.

прекрасного пола. Источники свидетельствуют о том, что Екатерина Медичи заказывала себе обувь на каблуке, чтобы быть более изящной и повысить высотой каблука свой социальный статус и свою значимость. А сегодня ни одна женщина не мыслит себя без каблучков.

«За» и «против»

Однако вернемся к нашему здоровью, которое, как известно, нельзя купить ни за какие деньги. Если рассматривать каблук как явление, то, как любое явление, он имеет свои положительные и отрицательные стороны, свои «за» и «против». Вот аргументы, выступающие **за ношение каблучков:**

- Банально звучит, но каблук – это очень красиво. Эстетическое удовольствие получают «носительницы» каблучков и окружающие их люди, смотрящие на грациозные ножки.

- Каблучки преображают любую женщину. Надев обувь на каблуке, мы становимся стройнее, выше, выпрямляется наша осанка, голова приподнимается, и вообще мы чувствуем себя более уверенно.

- Обувь на каблуке делает наши ноги визуально длиннее, подтягиваются ягодицы.

- Мужчины восхищаются женскими ножками на каблучках.

- Ношение каблучков формирует нашу походку, она становится более женственной и соблазнительной. Женщина на каблуках летит, словно легкий летний ветерок.

Однако специалисты в области медицины выделяют аргументы, выступающие **против ношения каблучков:**

- У женщин, часто носящих высокие каблуки, на ногах и пальцах появляются мозоли.

- Пальцы ног становятся плоскими и происходит их расширение к кончикам, развивается статическое плоскостопие.

- По ночам мучают судороги от постоянного ношения высоких каблучков.

- Может развиваться артрит, так как увеличивается нагрузка на коленный сустав.

- Отеки, сосудистые звездочки, тромбофлебит – все это может спровоцировать частое ношение каблучков.

- Могут возникнуть частые боли в пояснице.





правильно!



- Известны случаи, когда женщины ломали конечности в результате неудачного хождения на каблуках.

Простые правила

И что же остается делать нам, прекрасным женщинам, – ходить все время в кроссовках или балетках? Конечно же, нет. Есть несколько простейших правил, соблюдение которых поможет женщинам сохранить свое здоровье, нося при этом каблуки и не превращая свою ходьбу в ходьбу по лезвию ножа.

Прежде всего следует очень серьезно подходить к процессу покупки обуви. Это тот случай, когда на обуви не следует экономить. Обувь должна быть изготовлена из качественных материалов, с устойчивой колодкой, чтобы при ходьбе было комфортно. Подбирать обувь следует так, чтобы она была впору. Для этого нужно не просто померить туфли, но и пройтись в них по помещению, чтобы понять сте-

пень комфортности. Поскольку за день наши стопы отекают, обувь целесообразно примерять в вечернее время, это дает большую вероятность купить удобные туфли.

Как и ко всему новому, к туфлям на каблуках следует привыкать постепенно. Для начала можно походить в пределах своего жилища, затем можно выйти в магазин, и, когда вы окончательно привыкнете, можете отправляться на прогулку или на вечеринку. Не стоит забывать о своих прелестных ножках после хождения на каблуках. Не лишним будет сделать теплую ванночку для ног с успокаивающими добавками. Не помешает и массаж стоп, и гимнастика для ступней, которая поможет укрепить мышцы ног.

Врачи рекомендуют менять обувь. Чередуйте шпильки с более низким каблуком, не отказывайтесь от спортивной обуви, танкеток и балеток. Это поможет вам избежать проблем, вызванных частым ношением каблуков. Однако если у вас есть предрасположенность к артриту и варикозу, то от высоких каблуков стоит отказаться, чтобы не усугубить имеющиеся проблемы.

Соблюдая эти элементарные правила, женщинам не придется отказываться от каблуков, и они сделают каблучки своим соблазнительным оружием, позволяющим парить, как ветерок, и сводить с ума представителей мужского пола. Девушки, выкаблучивайтесь правильно и без вреда для здоровья!

Евгения Зуева



ДУШЕВНЫЕ ИСТОРИИ

Живем мы в беспокойные времена – так уж случилось. И каждый ищет поддержку, лекарство для души, успокоение. Доброе слово, смешная байка, сердечная история отвлекут вас от тревожных дум и помогут восстановить душевное равновесие. Оформите подписку на газету «Деревенские истории» – и вам станет чуточку легче пережить лихие времена. Газета-подружка, газета-собеседница, как теплый солнечный лучик проникнет в ваш дом и согреет душевными письмами читателей. С января 2023 года газета выходит 2 раза в месяц. Помните – все будет хорошо!

Подписной индекс ПИ367



Мифы про

Например, что супруги должны быть всегда вместе и все делить пополам. Однако подобные заблуждения лишают свободы и гибкости. Пара вынуждена жить по правилам, впитавшимся с грудным молоком. А они лишь тормозят развитие отношений и мешают комфортной жизни. Какие установки пора оставить в прошлом?

Одинаковость

Многие убеждены, что супруги должны быть похожи как две капли воды и, конечно, иметь одинаковые увлечения. Только тогда отношения будут крепкими и счастливыми. Если муж любит футбол, значит жена должна смотреть с ним каждый матч. Если жена обожает шопинг, муж обязан ходить вместе с ней по магазинам, как собачка. Не дай бог есть различия – брак обречен. На деле же, скорее, верна поговорка «противоположности притягиваются». Нет, вы не должны быть во всем антитезой своему партнеру. Иначе ваши дорожки в скором времени разойдутся. Обязательно

Когда мы начинаем отношения или вступаем в брак, в голове у каждого есть картинка «как должно быть». У многих она похожа, потому что мы усваиваем одинаковые общественные установки.

но должно быть что-то общее: планы на будущее, одинаковый взгляд на ведение хозяйства и бюджета и, конечно, ценности. Без этого ничего не получится. А в остальном можно быть разными. Так интереснее!

Совместный отпуск

У партнеров не только увлечения могут быть разными, но еще и отпуск. Да-да, отдыхать можно – а иногда и нужно – по отдельности! Особенно если вы и так проводите много времени вместе. К тому же бывает, что партнеры ожидают от отпуска разного. Один хочет поехать к морю и солнцу, а другой – покорить вершину Эльбруса. Зачем же тогда друг друга мучить и искать никого не устраивающий компромисс? Проведите отпуск так, как хочется, а затем делитесь друг с другом впечатлениями. К тому же за это время вы успеете здорово соскучиться

и в следующий раз наверняка захотите отдохнуть вместе.

Однополая дружба

Принято, что единственным человеком противоположного пола (помимо родственников), с которым можно общаться, является партнер. А с другими нельзя строить дружеских взаимоотношений, иначе сразу подозрения в измене и ссоры. Иногда дело в отсутствии доверия, особенно если вы совсем недавно вместе. Иногда – в самооценке: «а вдруг партнер найдет кого-то лучше?», «зачем я ему нужна такая, когда вокруг столько умниц и красавиц?» Порой все упирается в стереотип «дружбы между мужчиной и женщиной не существует». Так или иначе, такая установка сильно ограничивает во взаимодействии с другими людьми. Нужно понять, что далеко не все зациклены на сексе. Помимо



Если устаешь от общения

Да, такое бывает: долгое время с кем-то встречаешься, общаешься, дружишь, а потом вдруг наступает охлаждение, не хочется больше разговаривать, встречаться с человеком. После разговора, даже короткого – неприятный осадок в душе, настроение ухудшается. Хотя ничего особенного вроде бы и не было сказано, но интонация, натянутость, многозначительное молчание оставляют неприятное чув-

ство. Тогда надо просто прекратить такое общение, говорят психологи. Отношения такие себя исчерпали. И лучше это сделать раньше, просто сведя на нет общение. Чтобы и вы себя не винили, и человеку тому не было обидно. Вообще, это нормальное и даже частое явление. Поэтому уличать себя, испытывать чувство вины не стоит.

Н. Костина





отношения



него есть кое-что намного интереснее – личность со схожими интересами и взглядами. Не лишайте себя и партнера возможности найти прекрасного друга.

Страсть – обязательно

Начало отношений – прекрасный период. В это время к партнеру так и тянет и он кажется самым лучшим на свете. Кажется, что так будет вечно, и это и есть любовь. Но это лишь первый ее этап, известный еще как конфетно-букетный период. И длится он не вечно, а примерно от полугода до двух-трех лет. После этого «химия» заканчивается, розовые очки спадают с глаз, и видишь партнера во всей его красе. Тут-то и возникают первые проблемы. Кажется, что ошиблись в выборе, что любовь прошла и вы расстанетесь. Но строить отношения из убеждения, что любовь равно страсть, в корне неверно. Любовь – это гораздо больше, чем вся эта «химия». Она глубже и прекраснее. Перетерпите период разочарований, и будет вам счастье!

Ссоры под запретом

Одно из самых вредных заблуждений про отношения. Из-за него партнеры неосознанно избегают любых конфликтов. Но обиды, злость и недовольство никуда не исчезают, а копятся и копятся. До тех пор, пока один из партнеров или сразу оба не взорвутся из-за сущего пустяка. Такие ссоры всегда очень эмоциональные и кажутся концом отношений. Или даже становятся им. Чтобы этого не допустить, поймите, что ссоры – это нормально. И даже полезно. Они помогают сбросить напряжение и решить проблему. Главное, чтобы вы правильно ссорились, без обвинений и оскорблений. Ссора, скорее, должна походить на обсуждение проблемы, где вы объясняете, как видите ситуацию, выслушиваете партнера и пытаетесь вместе найти решение.

Не засыпать «с обидой»

Говорят, что если уж поругались, то нужно обязательно выснить отношения до сна. Но

это не всегда верно. Бывает, что конфликт случается на ночь глядя и быстро его разрешить не получается. В итоге рискуете всю ночь проругаться, так ничего и не выяснив. Лучше не мучить друг друга, а лечь спать и разобраться на следующий день. Не зря говорят: утро вечера мудренее. За ночь вы остынете, отдохнете и решите конфликт с ясной головой. А может, поймете, что и решать тут нечего: просто накопилась усталость, вот и сорвались из-за пустяка.

Спать – вместе

Кстати, спать можно по отдельности, причем не только после ссоры. Раздельный сон – нормальная и здоровая практика во многих странах. И она вовсе не говорит о том, что в интимной жизни у вас все плохо или что любовь прошла, завяли помидоры. Какое может быть удовольствие в том, чтобы спать с человеком, который постоянно храпит, пинается, вертится и перетягивает на себя одеяло? Зимой еще можно потерпеть – все-таки холодно. А вот летом и так жарко, а тут еще и партнер «приклеивается». Так что не переживайте, если хотите поспать отдельно. На отношениях это никак не скажется. А вы зато выспитесь сполна!

Мифы развеяны, и теперь вы сможете выстроить отношения, комфортные для обоих. Вряд ли они будут идеальными – ничто в этом мире таковым не является. Но счастливыми – однозначно!

Екатерина Добродеева



Мы будем жить за тех, кто не родился

9 мая самый большой праздник – праздник Победы, праздник жизни. 9 мая – память моего дедушки. Эти строки посвящены его светлой памяти и всем тем, кто подарил нам мирное небо, нашу жизнь. Ведь пока мы их помним, они живы.

*Мы будем жить за тех, кто не родился,
За всех солдат, потерянных в бою,
За тех, кто так и не успел влюбиться,
Звезду свою разбивших на лету.*

*На наших лицах будут отпечатки
Победы славной близких и родных,
И пусть меняет жизнь года-перчатки,
Мы не забудем подвиг, слышишь, их!*

*И наши дети с самой колыбели
О бабушках узнают и дедах,
Что часто спали на земле-постели,
За жизнь людей сражаясь и во снах.*

*Победа – это, знаешь, праздник жизни!
Мы помним их, подбитых на лету,
И поминаем благодарностью на тризне...
Спасибо им, что видим мы весну.*

Юлия Великанова

Стихи

*Здравствуй, дорогая «Зимняя вишня»!
Вот и опять год пролетел, зима, мороз,
сугробы, но время так быстро бежит, и
не заметим, как весна нагрянет. Вот о
весне и посылаю стихи.*

Начало

*Еще вчера ходили до села,
Продуктов закупили, слава богу.
Дорога превосходная была,
И вот сегодня рухнула дорога.
По ступицу проваливаясь в грязь,
Последние буксуют лесовозы
Напужно, с ревом. Вот и началась
Весна, прогнав последние морозы.
В селе вовсю орудуют грачи,
У нас их нет, крикливых, на кордоне,
Но хоть сама от радости кричи!
Туман и ветер снег осевший гонят.
Настанет день, зажгу большой костер,
Сожгу весь хлам, все лишние заботы,
Себе душой тоскующей в укор
Подкину воз непочатой работы.*

Вот так и я

*Пошла сегодня Боковая,
Несмело, нехотя пока,
Лишь к ночи, может быть, не знаю,
Уйдут под воду берега.
И забурлит за огородом
Шальная талая вода,
Вот эта радость год за годом
Мне душу трогает всегда.
И утки на заре кричали,
И пролетали журавли,
Они, конечно же, узнали
Места родимые свои.
Вот так и я. Куда не еду,
А тянет все-таки домой.
Сегодня празднует победу
Весна над долгою зимой.*





О весне

Апрельский вечер

*Над лесом месяц юный и беспечный
Играет в прятки с тучкой молодой,
И коростель мотив свой вековечный
Рассыпал над уснувшей рекой.
В раскрытое окно цветущей ивы
Неповторимый, нежный аромат,
Знакомый с детства, сладостный и милый,
И ведро обещающий закат.*

Ночь

*Деревня устала. Деревня в постели.
Лишь дождь-непоседа купает апрель
В пруду. Да лягушек хмельные капеллы
Лопочут всю ночь, и трещит коростель.
Божественно пахнет цветущая ива,
Свежо и прохладно. Промытым стеклом
Весь мир на заре засияет счастливо,
Разбужен погожим и ласковым днем.*

К счастью дверца

*А дни все веселее,
Все радостнее дни,
И ивы зеленеют,
Пока они одни.
Струится тихо речка
По глинистому дну.
Я выйду на крылечко
Послушать тишину.
Темно. Умолкли птицы,
Лишь месяц молодой
В речную гладь глядится,
Любуется собой.
Вдруг разольется в сердце
И радость, и печаль,
Как будто к счастью дверца
Открылась невзначай.*

Надежда Жукова, Кировская обл.

Тоска по родному дому

Здравствуй, дорогая «Зимняя вишня», с 2009 года я тебя знаю. Хотя сейчас уже 2022 год, а я все еще достаю и перелистываю твои старые журналы. И опять, и снова нахожу уже не только для себя, но и для внуков и соседей полезные советы и рекомендации. К 50 годам мне пришлось вдохновение, я начала писать стихи, частушки. Их я никуда не отправляла, просто читала в кругу друзей, семьи. А частушки пою сама на праздниках, играя на гармонии.

Ну вот решила как-то вам послать мое последнее стихотворение. Хотите – опубликуйте, хотите – нет, я не обижусь. Но вам я желаю, дорогие, всем в наступившем году еще больше процветать, побольше тиража и долгих лет изданиям!

С уважением, жительница Пермского края,
уроженка деревушки, а жительница поселка Гайны
Раиса Бушуева

Родные места

*Родилась я в деревне Тцуново,
На карте ее не видать.
Но в памяти моей остались годы,
Которые я долго буду вспоминать.
Помню мы с сестренкою вдвоем
Бегали босыми под дождем.
Грязь с водой в лицо летели,
Мы друг друга обогнать хотели.
Теперь мы обе бабушки уже,
Храним воспоминания в душе.
И хочется опять на родину вернуться
И в озорное детство окунуться.
Но нет давно родного дома,
И та березка, что садила,
Меня раз в двадцать выше,
Переросла бы крышу.
Сердце рвется в родные места,
Летом пешком я схожу до тебя.
Обниму березку свою и скажу:
- Ты знаешь, родная, как сильно грущу.*

Раиса Бушуева



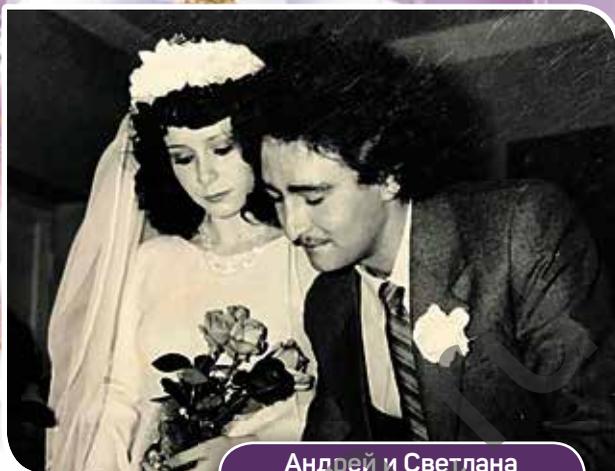


Тру- бочка с моза- икой										
Капитан корабля «Секрет»	«Обре- мён- ный» работой врач	...	Хаба- ров	Певец Тимбер- лейк						
	Заболе- вание звона- рей		Массаж поло- тенцем	Мишень для хука						
	Гора выше некуда						«Компас» от Ари- адны		Аквари- умный «свет- лячок»	
«Родст- венница» из боль- ницы		Юмор- ист Аркадий	«Бег- ство» кадров							
				Джинсы как одежда вне пола		Дально- бойщик на кобыле		Кули- нарное смеши- вание		
«Холо- док» в жвачке		Дама «с сапога Европы»								
				Границы дозво- ленного		Народ (разг.)		Глава церков- ного округа		Спрово- циро- ванный спрос
«Альфа» беговой дорожки		Скелет по- крышки				«Оско- лок полена»				
«Неве- зение» для мо- лодёжи					Актёр- ская внеш- ность					
	Воен- ный наскок	Упраж- нение штан- гиста	«Чер- новик Евы»		Столица Белой России	«Волок- нистая» сла- дость				
							Остров с дере- вянными церквями		«Шумная змея» Узбеки- стана	
	Автор романа «Собаچه сердце»	Певец Мали- ков					Выдала себя при родах			
				Куплет, с точки зрения поэта						
	Важная пер- сона		«Пше- ничная пудра»				Долж- ность Яло при дворе			

Сканворд составил Алексей Пискунов



Алексей и Татьяна
Уфимцевы, 6.07.2007



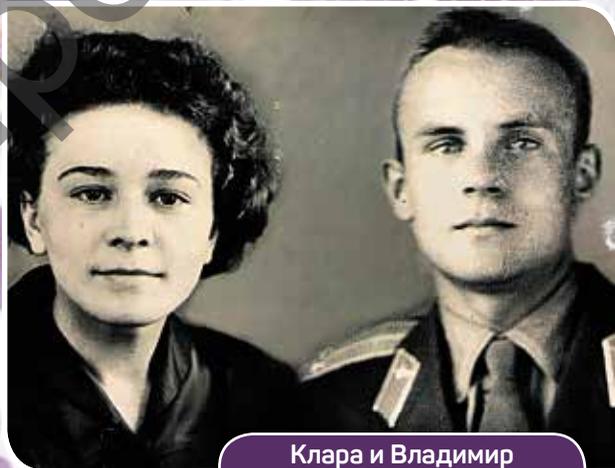
Андрей и Светлана
Новиченко, г. Омск, 1982 г.

Родные лица

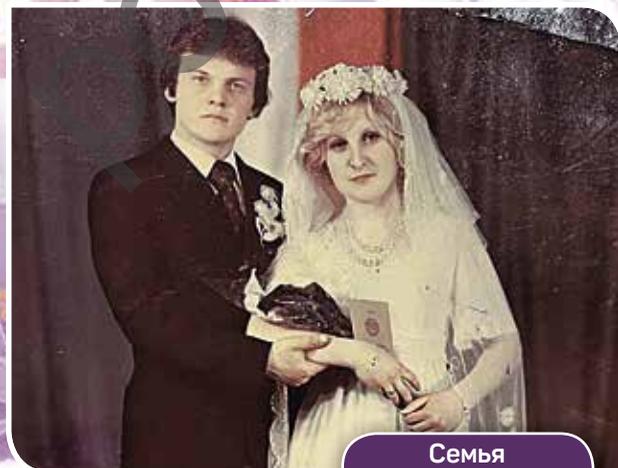
Дорогие читательницы, присылайте фотографии мам и бабушек, старые свадебные фото, ваши снимки, сделанные в молодости, на электронный адрес zvishny@mail.ru, обычной почтой на адрес редакции или размещайте в альбоме группы vk.com/club25754430.



Александр и Светлана
Варнавские, 1974 г.



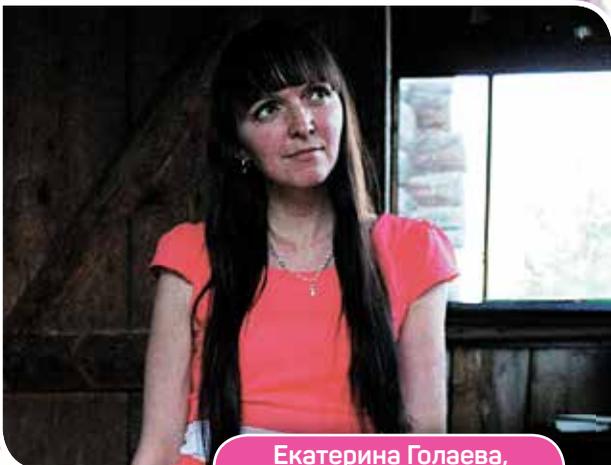
Клара и Владимир
Новиченко, г. Чита, 1959 г.



Семья
Семёнкиных



Семья Фоменко,
Калмыкия



Екатерина Голаева,
Удмуртская Респ.



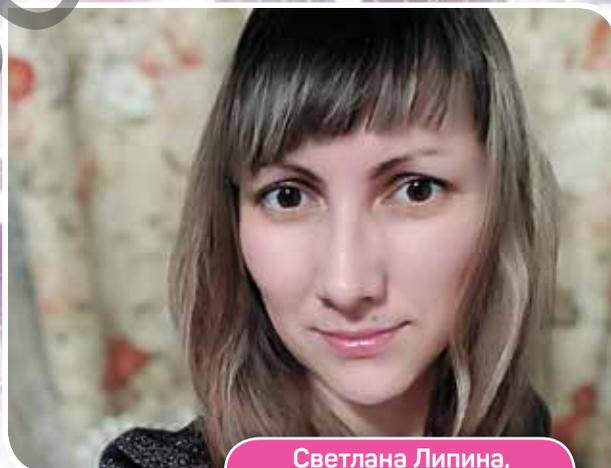
Наталья Дрялова,
Удмуртская Респ.

Вишнёвый сад

Дорогие читательницы, фото на конкурс можно присылать на электронный адрес zvishny@mail.ru, обычной почтой на адрес редакции или размещать в альбоме группы vk.com/club25754430. В конце года самым обаятельным и привлекательным будут вручены призы!



Ольга Чужикова,
Алтайский край



Светлана Липина,
Удмуртская Респ.



Елена Синютина,
г. Петрозаводск



Яна Варнавская,
Краснодарский край