

Лет до ста цвести нам без старости!

Пенсионерочка

№10 (152) октябрь 2024 год



**Что нужно
сделать
осенью?**

**Жить сегодня,
не думая
о старости**

**Учимся спать
правильно**

**История
о любви,
преданности
и благодарности**

**Сокровище России –
светлый Волооам**

На обложке: Лариса Николаевна Вожилова, с. Мурзинка





Бирск – в гости к купцам!

Наш Калтасинский район окружают города Нефтекамск, Янаул и немного подальше от нас расположен знаменитый город Бирск. На прошлой неделе в рамках программы «Башкирское долголетие» наши пенсионеры побывали в этом старинном купеческом городе. Его еще называют «городом яблок». И действительно, весной город становится похожим на невесту, а в августе Бирск наполняет чудесный аромат яблок. Для многих калтасинцев он стал еще городом юности. Городом нашей молодости. Здесь многие получили специальность и стали профессионалами своего любимого дела. Учителями, медсестрами, фельдшерами, продавцами...

Лица старшего поколения

Ранним, совсем не солнечным утром выехали мы на комфортабельном автобусе, в салоне которого насчитывалось 50 человек. В поездку собралось наше старшее поколение – те, кто находится на заслуженном отдыхе, из села Калтасы, Краснохолмский и других населенных пунктов района. Это хорошо известные уважаемые люди нашего

края. Среди них группа, которая помогает изготавливать сети для бойцов СВО. Люция Хаертдинова, Людмила Хлебникова, Рамзия и Фанур Мавлявиевы, Зенфера и Аркадий Нурмухаметовы, Залифа Ахметшина, Рита Турицина, Гуля Хазипуллина.

Есть те, кто закончил педагогический институт. Это Резеда Асдуллина, депутат районного совета, председатель исполкома татарского общества. Светлана Айдакова вместе

с мужем получили здесь высшее образование, стали учителями математики и физики и проработали до выхода на пенсию в местной Нижнекамашевской школе. Встретиться с городом своей молодости решила Тамара Сазонова, медсестра Краснохолмской средней школы №3.

Больше узнать об истории близрасположенного города решила семья Искибаевых, Сергей и Евдокия, из Старотураево. Она работала мастером машинного доения на МТФ, он – комбайнером-механизатором. Бывшая учительница начальных классов Калмашевской школы Любовь Ибаева вместе с мужем Виталием, проработавшим 40 лет в доручастке, тоже с большим интересом собрались в дорогу. Здесь, рядом со всеми, Любовь Васильева, председатель женсовета села Краснохолмский, руководитель спортивной группы и по сей день. До выхода на пенсию работала на ответственных должностях при Краснохолмском сельсовете. Камалова Сафура, самая красивая женщина, проработала на предприятии электросетей «Нур», долго не размышляла и собралась в поездку.

Приехав на место, мы были удивлены красоте и обновленному городу. Нас встретила великолепный экскурсовод Галина возле кафе «Каприз», расположенного в микрорайоне «Нефтяник», неподалеку здесь в 70-е годы XX столетия находилась танцплощадка. Это место напомнило многим из нас годы юности.

Ну, а далее все по программе.

Море впечатлений

Исторический музей. Здание двухэтажное. Первый зал посвящен объявленному в России «Году семьи». Он подготовлен совместно с ин-





А6. 2910

Давайте знакомиться! Пишу так, как подсказывает мое сердце.

Я, Соловьев Александр Иванович, мне 70 лет, рост 178 см, вес 67 кг. Родился и вырос в порядочной семье учителей. Всю жизнь занимаюсь спортом, учился, работал. Вдовец, холост, интересы разносторонние, есть два взрослых сына, у них свои семьи и своя жизнь.

Я не судим, вкуса спиртного и табака я не знаю, не наркоман, не



религиозный. Я против легкомысленных отношений. Подробнее о себе все расскажу при знакомстве. Мои намерения самые добрые и серьезные. Если у вас есть дети, я им всегда буду рад!

На письма с фото отвечу в первую очередь.

**Адрес: 625007,
г. Тюмень, ул. Широтная, д. 29,
кв. 64, Соловьеву
Александру Ивановичу.
Тел. 8-909-184-38-54**

А6. 2920

Галина Викторовна, 1958 г.р. По знаку Зодиака Стрелец, год Собаки. Хочу познакомиться с мужчиной. Я человек музыкальный, пою, люблю детей. Жилья нет, дом сгорел, сейчас снимаю.

**Тел. 8-920-137-36-90,
г. Ярославль**

А6. 2885

Андрей, 58 лет, инвалид II группы (слегка заикаюсь), без в/п, по характеру добрый, спокойный. Жильем обеспечен. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной, инвалидом II-III группы.

**Тел. 8-952-568-53-79,
Ростовская обл.,
Азовский р-н**

А6. 2921

Стройная женщина, 50 лет, познакомится с мужчиной для встреч на моей территории.

Тел. для смс: 8-921-073-90-18, г. Северодвинск

А6. 2924

Людмила Александровна, 62 года, блондинка с голубыми глазами, маленького роста, вдова. Живу одна в своем доме, на пенсии.

Желаю познакомиться с женщиной.

**Тел. 8-973-367-13-98,
Башкирия**

А6. 2919

Мужчина, 54 года, женат не был, детей нет. Ищу женщину от 40 до 55 лет, можно и постарше.

**Тел. 8-905-184-18-38,
Алексей, Ульяновская обл.**

А6. 2922

Мне 60 лет, не больной, не дурной. Ищу «тургеневскую» женщину 50-56 лет. Не приемлю курение и чрезмерную полноту.

**Тел. 8-920-089-35-36,
Владимир Иванович,
Подмосковье**

А6. 2925

Познакомлюсь с мужчиной примерно 75 лет, для совместного проживания.

**Тел. 8-919-566-37-02, Тамара
Ивановна, г. Архангельск**



А6. 2918

Женщина, 61 год. Для общения познакомлюсь с мужчиной из Северодвинска.

Тел. 8-953-938-23-02

А6. 2818

Вдова, 65 лет, рост 160 см, домашняя, доброжелательная, не жадная, не пью, не курю. Живу в квартире.

Познакомлюсь с добрым, ласковым, не жадным мужчиной для жизни, 63-65 лет, ростом от 175 см, который имеет свое личное жилье и машину, не пьет, курит в меру. Желательно из Челябинской области или соседних. Не звоните из МЛС.

Тел. 8-950-739-38-78



Верю – не верю

Бывают у людей странные болезни. Какие-то нереальные, возникающие, казалось бы, на пустом месте. Вот именно, что на пустом. А откуда берется пустота? Не от душевной ли лени?

Болезненная переписка

Стала я с подругой переписываться в соцсетях. Дай, думаю, спрошу в личных сообщениях, как у нее дела – давно не общались. А подруга вдруг стала жаловаться на симптомы непонятной болезни, даже доктора затрудняются поставить диагноз.

Я предположила, что, если болезнь какая-то необычная и неизвестно откуда взялась, то это, скорее всего, психосоматика.

– Может, – говорю, – тебе в церковь сходить, помолиться? Скорее всего, обиды накопились какие-то, на жизнь или на людей, надо их отпустить, и все наладится.

– Нет, – отвечает, – в церковь я давно не хожу, перестала верить.

– Что значит «перестала»? Почему? Сама ведь знаешь – во что веришь, то и получаешь. Пересмотри свои взгляды, сходи да помолись по хорошему.

Данным советом я еще больше ее рассердила. Она мне целую петицию выдала в ответ:

– Говорят, что все наши горести – это испытания, которые посылает нам Господь. Чем сильнее человек, тем больше и тяжелее испытания. А я устала быть сильной.

Вот те раз! Уж ничего такого сверх человеческих возможностей ей не приходится делать. На службе дела умственного порядка, мешки с углем не надо разгружать. Дети взрослые и внуков пока нет. То, что без мужа – это не повод уставать от жизни. Таких нас сплошь и рядом, женщин

одиноких. Исключения, скорее, составляют те, кто не одинок.

Я давай ее успокаивать:

– Дорогая, мне кажется, что испытания ты сама себе придумываешь. Просто перестань надумывать печали. Есть хорошее бесприщипное средство, как поправить дела.

– Какое?

– Благодарность за все, что имеешь. Она умножает все хорошее.

Не просто так

У меня на глазах много близких людей выбрали путь болезни, да так и продвигаются по нему, потому что нельзя шагать по двум дорогам одновременно – иметь болезни и при этом быть здоровым. И мне бы не хотелось, чтобы моя подругаполнила их число.

А она опять за свое:

– Просто сил нет дальше идти. В две церкви ходила, на таких батюшек наваралась! Один спросил, прихожанка ли я этого храма, первый раз меня видит. Поинтересовался, как часто я хожу в храм. Ответила – раз в месяц. И его понесло, что надо каждую субботу ходить и книги святые читать. Отчитал. Я молча выслушала, поблагодарила и ушла. Про второго только скажу, что похож на монаха: сухой, высокий, глаза злые. Ничего не спрашивал, просто посмотрел и сказал: «Молись, все наши беды от нас самих».

– В храм-то мы не к батюшкам ходим – это такие же люди, как мы, а к Богу. Хотя к нему и не обязательно в храм ходить, можно и просто так

поговорить и помолиться. Прямо в чистом поле.

Интересно, а что она хотела от батюшек услышать? Слово, конечно, имеет чудодейственную силу, только надо сердце открытое иметь, чтобы его услышать.

Жизнь по указке

В наше время многие люди ни во что не верят.

Взрослые не верят в Бога, а малыши – в фей. А ведь всякий раз, когда какой-нибудь малыш говорит: «Я не верю в фей», одна фея умирает.

Наверное, и Богу очень больно, когда кто-то говорит, что в него не верит. Да, кстати, и не только в него. Родители не верят в своих детей, в их высокие мечты, принижают их возможности и срезают размах крыльев. А дети либо смиряются с этим, либо без родительского благословения идут наперекор, доказывая, что способны на большее.

Повзрослевшие дети, в свою очередь, тоже не верят в силы своих стареющих родителей, начинают их опекать до срока и ухаживать за ними раньше времени. В результате у стариков пропадает собственная воля и интерес к жизни, как и собственные желания. Они начинают жить по указке, точно так же, как они своим наследникам указывали, что им делать и чем заниматься.

Вместо того, чтобы отдать в Божьи руки решение каких-то серьезных вопросов, мы взваливаем на свои плечи этот непосильный груз и тащим в одиночку. Так и хочется крикнуть:

– Расслабьтесь! В этом мире вы не одни!

У Бога есть много помощников, и он пришлет их вам. Просите! Просите – и будет вам дано. На хорошие благие дела, на осуществление помощи ближнему.

Мария Самсонова



Защитники и заступники

Есть такая категория людей, которая обозначена в заголовке, а сферы применения их деятельности разные. Что защищают люди? Только то, что сами любят. Ну, может быть, еще из чувства справедливости становятся на защиту слабых.

Ангелы и дети

Расскажу вам один случай из своей жизни. Мой внук недавно гостил у меня. Я попросила его полить цветы на подоконнике. Ходит он с лейечкой, поливает и вдруг говорит:

— Бабушка, а можно, я одному цветку дам имя?

— Конечно, можно! — отвечаю ему. — А какому цветку ты хочешь имя дать?

Он показал. Его выбор заставил меня смутиться. Не далее, как вчера, я думала о том, чтобы этот цветок ликвидировать. Толку от него никакого — два листа разлапистых в разные стороны, ну что за красота? Говорили мне, что он цветет, как одуван. Однако, уже больше двух лет прошло, как мне его дали, а он ни с места. Но похоже, у незатейливого этого цветка появился защитник.

— А как ты его хочешь назвать?

— Чайка, — ни секунды не сомневаясь, ответил внук.

И правда, похож на чайку, так, как ее дети рисуют, галочка на фоне голубого неба. «Ну что же, цветок по имени Чайка, живи теперь под защитой доброго мальчугана», — подумала я в тот момент.

А внук тем временем взял у меня с полочки маленького деревянного ангелочка и приставил его к цветочному горшку. Какой предусмотрительный! Сам уйдет домой, а ангелочек останется за цветком приглядывать.

У растений и животных защитники должны быть обязательно! И тут не нужно никакого принуждения и убеждения — кто что любит, тот то и защищает. Правда ведь?

Иногда в ленте новостей попадаются истории, когда кто-то приютил больного беспородного пса, взял себе внешне неприглядного котенка, стал заботиться о всеми забытой брошенной старушке. Ну, молодцы же! И это не в укор другим людям я сейчас говорю. Другие тоже сделают что-то полезное для этой жизни, не сомневайтесь! Надо верить и наблюдать — не столько за другими, сколько за собой.

Что в школе главное?

Сейчас от мыслей о внуке мои думы устремились к школе.

А как же иначе? Учебный год настраивает на размышления сии. И вот о чем подумалось: недавно в штате школы появилась новая должность — советник. Интересно, да?

Честно говоря, советников и советчиков у школы и так хватает. А школе бы сейчас побольше защитников да заступников, кто бы реально защитил школу — маленький островок с гулом детских голосов в бурном океане жизни — от потока всего, что отвлекает учителей и детей от учебы. И это не только отчеты.

Такое количество мероприятий, которые нынче проводят в учебных заведениях в самых разных направлениях, трудно даже себе представить. Каждый день посвящен чему-то. Сплошные праздники — хоть будни отмечай! Детей запросто забирают с уроков, чтобы повезти на какой-то конкурс, слет, форум или на спортивные соревнования.

А когда же бедным детям учиться? Готовиться к урокам? Они ж еще,

кроме этих самых форумов, бегают на несколько кружков, секций и студий. Дополнительное образование в последнее время вышло едва ли не на первый план, по крайней мере, в представлении детей. Такой нынче у них настрой выработался.

Один с сошкой...

И вообще — не в качестве сравнения, а просто в формате воспоминаний — раньше кто в школе работал? Учителя, завуч, директор. А сейчас — кого только в школе нет! Психолог, дефектолог, логопед, социальный работник, организатор внеклассной работы, помощник организатора, кто-то там по технике безопасности..., а теперь еще и советник. И у всех свои кабинеты. Представьте, что каждый из них старается выполнить свои обязанности как можно лучше, то есть максимально отвлечь от учебы.

И нашим детям тоже заступники нужны! Вы пробовали хоть разок поднять школьный рюкзак, который тащит на себе маленький неунывающий первоклассник? Да и любой ученик начальной школы. Моих внуков, благо, родители в школу провозжают, а другие муравьишки сами добираются и собственными силами управляют со своим неподъемным рюкзаком. А где же здоровье, сберегающие технологии? Уж не забыли ли их наши доблестные устроители процесса воспитания и образования?

«Вот, — скажет кто-то из вас, — разворчалась старая тетя». Ну, во-первых, не старая. Наличие внуков еще ни о чем не говорит. А во-вторых, не тетя, а учитель общеобразовательной школы с большим стажем. Вот так вот.

Заступники и защитники, ах! Где вы?

Антонина Чернова



▲ ликой Отечественной войны, орденосносцах, сменяется бабушкиными переживаниями за внука – кадета Оренбургского президентского кадетского училища, достойного потомка ее дедов. Женщины слушают, затаив дыхание. У каждой своя история, свои родные герои, слезы и старые документы, вещи – семейные реликвии войны. Сегодня все они вспоминают и делятся друг с другом семейными историями, судьбами родителей, родных и близких людей, переживших тяжкие годы войны.

Все они – участницы Всероссийской акции «Родословная Победы» и ор-

ганизаторы выставки – экспозиции «Семейные реликвии Победы», передавшие документы из личных семейных архивов для экспонирования.

А что может быть дороже родного дома, детей и внуков! Для них, для защиты домашнего очага обязательно нужна... кукла Берегиня. И вот уже сидят наши рукодельницы и мастерят куклу-оберег, а Татьяна Николаевна Голова с увлечением рассказывает о своем страстном увлечении – лоскутном шитье. И горят глаза не только у рассказчицы, но и у всех наших сударушек, и сыплются вопросы и пожелания тоже попробовать себя в этом интереснейшем за-

нятии. А какие получились красивые куклы! В них душа наших мастериц, а еще мелодии любимых народных песен, которые исполняла с задором и огоньком еще одна участница клуба – Вера Яковлевна Жибаз.

Вера Яковлевна – уникальный человек. В свои 80 с хвостиком заряжает всех жаждой жизни, неутомимой энергией, гражданской позицией и просто энциклопедическими знаниями литературы. А еще она – пушкинист. В рамках юбилейного заседания клуба, посвященного 220-летию А. С. Пушкина, подготовила целое исследование о его жизни и представила малоизвестные факты биографии, одарив каждую участницу клуба портретом великого поэта.

В каждой из участниц объединения есть то, чем можно поделиться со всеми: огромный жизненный опыт, увлечения, интересы и знания. А еще все они – читатели библиотеки, «лекарства для души», ума и сердца.

**С уважением,
Оксана Сомина,
библиотекарь Модельной
библиотеки семейного чтения,
г. Новотроицк,
Оренбургская обл.**





Новогодняя композиция на стол

Всегда хочется украсить новогодний стол не только вкусными блюдами, но и праздничным декором. Из разнообразных новогодних элементов можно собрать композицию со свечой (в данном случае я использую светодиодную).



В качестве основы я взяла круглую пробковую подставку под горячее. На нее приклеила с помощью клеевого пистолета искусственные еловые веточки. На них приклеила сосновые шишки. А уже между шишками поместила более мелкий декор – мелкие елочные шарики, желуди, покрашенные золотистой краской, мелкие шарики из пенопласта.

В конце работы я взяла белую акриловую краску и с помощью кусочка поролоновой губки «припорошила» ею веточки и шарики, а также края пробковой подставки. Получился «заснеженный» эффект.

Остается только поставить в центр композиции светодиодную свечу (либо настоящую свечу в стеклянном стаканчике).

Алина Кузнецова



Глаза облюбовали – руки сделали

Таков девиз газеты «Марья-искусница». Если вы любите заниматься разными видами рукоделия и преображать свой дом за копейки, заходите к нам на огонек! Здесь вы найдете мастер-классы, схемы, выкройки, советы по бюджетному обустройству дома и участка, идеи развивашек для детей и многое другое.

Подписной индекс ПП404



Лесная красавица своими руками

Такой самодельной елочкой можно украсить офис или дом к Новому году. Создать эту поделку легко, можно сделать это вместе с детьми в один из выходных и получить заряд предпраздничного настроения.



Материалы для поделки

Вам понадобятся: плотный картон, термопистолет, белая краска, кисть, деревянный брусок, декор – искусственные еловые веточки, орехи, вата, мелкие елочные шарики, шишки, бусины, миниатюрная звезда.

Этапы работы

Сначала я вырезала из картона треугольную форму будущей елочки. Приклеила полоски-бортики шириной 2 см. Приклеила основание (брусок-ножку для устойчивости) и звезду на макушку.

Затем украсила переднюю сторону елочки. На термоклей сначала приклеила крупные элементы, затем между ними приклеила более мелкие – чтобы не было просветов. Декоративные элементы и картонные края елочки можно немного подкрасить белой краской, чтобы создать «снежный» эффект.

Вот и готова наша елочка! Она не займет много места, однако внесет в интерьер праздничную нотку.

Елена Зуева





Незримый, он простерт над нами...

**14 октября православные празднуют Покров
Пресвятой Богородицы.**

Вслед за молитвой к Господу мы обычно обращаемся за помощью к Богородице. И, если наша молитва к Ней глубока, чиста и горяча, то помощь эта всегда приходит. Мы чувствуем, как Матушка Божия простирает над нами Свой благодатный Покров. Утешающий. Благословляющий. Исцеляющий. Незримо защищает нас от бед и невзгод, освещая наш путь и наши дела. И уже вместо тревоги вселяется в душу чувство радости и надежды.

Мать Божия знает, что такое земные нужды, знает, как нелегка жизнь людская. И Она не может оставить без помощи Ее просящих.

Езжай и молись!

Моя приятельница Татьяна, внучка священномученика Евгения Никольского, пришла к вере, будучи уже в серьезном возрасте. Она считает, что это ее святой дедушка из своей Вечности помог ей обрести главное в жизни – веру. И именно вера, неотъемлемая и глубокая помогла ей спасти свою маму. Татьяна уверена, что произошло воистину чудо. По ее горячим дочерним молитвам к Пресвятой Богородице.

Они с мужем собрались в гости. Далеко, в Ярославскую область. Друзья пригласили, чтобы вместе совершить паломническую поездку. Им хотелось посетить святыне места, чтобы увидеть святыни, помолиться.

Стали собираться в дорогу. И вдруг Татьяна увидела, что ее маме стало плохо. Взгляд помутнел, речь отключается. «Скорая» почему-то на вызов долго не ехала...

Положив маму в постель, Татьяна подошла к иконам и начала молиться о помощи. Поездку, конечно, сразу отложили. Куда уж тут поедешь. «И вдруг во время молитвы я услышала от икон голос, он не озвучивался, а мысленно был передан мне, как бы окутав меня горячей волной. Я услышала настойчиво-строгое: «Езжай, откладывать не надо». В голосе я почувствовала как бы утешение. И он, этот беззвучный голос, как установка далее руководил моими действиями. Автоматически, почти бессознательно собралась, сказав удивленному мужу, что мы должны прямо сейчас ехать», – рассказывала Татьяна. Сели в машину, поехали. За мамой смотреть остался сын Евгений.

Уже поздним вечером из поселка Борисоглебский, от друзей, она позвонила сыну. Женя сказал, что бабушка лежит в постели, в том же состоянии. Запереживала Татьяна, стала жалеть, что уехали. Но на смену этому ее чувству вдруг пришло необъяснимое спокойствие, словно кто-то внушил уверенность, что сделала она правильно.

Мама выздоровела!

Богата святынями земля ярославская. Вечером, посоветовавшись, они с друзьями так и не выбрали, куда поедут. А предзаросветным утром решение пришло само собой. К Татьяне. Она точно знала: в Толгу надо ехать, к Божией Матери. Остальным нужно было только с ней согласиться. В поселке Толга, что в Заволжском районе Ярославля, находится Свято-Введенский женский монастырь.

«Объяло ни с чем не сравнимое чувство, когда вошли в стены обители. То, что было в душе моей, словами не описать, это надо глубоко прочувствовать, впитать в себя, сжиться с этим. И оставить в себе, как очень личное, сокровенное. Я молча истово молилась о выздоровлении мамы в храмах обители. Подавала записки с требами. Мысль о мамочке не оставляла ни на миг. Когда муж и друзья вышли из Крестовоздвиженского храма, я осталась там, меня не отпускала обволакивающая благодать, идущая от Толгской иконы Божией Матери. И тот же безмолвный голос: «Встань на колени и молись...». И вот коленопреклоненно, с рыдающей душой взываю к Богородице: «Помоги, Владычице Пресвятая! Укрой мамочку мою от болезни Покровом Твоим святым, помилуй ее, пусть она еще поживет...» Слезы заливали лицо, а я этого не чувствовала. Только вера, только мысль, что Богородица Матушка слышит, крепла и росла с каждой секундой...» – делится Татьяна.

...Когда она позвонила домой, чтобы узнать о состоянии мамы, то сын сказал, что в два часа дня она сама встала с кровати, перекрестилась перед иконами, пошла на кухню, поела. А затем оделась и пошла гулять. «Мама, бабушка выздоровела!», – радостно резюмировал Женя.

«В два часа... да я же именно в два часа встала с молитвы перед святым образом Толгской Божией Матери», – радость обуяла душу Татьяны. И опять молитва – горячая, благодарная. Вняла мольбам Царица Небесная.

Маме Татьяны Евгеньевны тогда было 94 года. Прожила она в добром здравии еще около трех лет. Подготовившись к Вечности, ушла туда на 97-м году своей земной жизни.

Такая вот история, убеждающая нас в том, что ни в каких трудных обстоятельствах мы не должны отчаиваться. Потому что над нами всегда распростерт незримый нашему взору святой Покров Богородицы.

Галина Голыгина



Учимся спать правильно

Да, есть определенные правила, и многие вы наверняка слышали. Но повторение – мать учения, согласны?

Главное правило – в одно и то же время ложиться и вставать. Конечно, я усмехнулась, как и вы: не всегда это получается, а если человек по сменам работает?.. Вооот! Но, тем не менее, ночь предусмотрена для сна, день – для бодрствования. Хотя биологические часы у каждого из нас заряжены по-разному, я, к примеру, ложусь рано, хоть и не всегда засыпаю, а муж – поздно.

Еще многое зависит от того, проветрено ли помещение для сна, какая температура в нем: плохо спится в жаркой спальне, но если холодно, то заснуть тоже трудно, да?

Теперь о норме сна: наконец-то врачи отважились заявить, что она у всех разная. Кто-то за пять часов высыпается, а кому-то и обычного восьмичасового сна мало.

Но все-таки есть обоснованные свидетельства-доказательства того, что недосып крайне вреден. Из-за него растет у нас число сердечных недугов (инфарктов, инсультов). Может быть депрессия, а на ее фоне – желудочно-кишечные недомогания-обострения. Хотя всего-то и надо часок сна добавить!

На качество, продолжительность сна влияет физическая нагрузка. Она должна быть! Но в меру: перезанимался спортом, перетрудились на грядках – и не засыпается. Но если ничего не делаешь, тоже будешь плохо спать.

Кстати, есть гормон сна – мелатонин (сейчас даже принаровились продавать снотворные таблетки с ним). Так вот, если человек двигается, то он организмом вырабатывается, потому и спит человек! Вот так, дорогие! Спать надо правильно, столько, сколько положено.

Кислые продукты и движение ведут к долголетию

Говорят, на Руси лучше и дольше люди жили, хотя не было у них изобилия еды, комфорт – тоже сомнительный: спали на печи, а то и за печкой, работали от зари до зари.

А ведь впрямь, меньше было всего, жизнь трудной была, можно сказать, борьба за выживание!.. Но продолжительность жизни была завидной, если только человек не умирал по случайности. Задумаемся: почему?..

Сначала надо сказать про труд – они много работали, труд был достаточно тяжелый, физический. Не было праздности даже у пожилых – они помогали более молодым управляться по дому, по хозяйству, внуков нянчили, детских-то садов не было... А питание? Традиционно на столе стояла капуста кислая (квашеная), квас – он тоже кислый да простокваша, чаще, чем молоко. Еще морсы ягодные, тоже кислые. Хлеб ржаной, пшеничный едали только в праздники. Вроде бы и скудное питание, но ведь, как оказалось, правильное! Во всех этих продуктах много витамина С, который отвечает как раз за иммунитет, способствуя здоровью, да еще и стариться не дает! Сладости были редко, в основном по праздникам. Супы были непременно! И щи суточные, опять же кислые, и уха, а значит, рыба, в которой полно тех самых Омега-3 жирных кислот, о которых мы ныне печемся.

Да и двигались люди много, очень много. А движение – это, напомним-ка себе, жизнь! Кислые продукты не позволяли сосудам «зарастать» жиром, бляшек не было, как у нас с вами сейчас. Вот потому и жили дольше. На ногах, впроголодь, но жили и были здоровее. Сейчас объедаемся сладостями, лежим на диване у телевизора, смотрим очередную передачу о том, как же замедлить старение, избавиться от изжоги, заставить ноги уж не бегать, а хотя бы ходить... Да ведь дело-то все в сдерживании аппетита, когда употребляются в пищу продукты кислые, препятствующие сгущению крови! А еще в посильном труде и, конечно, движении!

Почему мы восхищаемся кавказским долголетием? А там люди едят много зелени, едят кислый виноград, от которого в организме гибнут даже раковые клетки, а не только всякие бактерии, рано встают, много работают и обязательно поют, а это насыщает кровь кислородом!

Так что, дорогие соотечественники, пора вставать! Ходить! И «меньше жрать», как говорила наша знаменитая балерина Майя Плисецкая! Вот кто ел мало, а работал до изнеможения!



Больную печень киселем подлечим

Помню, у бабушки моей были проблемы с печенью. Родственница-врач дала совет, который, как оказалось, ей очень помог. Да и всем родственникам бабуля наказ дала: вот чем лечиться надо! Знаете, что за чудо-средство?

Это кисель!

Да-да, кисель, который считается крахмалистым продуктом, которого избегают диабетики, но который — лечит! Киселем лечились издавна, в прежние времена, когда из медиков никого вокруг не было. Ну, разве что бабушка-повитуха!



Недавно об этом поговорила со знакомой, а она фельдшер с большим практическим стажем, так она и не удивилась: «Кисель? Да, замечательное у него лечебное воздействие на организм, ведь крахмал что делает, знаешь? Он соли вредные выводит из организма и всякие другие вредные вещества. А при печени больной самое главное — очищение! Вообще, кисель я бы всем посоветовала, кто перенес гепатит, желтуху, у кого проблемы с ЖКТ, при восстановлении после простуды, если ангина часто мучает». А еще рассказала о самых полезных киселях.

Овсяно-молочный хорош!

Берем хлопья «геркулес», замачиваем в холодном молоке (100 г крупы + 2 стакана молока примерно).

Как только разбухнут хлопья, процеживаем все через сито, и молоко — оно уже стало овсяным — ставим на плиту. А дальше, как кисель все варим, крахмал разводим, в закипевшее молоко добавляем вместо сахара медок любой. Но немного! Ложки две чайные, может, и меньше. Желудок «спасибо» скажет, печень обрадуется. Бабушка-то наверняка таким лечилась, раз у нее печень болела.



Из шиповника — при ангине

Еще всегда после ангин, простуд советую варить кисель из шиповника: плоды надо сварить на малом огне, потом процедить и опять добавить крахмал, немножко сахарку. Горлу — облегчение, да хорошее лечение, а человеку — вкусно!

Овсяные хлопья не выбрасывайте, пригодятся они на печенюшки-колобки! Вкусно будет.



Малина и калина!

Да и из малины кисель очень хорошо помогает во время простудных заболеваний: тут тебе и питание щадящее, и помощь организму, доставка витаминчиков. Ведь кисель обладает сильным обволакивающим действием, потому-то бабушка облегчение чувствовала после такого напитка. Согласись, что еще и бюджетный напиток, недорогой! Готовить тоже нетрудно его. Знаю, что тем, кто перенес тяжелые хирургические операции, врачи кисель при восстановлении рекомендуют. У организма еще нет сил переваривать тяжелую пищу, а кисель — это как два в одном: и тебе второе, и тебе третье! Густой варить не надо, пить лучше в теплом виде.



Приятного кисельного лечения!

Полина Тяпкова



Что происходит в организме при старении?

Говорят, что тело с годами изнашивается, но, если спросить физиологов, они скажут: нет, это неправда, потому что изнашиваться могут только зубы и суставы. А все остальное в организме: нервы, кости, почки, сердце, глаза, кишечник – подвержены износу, но куда медленнее. К примеру, если вы будете читать в темноте, нарушая гигиену зрения, то, конечно, глаза «сдадут» позиции раньше времени. Если вы будете есть не пережеванную горячую пищу, очень-очень острую, «взвоят» от нелюбви к нему желудочно-кишечный тракт, а если сердце будет вынуждено по вине хозяина качать больший, чем положено, объем крови, то, конечно же, износится – пострадает раньше отпущенного ему срока.

Потому надо о старении задумываться не тогда, когда пенсия на горизонте, а куда раньше. А задумываться означает беречь то, что Господь подарил. Это – жизнь и здоровье!

От чего не застраховаться?

Итак, что же к нам приходит с возрастом и чего исправить, увы, нельзя? Перечислим! Это:

- ★ поседение волос! Увы, с возрастом пигмент, помогающий оставаться таким же черноволосым человеку, как в молодости, утрачивает силу;
- ★ кожа сморщенная, не эластичная! Тоже списываем на возраст, хотя, если с молодых лет поить организм достаточным количеством воды, то этот процесс замедлится;
- ★ морщины – это как раз следствие усыхания кожи, соединительной ткани. Конечно, современность диктует нам, что есть пластические операции, подтяжки, но ведь не все же на это готовы! Значит, не роптать!
- ★ ухудшение памяти: вероятно, это тоже замысел Господа, ведь

многое уже нам и не надо помнить, но старик хорошо помнит детство, и увы, не может вспомнить, что он сегодня утром ел и принял ли лекарства. Конечно, есть лекарственные препараты, замедляющие утрату памяти, но физиологи говорят, что и сами люди должны стараться: больше читать, пересказывать текст (да хотя бы самому себе!), а еще не лишать головной мозг кислорода. Значит, гулять, дышать воздухом, проветривать квартиру! Ежедневно, иногда через силу. Да ведь для себя же!

★ нарушение работы кишечника: пища действительно уже хуже переваривается, особенно, если она недостаточно пережеванная, измельченная. Так что придется пересмотреть рацион пожилому человеку, отказаться от слишком перченых блюд, жареного мяса, ведь желудок-то молит о пощаде, когда начинает болеть. Прислушаться необходимо;

★ ухудшение зрения: нужны очки для дали, да и книгу уже читать трудно без них. Это возраст! Но, к счастью, сейчас можно подобрать

очки, и тогда пожилые люди не испытывают никакого дискомфорта, а катаракту оперируют даже в 80 лет!

Все зависит от человека!

Перечисляем: такие недуги, как остеопороз, ухудшение зрения, снижение иммунитета, ухудшение слуха, памяти, облысение, потеря выносливости, снижение полового влечения, – это издержки возраста. Это неизбежно, увы, но поправить кое-что можно, если только будет желание, стремление к тому, например, чтобы не снижался иммунитет, память не подводила. Все зависит от человека, от того, комфортно ли ему так жить или нет, и стремится ли он тогда не допустить ухудшения некоторых важных функций. Еще древние говорили: «Если будешь все время сидеть, то со временем разучишься ходить».

Есть, кстати, недуги, заболевания, которые от возраста не зависят. Перечислить? Это атеросклероз (есть данные, что он может поразить и молодых людей), еще слепота, глухота, инфаркты и инсульты, гипертония, запоры, снижение интеллекта, потеря зубов и т.д.

Поэтому от человека порой зависит, как он будет стареть: быстро, с болезнями или потихоньку-незаметно. В любом случае, переживать из-за каждой новой морщинки после 50 лет вряд ли стоит. Главное, чтобы душа не старела, чтобы хотелось жить, хотелось творить, чтобы не иссякал интерес к новому. Тогда и болячки испугаются! Им воли давать нельзя, они быстро в плен берут! А потому – живем, радуемся, на возраст и морщинки внимания не обращаем!

Н. Александрова



Как хранить чеснок

Много я читала о способах хранения чеснока, но для себя в итоге выбрала топ-3. Очень удобно! Делюсь ими с читателями.

Первый способ, наверное, самый простой. Собираю чеснок, просушиваю на солнышке, ножницами обрезаю корни. Немного очищаю луковицы чеснока и кладу их в чистую сухую стеклянную банку. Банку накрываю кусочком хлопчатобумажной ткани (можно взять марлю в несколько слоев), обвязываю веревочкой. Банку храню в темном сухом месте.

Второй способ более энергозатратный, зато при готовке не придется потом тратить много времени на чеснок. Очищенные зубчики чеснока я перемалываю в блендере (можно натереть). Кашицу выкладываю в пакет с zip-застежкой, разравниваю. Пакет закрываю и поверх тупой стороной ножа делаю насечки-клеточки, чтобы потом отламывать порционные кусочки. Пакет кладу в морозилку. При необходимости достаю и отламываю нужное количество замороженного тертого чесночка.

Для **третьего способа** понадобится электрическая сушилка. Тертый чеснок выкладываем в нее, на листы пергамент. Сушим, затем высохшие пласты измельчаем в блендере. Получается сушеный чеснок в порошке. Храните его в стеклянной баночке – это отличная натуральная приправа!

Лилия Зимина

Что нужно сделать осенью?

1. Конечно, осень – это время сбора урожая, в первую очередь убираем-собираем кабачки, патиссоны, баклажаны, тыкву тоже. А еще физалис, все корнеплоды; в первую очередь убирать надо свеклу, она заморозков боится, а в последнюю – морковь. Капуста белокочанная тоже долго стоит, но все же нежелательны для нее морозцы сильные.
2. Не забывайте о подготовке хранилищ: если это погреб, то он требует и прогрева, и санитарной обработки, очистки, и просушивания.
3. Следует подготовить грядки к подзимнему севу, а значит, перекопать их, дать постоять хотя бы дней 7-10.
4. Посадка озимого чеснока, многолетнего лука, а еще кустарников ягодных.
5. Следует укрыть на зиму многолетники, как только будет прогноз погоды о надвигающихся заморозках.
6. Обязательно нужно перелопатить, перевернуть компост – это необходимо для равномерного его созревания.
7. Уборка участка: если необходимо, надо скосить траву, если что-то не прибрано, обязательно навести порядок, чтобы весной не было хлопот. Согласитесь, хорошо, приятно видеть весной чисто прибранные грядки, отсутствие раскиданного мусора.



Примечайте: если береза начала желтеть сверху – весна будет ранней, если снизу – ждите запоздалой весны.



Правила подзимнего сева

Подзимние посевы – это очень важное дело по осени. Все вроде бы делается так же, как и весной, но, однако же, есть некоторые нюансы.

★ Сеять семена моркови, свеклы, петрушки, шпината, салата и других холодостойких культур надо только, когда температура воздуха снизится до 2-3 градусов. Иначе семена проклюнутся в почве, начнут прорастать и погибнут! То есть, расчет такой: дожидаться понижения температуры, но до устойчивых морозов успеть посадки сделать.

★ Обязательно подбирать семена, которые устойчивы к стрелкованию, например, морковь Нантскую 4, свеклу Подзимнюю или Холодостойкую, петрушку Листовую. А салат, укроп, шпинат подойдут любого сорта.

★ Нужно приготовить мелкий песок или грунт: важно, чтобы он был мелкий и незамерзший. Можно торфом рядочки с семенами засыпать.

★ Поливать посевы не нужно, укрывать до устойчивых морозов – тоже. Да и вообще можно не накрывать. Иначе семена могут сопреть и пропасть к весне.

★ Для подзимних посадок выбирайте места, где участок весной не будет под весенней водой;

★ Нельзя сеять морковь после капусты – ее корневища оставили в грунте вещества, которые будут угнетать морковку! Это правило и для весеннего сева тоже.

★ Ну и еще: запомните, что та же морковь, свекла не будут потом долго храниться, ее придется до Нового года съесть! Потому основные посадки нужно перенести на весенний период.

И всю зиму будет зеленый лук!

Осенью выкопайте многолетний лук – это и лук-батун, и шнитт-лук. Пересадите его в ящики с землей, поставьте на подоконник (хотя можно и в горшках цветочных выращивать). И уже через 2-3 недели у вас появится на столе первый урожай, лучок можно будет срезать.

Кстати! Если вам было некогда выкопать луковицы в сентябре, а в октябре (и, тем более, в ноябре) земля уже промерзала начала – ничего страшного. Вырубите лопатой ком земли вместе с луковицей, дайте оттаять и посадите в горшок с удобренной теплой землей. Запомните, что чем крупнее вы выкопаете луковицы, тем выше будет урожайность зелени. За зиму до 3-4 срезов будет, но к весне луковицы истощаются. Зато зимой вы ели витамины, так ведь?



Признаки зрелости у тыквы

Если плодоножка начала усыхать, затвердевать, или, как говорят еще огородники, началось опробковение плодоножки, смело приступайте к уборке! К тому же, убрать ее нужно до наступления мороза, и непременно в сухую погоду. На коре к моменту зрелости должен обозначиться характерный рисунок.

Срезайте тыкву обязательно с плодоножкой, отбирая в одно место созревшие, в другое – складывая с браком, механическими повреждениями. Хорошо, если есть возможность полежать тыквам на солнышке прямо на улице. Для этого складывайте их на подстилку, а на ночь укрывайте сеном или рогожкой. Но если вдруг пошли дожди, тыквы придется перенести под крышу. Выдержка тыкв на воздухе нужна для того, чтобы испарилась лишняя влага, тыквы стали вкуснее и были готовы к хранению.





Сочные котлеты

800 г фарша индейки, 4 ст. л. манки, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. горчицы, зелень, соль, специи.

Фарш, манку, сметану, яйцо, горчицу, сахар, соль и специи смешиваем. Добавляем мелко нарезанную зелень. Фарш получается жидковатый, его хорошо брать ложкой, выкладывать на разогретую с маслом сковороду. Поджариваем котлеты на каждой стороне по 2-3 минуты так, чтобы появилась золотистая корочка, но не сильно. После этого добавляем в сковородку немного воды, закрываем крышкой и оставляем на небольшом огне на 10 минут: по пять с каждой стороны. Все, сочные котлеты готовы.



Бисквит универсальный (получается всегда)

300 г сливочного масла, 350 г сахара, 6 яиц, 300 г муки, 100 г крахмала, 1 пакетик разрыхлителя, 100 мл молока, щепотка соли.

Масло с сахаром и солью взбить до пышности. По одному добавлять яйца, не переставая взбивать.

Муку перемешать с крахмалом и разрыхлителем и добавлять поочередно с молоком к яично-масляной массе. Форму застелить бумагой и смазать дно маслом. Вылить тесто и отправить в разогретую до 180 °С духовку на 25-30 минут. Достать, дать остыть и разрезать на коржи.



Фаршированные помидоры

10 помидоров одинакового размера, 200 г сыра, 5 сосисок молочных, 1 долька чеснока, 2 ст. л. майонеза, 200 г шампиньонов, зелень, соль.

Грибы отварить в подсоленной воде 10-15 минут. Откинуть на дуршлаг. Сосиски нарезать полукольцами. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок пропустить через пресс. Зелень мелко нарезать. Помидорам срезать шляпки и аккуратно ложкой убрать сердцевину. Зелень, сосиски, сыр, грибы, чеснок



смешать с майонезом и посолить. Заполнить помидорки приготовленной смесью. Поместить на смазанный маслом противень, поставить в духовку на 30 минут при 180 °С.

Куриное филе с грибами

500 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 200 г репчатого лука, петрушка или укроп, 1 ст. л. томатной пасты, соль и черный перец, масло для жарки.

Нарезаем лук полукольцами, грибы – нетолстыми ломтиками. Куриное филе нарезаем на небольшие кубики. Обжариваем лук на разогретом растительном масле. Добавляем к нему грибы и прожариваем их примерно 10 минут. Добавляем куриное филе, солим и перчим. Перемешиваем, накрываем крышкой и готовим примерно 20-25 минут. Посыпаем зеленью и подаем с вашим любимым гарниром.





ЗОЖ-зефир

1 л кефира, 3/4 стакана 10% сметаны, 2 ст. л. желатина, 2 ст. воды, 2 ст. л. сахара, 0,5 пакетика ванильного сахара.

Желатин замочить в теплой воде на 30-40 минут, затем на медленном огне, непрерывно помешивая, довести до кипения, снять с огня и охладить до комнатной температуры.

Кефир, сметану, обычный и ванильный сахар перемешать и взбивать венчиком или миксером в течение 5-6 минут. Потом, продолжая взбивать, тонкой струйкой ввести желатин и взбивать еще 4-5 минут. Полученную массу переложить в форму и поставить



в холодильник на 3-6 часов. После застывания десерта зефир следует нарезать на порционные кусочки-брусочки. Вместо ножа можно использовать обычные формочки для печенья.

Универсальный соус

Майонез, сметана, вареный желток, горчица, соленые огурчики.

Смешать сметану и майонез один к одному, протереть туда желток, добавить по вкусу горчицу, натереть соленые огурчики и досолить, если нужно. Чудесный соус к пельменям, пасте, да и просто на хлеб.



Мясо под сырным соусом

1 кг говядины, 200 г твердого сыра, 150 мл сливок, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. горчицы, соль, специи.

Моем и нарезаем говядину ломтиками, солим и приправляем специями. Поджариваем мясо на растительном масле до слегка румяной корочки. Готовим соус к мясу: сливки ставим на огонь и доводим до кипения. Натираем сыр на терке и добавляем к сливкам. Как только сыр растворится,



снимаем смесь с огня и добавляем горчицу. Хорошо размешиваем, заливаем соусом мясо и тушим до готовности под крышкой.

Картофельные палочки с сыром

5 средних вареных картофелин, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 100 г твердого сыра, растительное масло (для жарки), черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, отварить, натереть на мелкой терке. Посолить, поперчить. Сыр нарезать брусочками. Яйца взбить вилочкой. Влажными руками сформировать картофельные палочки, в середину



положить сыр, обмакнуть в яйцо, обвалять в панировочных сухарях и обжарить со всех сторон на растительном масле до образования золотистой корочки.



История о любви, преданности и благодарности

Жизнь у Ирины, назовем ее так, сложилась совсем не так, как мечталось. «Да теперь уж что, на восьмом-то десятке, об этом говорить! Знаете, меня в такой строгости воспитывали, что я обрадовалась, когда по распределению попала в районную школу соседней области. И поехала туда я с радостью, с ожиданием нового, доброго, с ощущением свободы! Наконец-то отдохну, вздохну полной грудью, думалось мне.

Вздыхнула... От тоски и бессилия плакала ночами: как оказалось, я совсем не приучена к простой обыденной сельской жизни. Да, пол, посуду помою, да вышивать умею, варить суп, потому что дома-то я все это делала. Но в магазины ходили родители, печки у нас не было, а здесь я попала, как Робинзон Крузо, в иные условия. Райцентр оказался обыкновенным рабочим поселком, и всего два здания были в кирпичном исполнении: райком партии и школа. Все остальные дома – бараки деревянные да домики щитовые, которые называли здесь финскими. Вот в таком финском домике и дали мне крохотную квартирку, комнатка с кроватью да шкафом, и кухонька со столом да двумя табуретками.

Человек ко всему привыкает

Воду надо было носить с водоканчки, дрова колоть, печку топить. К утру домик остывал, если был мало натоплен. Из всего того, что вокруг было, знакомой мне была только общая баня, мы и в нашем областном центре ходили в нее. Но там были душевые кабины, я предпочитала мыться в них. А здесь такой роскоши не было. Да и вообще, все рассчитано на сильных женщин. Дрова

привозили чурками, их надо было колоть, печку топить, чтобы не замерзнуть к утру, воду носить с водоканчки. Все самой. Я горько плакала, хотела обратно домой, к властным своим родителям, но хорошие люди встретились мне там, в этом райцентре. Как могла, опекала меня директор школы, прибегали школьники дрова колоть, а еще повезло с соседкой, что жила за стенкой: фельдшер-акушерка. Вот уж кто преподдал мне азбуку поселковой жизни! Вспоминаю, как она зашла ко мне, когда я растерянно стояла посреди комнаты, в которой стоял шкаф покосившийся, кровать с панцирной сеткой и стол со скрипучим стулом. А в кухонке – тоже стол, табуретка, таз, два ведра. Вот и все! Справедливости ради, надо сказать, что вещами я вскоре обросла, как купчиха: люди приносили и занавески, и кухонную утварь, делились от чистого сердца.

Но я о соседке, Зое Сергеевне, которая фельдшером работала, и люди ее просто обожали. Зашла она ко мне, осмотрела все деловито и сказала: «Вот туалет у нас, уборная, видишь то кособокое строение? Но ты, девонька, туда не ходи, все себе застудишь, заведи-ка обычное ведро. Приноровишься, не бойся, ко всему человек привыкает».

Люди оказались добрыми

И в этом была правда. Так и живет по сей день Ирина Петровна в этом далеком поселке. Зажилась. Хотя поначалу ох, ревели, ох, дни считала, скорее бы отработать и рвануть отсюда. Люди здесь оказались настолько приветливыми, все, чем могли, помогали, уважительно называли по имени-отчеству. Но все равно многому пришлось учиться, трудно было.

Особенно тоскливо по вечерам: за окном темень, а на стене только радиоточка, хрипатая очень. Хотелось музыки, потому купила себе проигрыватель, пластинками даже обзавелась. Стало как-то полегче. Самой трудной была та, первая зима: снегу было столько, что она еле-еле открывала двери, топила печку сырыми дровами, от которых было мало тепла, но много едкого дыма. Плакать себе не разрешала: к этому приучили строгие родители-коммунисты. Но как не заплачешь, если не можешь из-под снега выковырять чурку? Хорошо, что директор школы помогала, прибегали по ее наводке школьники, чистили снег, кто постарше, дрова колот, я-то это делать абсолютно не умела! Вот из-за дров и началось все: повадился ко мне помощник, молодой парень: и крыльцо вычищал, и дверь подправил, и воду с водоканчки носил, и, самое главное, дрова колот и в коридоре их укладывал. Даже золу из печки вычищать он меня научил! И не приставал, нет. Обстоятельный, не очень уж и красивый, молчаливый. Сделает что-то и уйдет. Даже как-то обидно было. Но он оберегал, как сказал, мой учительский авторитет.

Ах, зачем тебя я встретила...

Конечно, не осталось это в поселке незамеченным. Первой «открыть глаза» мне решилась моя соседка-медичка: «Василий-то не больно какой



Есть на нашей матушке Земле места, словно особо предназначенные для прославления величия Творца. От окружающего мира они часто отделены природной границей. На Руси одной из таких территорий был и остается Валаам – самый крупный остров в Ладожском озере. Длина его около 10 км, ширина – почти 8 км. Ближайший берег в 22 км.

Духовной доминантой острова является Спасо-Преображенский мужской монастырь.

Начало подвижничества

Согласно преданию Церкви, еще в начале первого века нашей эры на земли Валаама пришел апостол Андрей Первозванный. Проповедуя Евангелие, пройдя Крым, Днепр и Волхов, он вошел в «бурные воды озера Нево» (Ладожского) и, разрушив языческие капища, воздвиг на «горах Валаамских» святой Крест. Апостол Христов предсказал Валааму великое будущее.

Монашеская жизнь здесь началась, предположительно, с десятого века, то есть со времени крещения Руси. Начало этому положили иноки Сергей и Герман, прибывшие сюда, согласно источникам, из Греции. Ими был построен первый храм в честь Святой Троицы и основан монастырь. Однако многие письменные источники того времени были безвозвратно утрачены. И потому документальная история монастыря официально начинается с XIV века. В «Сказании о Валаамском монастыре» годом основания значится 1407-й.

Непросто одно сообщение предпочесть другому. Но, бывает, что дата – не главное. Или не совсем главное. Важно отношение наше к величайшей русской святыне, чувства

Сокровище России –

души, пронизанные глубоким благоговением, стремление вступить на эту землю, поклониться ей, прикоснуться к святой памяти.

Чрезвычайно важно то, что, переживая многие страшные испытания и скорби, какие нам, сегодняшним, и представить невозможно, иноки сохраняли ими созданное, дабы оставить его потомкам.

В XV веке Валаам процветал, число иноков увеличивалось. В XVI здесь подвизалось уже почти шестьсот монашествующих. Но их жизнь нарушалась частыми набегами шведов, которые приносили страдания и гибель. По историческим данным, в марте 1578 года «18 человек достопамятных старцев и 16 послушников были мученически истреблены за твердость в православной вере». Их имена с пометкой «побиты от немец на Валааме» поминаются Церковью и сегодня.

В XVII веке и вовсе перешел шведам. Монастырь они разграбили. Лишь в 1721 году по Ништадтскому мирному договору Валаам стал принадлежать России, становясь постепенно одним из главных центров русской духовной культуры.

Своим трудом, как видимым воплощением своей любви к Богу, монахи создавали на Валааме подобие рая на земле.

В наследство потомкам...

«Мне перечесть не хватит силы твоих подвижников святых...», – это тоже слова из гимна Валаамской обители. И среди них история особо выделяет отца Дамаскина. С 1840 по 1881 год, то есть почти 42 года, он был настоятелем обители и одновременно архитектором и строителем нового в расчете на века...

При нем образовывались скиты, где жили монахи-отшельники, строились храмы и часовни, молельни и воздвигались гранитные кресты. Были построены дороги, проложены каналы. И что уникально – появился водопровод.

Отец Дамаскин мечтал, чтобы вода из озера прямо в постройки подавалась. Пригласил инженеров. Те обозначили такую стоимость работ, что пришлось отказаться от их помощи. «Где нам, беднякам, миллионами швыряться. Надо на собственные руки надеяться», – сказал.





светлый Валаам

И пригласил своих. А они придумали неведомый способ – прорвали с помощью пороха гранитную скалу. Водой остров был обеспечен, с помощью насоса она поднималась на тридцать сажен.

А потом среди гранитных скал да каменистых пород зацвели сады. Как же это было возможно?! Да с помощью Божией, невероятным трудом и непрерывными молитвами. Монахи по крохам, по ведеркам таскали сюда землю, перевозили ее на лодках, чтобы потом разбросать на каменистой мели (лудях). И натаскали, и навозили. Выровняли, обработали. Посадили деревья и кустарники. Разбили аптекарский сад – более 400 лекарственных растений выращивалось на Валааме. Цветники благоухали. Не чудо ли? Рай...

Здесь не стреляли зверей, и они не боялись человека, близко подходили. Лес на острове не рубили – запрещалось. Бревна привозили из Карелии и Финляндии. Метеостанция функционировала.

Фермы были – коровы и птицы. А еще рыбзавод, икру там разводили, форель и сига пускали в Ладожское озеро, канал прорыли для этого. Дороги накрепко строили – через луду, завалы, болота. Мостки, лестницы, обшивка каналов были из вечного камня, гранита. Металлическими скобами были схвачены доски деревянных тротуаров и лестниц.

Ничего сиюминутного. Все надежно. Надолго. На века. В наследство потомкам. Нам.

Храня все строгие уставы...

Но мы, потомки, не сочли нужным сохранить эти дары. Игнорировали их. Расточили. Иконы и фрески были уничтожены. Храмы осквернены. Все

многотрудные, уникальные виды инфраструктуры, созданные подвижниками, нарушены. Так воплощалось в новую жизнь выражение «ничего святого»...

Валаам до 1940 года принадлежал Финляндии. Зимой 1940 года советская авиация бомбила обитель. Монахи эвакуировались в Финляндию и увезли с собой в глубь ее все самое ценное. Среди святынь была главная – Валаамская икона Божией Матери. В подлиннике.

А через шесть дней после окончания Финской войны, 18 марта 1940 года, над водами Ладожского озера разнеслись 12 ударов большого колокола Спасо-Преображенского собора. Редких, печальных. Они возвещали о прекращении жизни Валаамской обители.

После Советско-Финского конфликта Валаамский архипелаг стал советской территорией.

После Великой Отечественной войны монастырь долго был в запустении. Здесь размещалась школа боцманов, работал целлюлозный завод. А в 1950 году в бывших иноческих скитах и кельях устроили дом инвалидов войны и труда.

И лишь в 1989 году на землю Валаама вновь ступили монахи. Немало средств было вложено для возрождения святыни. И она воскресла.

...В половине третьего ночи монах-будильник стучится в двери келей – братия встает на утреню и литургию. Затем – послушания: ферма, флот, автопарк, студии иконописи и звукозаписи, токарная мастерская и еще много других мест. Записи братского хора с валаамским знаменным распевом уникальны. Их можно сравнить разве что с самыми известными в России коллективами народного пения.

**«Хвала тебе, обитель славы!
Ты блещешь в юной чистоте,
Храня все строгие уставы
В своем монашеском житье...»
(Слова из гимна Валаамской обители).**

В полдень колокол собирает на трапезу. очередной брат во время ее читает житие одного из святых угодников – пища молитвой освящается и никаких вредных мыслей, все в полном спокойствии и благодушии.

Краткий отдых и вновь послушания, а в полседьмого – вечерняя трапеза и служба. Молитва. Она – главное предназначение инока. Молитва за Церковь и Отечество, за ближних и дальних, за любящих и ненавидящих. За каждого из нас. За весь мир, лежащий во грехах.

У раки основателей обители преподобных Сергия и Германа ежедневно служит молебен, а по средам – у чтимого списка иконы Богоматери «Всецарица».

В обители, учитывая скиты и подворья, сегодня подвизается около 200 монахов.

...Дух захватывает, когда думаешь, что вот эти вековые дубы и пихты когда-то были маленькими саженцами, которые выросли в земле, принесенной сюда руками монахов-подвижников. Голубые храмовые купола, строгие часовенки, поклонные кресты. Игуменское кладбище – обитель покоя...

Несказанные красоты Ладожского озера. Звон святых колоколов... И чудно, что вокруг над Ладогой дожди, а над островом солнечно и светло. Научно это объясняется тем, что растения, обитающие на берегах, впитывают много влаги. Может и так. А может, свет над древним Валаамом от святости его.

*Придите все – враги и други,
Несите все к моим ногам.
Все ваши скорби и недуги
Да уврачует Валаам.*

Галина Гольгина, член Союза журналистов России.



А жизнь продолжается...

Погода всю неделю стояла отличная. Бабье лето. Вера была на даче у подруги, и только в обед вернулась.



Продукты для обеда имелись, но хотелось купить что-нибудь к чаю. Рядом был большой гипермаркет. Вера взяла тростникового сахара и зефира, присела на лавочку у подъезда. Идти домой пока не хотелось. Подошел Иван Алексеевич, сосед Веры.

— А, Верочка, здравствуй. Недельку тебя не видел.

— Я у подруги на даче отдыхала от городской суеты, на берегу Волги. А как Тамара Тимофеевна?

— Да ничего бабка моя. Отметили ее юбилей, 80 лет. А мне через неделю 84 стукнет. Сын приезжал с женой. А дочка ко мне придет на День рождения.

— А я год на пенсии уже.

— Ой, для меня девчонка совсем.

— Куда там. Внучка поступила в медицинский. Сказала, бабуль, буду тебя лечить.

— Дело. А ты, Верочка, пользуешься компьютером?

— Да. В «Одноклассниках» сижу, ВКонтакте.

— И нам сын купил ноутбук. Тоже к «Одноклассникам» присоединил. Так я сразу нашел свою первую любовь, Марусю.

— А что Тамара Тимофеевна?

— Поворчала немного, для порядка. Я Марусе написал. Она обрадовалась. Изменилась, конечно. Но узнаваема. И есть фото с правнучкой, ну вылитой Марусей. И зовут так же. Как я ее любил... Но поехал поступать в военное, а она вышла замуж за Вовку Воеводина. И укатила с ним. Вовки-то давно нет. Маруся в сорок лет осталась вдовой. Замуж не вышла. Видно, Вовку любила... Заговорил я тебя, Верочка.

— Нет-нет, Иван Алексеевич. Говорите. Мне интересно.

— А Маруся, оказалось, в нашем городе живет. Так я ходил к ней на встречу. Бабке-то своей не сказал. Купил букетик цветов.

— И что же? Еще будете встречаться?

— Пока не говорили. А знаешь, Верочка, мне было интересно с Марусей. Сколько у нас за жизнь всего произошло. А ведь мы с ней не виделись с того момента, когда ребята и девчонки провожали меня на поезд. Я ехал поступать раньше, чем они здесь в институты. Я с одноклассниками своими потом встречался, но Марусю не видел.

— А как свою Тамару встретили?

— Когда приехал по месту службы. На танцах в Доме офицеров познакомился.

— Значит, она не москвичка?

— Нет. Она из Забайкалья. Но, кроме Маруси, еще пару дедков своих нашел. Серега врачом проработал всю жизнь, в Петропавловске живет. И Витек был директором предприятия в Могилеве. И это я только неделю шастаю в Интернете!

— Я тоже много своих одноклассников нашла.

Вечерело. Солнце садилось за верхушками деревьев близлежащего парка. Стало прохладно.

— Пойдемте, Верочка домой. И Тамара меня заждалась.

— Да, Иван Алексеевич. Тамаре Тимофеевне привет от меня. Завтра я зайду. Подруга сын заберет с дачи и они привезут мне заготовки. Я приду с гостинцем.

— Хорошо, девочка моя. До завтра. А я пойду дальше друзей искать.

...А что ему еще надо? Прожили они вместе с женой шестьдесят лет, воспитав хороших детей. Ну, пообщается с Марусей. Он же Тамаре не изменяет. А так новые впечатления, и жизнь продолжается...

Татьяна Мишина



Возрастное выпадение волос: что делать?

«Недавно была на приеме у эндокринолога, – рассказывает знакомая. – Пожаловалась, что волосы уж очень сильно стали выпадать. Думала, отмахнется или промолчит. А вот и нет! Даже на листочке записала мне, что нужно есть и какие витамины употреблять. Что, тоже интересно? Ну, слушай!»

1. Начало всему – прогулки и сон! Да-да, так доктор и сказала. Гулять и спать – это обязательно. Оказывается, волосы сильно реагируют, если человек недостаточно спит и мало времени проводит на свежем воздухе. Теперь гуляю как минимум два часа! Ну, а сон, надеюсь, наладится, я же устаю, поэтому и засыпать начала хорошо.

2. Есть больше тех продуктов, которые богаты кремнием (а это хлеб поджаренно-подсушенный, но не на масле; мука овсяная – блины из нее очень даже

вкусные), ну и каша овсяная, хлеб овсяный. Овес, короче!

А еще тех продуктов, что содержат серу – это молочка, яйца. Да, еще витамина В в которых много – это бобовые все, особенно чечевица, нут, дрожжи, (из сырых можно напиток делать). Но я как-то не очень хочу: во-первых, избегаю дрожжевой хлеб даже, и так вон лишних кг сколько! А, во-вторых, дрожжи всегда у меня ассоциируются с бражкой... Потому – фу-у, не хочу. Но зато взамен купила себе комплекс витаминов группы В.

3. Еще доктор сказала, что необходимы витамины Д, С и Е. Вот, оказывается, дефицит этих важных микроэлементов может привести к «падежу волос»! Жалко же, у меня и так каждый волос, можно сказать, на строгом учете. Так что пью витамины, ем рекомендованные продукты! И тебе советую, тоже, вон, поредела...»

Расстроилась и я! Батюшки, уже и со стороны видать, что ли, что выпадение волос вовсю разгулялось по моей головушке?!

Ну что, придется и мне овсом питаться, витаминами запасаться! Кстати, есть отличный совет, еще с юности помню: нужно никотиновую кислоту применять и даже раз в неделю втирать ее в кожу головы (одна ампула всего нужна из тех, что для инъекций продаются).

Н. Бабушкина

Маска с эффектом ботокса

Эта маска от мимических морщин. Применять ее нужно через день в течение 10 дней.

Понадобится: **крахмал картофельный – 1 ст. л., вода – 1 стакан, морковный сок – 5 ст. л. и жирная сметана – 1 ст. л.**

Крахмал растворить в 0,5 стакана теплой воды и поставить эту смесь на паровую баню, постоянно помешивая. Добавить еще 0,5 стакана воды и выдержать 10-15 минут.

В отдельную посуду впоместить 5 ст. л. крахмальной смеси (остальное поставить в холодильник, но хранить не больше 3 дней). Дать смеси остыть, затем добавить 5 ст.

л. свежевыжатого морковного сока и 1 ст. л. жирной сметаны. Все перемешать до однородного состояния и кисточкой по массажным линиям нанести на лицо или на проблемные зоны несколько слоев смеси. После нанесения каждого слоя нужно подо-

ждать 1-2 минуты, чтобы они слегка подсохли, через 10-15 минут после нанесения последнего слоя маску смыть теплой водой и нанести питательный крем.

В. Карпова, г. Чебоксары

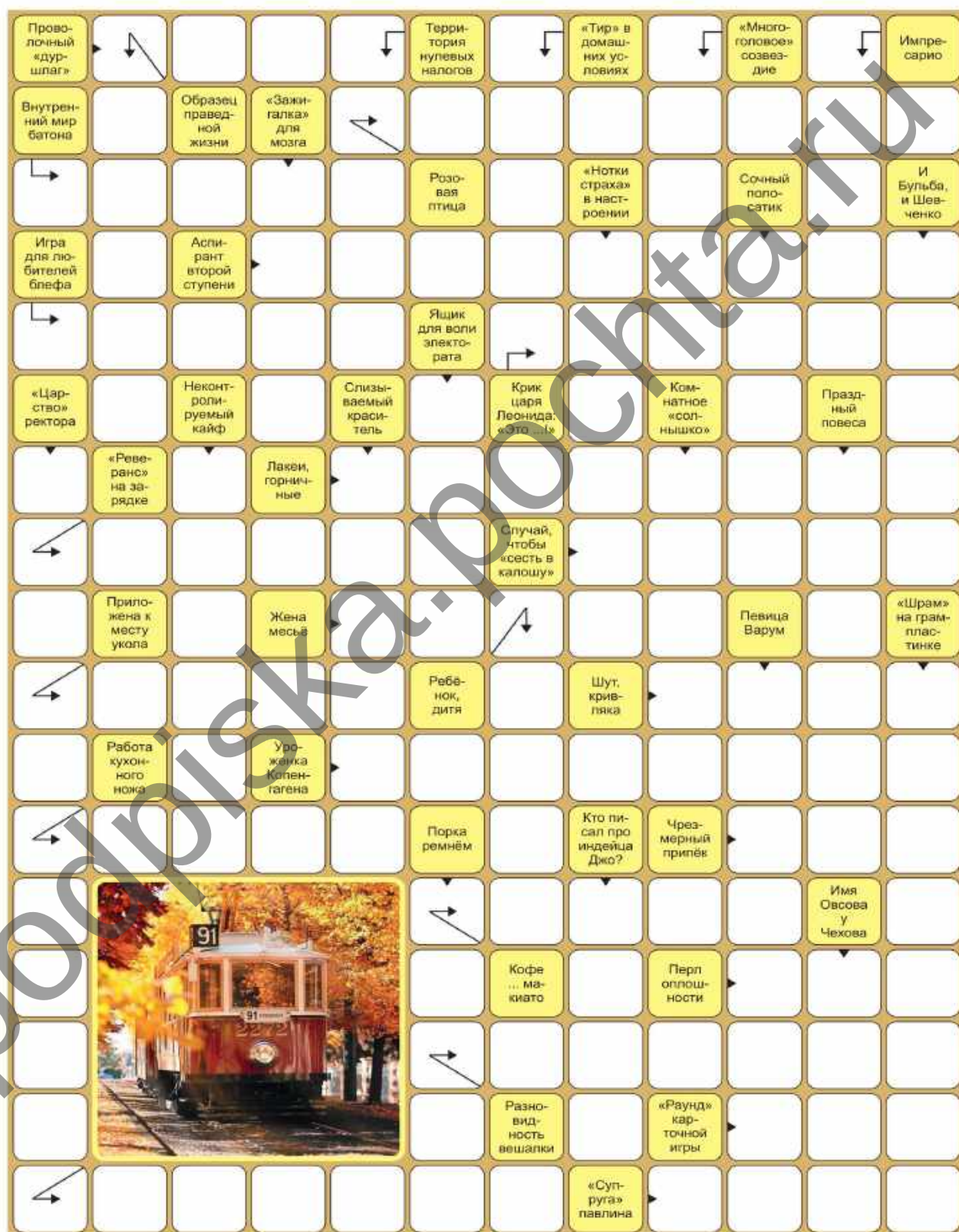




Дело было Вечером



Сканворд составил
Алексей Пискунов.
Ответы – на стр. 49



Конкурс фотографий «Как молоды мы были»

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

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



Людмила Шереметьева,
Красноярский край



В.В. Жевлакова (Григорьева),
1986 г.



Таисия Власкина,
Саратовская обл., 1954 г.



Надежда Демина
(Галкина), г. Свердловск,
1969 г.

Конкурс фотографий «Ах, какая женщина!»



Валентина Жевлакова,
станция Сардан, Респ. Удмуртия



Жанна Калинина,
д. Аблязово,
Челябинская обл.



Анна Филипповна
Зайцева



Ирина Григорьевна
Корытина

Дорогие читательницы,
для публикации в газете
присылайте свои фотографии
на электронный адрес pensionerochka@bk.ru, обычной почтой
на адрес редакции или размещайте в альбоме группы [vk.com/
club25754430](https://vk.com/club25754430). Самые удачные снимки, разрешением не менее
3000x4000 пикселей, украсят обложку издания.