

КОПИЛКА ЖИТЕЙСКИХ МУДРОСТЕЙ



Малая родина

О ЧЕМ БОЛИТ СЕРДЦЕ



Деревня-мать

Тема малой родины, вымирающих деревень, уверена, никого не оставляет равнодушным. Одинокое, полуразрушенное, заросшее бурьяном дома, едва заметные подобия колодцев, перекошенные постройки... Полное запустение. Это приводит к такому замешательству и ужасу!

Сам собой напрашивается вопрос: кто повинен в том? А не мы ли с вами? Уезжая от проблем, в поисках лучшей жизни, мы оставили на произвол судьбы самое святое — свою родину. И это до конца дней наших будет кричать внутри горестным воплем, болеть самой нестерпимой болью, преследовать не испуленной виной...

Случайно попались мне на глаза два положительных, слегка измятых листа газеты Гдунковского района Курской области «Родные просторы» (№38-39 за 14 мая 2014 года). Читала взахлеб, потом неоднократно перечитывала, всматривалась в черно-белые снимки, редела (да-да, именно редела), не стесняясь своих слез. Это же про мою родину, мою деревню Панкратовку,

где я родилась полвека назад, про мой не забытый, любимый, крошечный уголок страны. Вопреки современному бешеному ритму времени он жив еще, он существует. А там когда-то бурлила жизнь, колосились янтарные поля созревающей ржи, вечерами возвращались домой стада коров, слышались задумчивые песни селян под ликующие переборы гармошки... Задело за живое. До мурашек по телу, до внутреннего озноба, до ноющей боли в душе.

Всколыхнула память, словно белыми птицами пронеслось в ней беспечное счастливое детство: яблоневый сад за деревней, маленький пруд, заросший по краям камышом и осокой, с горделивыми цаплями, кваканьем лягушек и стайками мальков в прозрачной воде,

которых мы с сестренкой пытались поймать в ладошки. Родительский дом с русской печкой, где всегда царил особенный уют с неповторимым запахом маминых щей, духовитых пирогов. Что может быть вкуснее горбушки горячего хрустящего хлеба?! До бесконечности можно с восторгом вспоминать те далекие безоблачные годы, светлые мгновения и радостные события. Они навсегда останутся в сердце. И разве только в моем?

Через призму прожитых лет иначе видится и воспринимается сегодняшняя действительность. В моей родной деревне остался всего один дом с единственным жителем. А сколько таких деревень в Касторненском районе, ставшем для меня второй малой родиной, — Владимировка, Телесневка, Михнево, Хлебобор... Разбегались по другим местам их жители. И, наверное, о прошлом не у меня одной болит сердце.

На белый свет разгневалась природа:
Река иссякла и разрушен мост.
И дуб столетний старше с каждым годом,
И зарастает на бугре погост.

Так годы мчатся. Словно по кукушке,
Трезвонят им во след колокола.
Прости, прости, родная деревушка,
За то, что ты меня не дождалась,

За ароматы чабреца и мяты,
За тихий шепсел ивы над прудом,
И за ковыль, следами не измятый,
За то, что здесь один остался дом,

За росы, звезд, за солнышко в зените,
Что неж мой прожит от тебя вдали.
Деревня-мать — священная обитель.
Я кланяюсь ей низко. До земли.

Деревня-мать — великому начало.
Да разве ж мы предположить могли...
Стоит она, как памятник причалу,
К которому не ходят корабли.

С. КУПАВЫХ

Здоровый образ жизни

ХОДИМ ПО-СКАНДИНАВСКИ

Второй год мы с соседкой Т.В. Фроловой занимаемся так называемой скандинавской ходьбой — ходим с палками. Честно говоря, что в этой ходьбе скандинавского, я особенно не понимаю. Во все века путники ходили с палками, батожьями, как их когда-то на Руси называли. Потом наступивший технологический век заставил забыть про посох и вообще про ходьбу пешком. И вновь вспомнить об этом заставила забота о здоровье.

Оказалось, наша ходьба вызывает оживленный интерес окружающих. Обязательно спросит, почему лыжи забыли, спрашивается ли это физкультурное занятие на снижение веса, дорогие ли палки и где мы их брали. А в прошлом году соседке позвонили знакомые аж из другого конца района и тоже обо всем расспрашивали. «Вот так и приходит слава!», — возгордились мы и лишь прибавляли шагу, преодолевая ежедневный маршрут.

И все-таки захотелось узнать, почему ходьба с палками называется скандинавской. Обращаемся к палочке-выручалочке — интернету. Идея о новом виде спорта возникла у финских лыжников при подготовке к зимним соревнованиям летом. Тренеры заметили, что летние тренировки с палками позволяют финнам выступать лучше конкурентов. Вскоре опыт взяли на вооружение и соседние страны. В 1997 году финн Марк Кантаном запатен-

товал скандинавскую ходьбу как отдельный вид спорта, и с тех пор популярность ее только растет.

Говоря о пользе пешеходных прогулок с палками, нельзя все сводить только к физиологии. Ходьба восстанавливает и душевное равновесие. К тому же это физкультурное упражнение не зависит от погоды, наличия спортзала, специальной одежды, дорогих тренажеров, не требует длительного обучения и привыкания к нагрузкам. Начать занятия может каждый желающий.

Зимой мы ходим по парку. Березы, белый снег, свет от фонарей, луна, звездное или сумерное небо... Успокаиваются нагруженные за день нервы, незаметно приходит спокойствие, ровно дышат легкие, на щеках разгорается румянец... Час у телевизора отнимает силы, несмотря на мягкое кресло, час ходьбы их прибавляет, несмотря на физическую нагрузку. Всего-то нашего — взять в руки палки. Но до этого взять в руки себя. Это труднее.

А. ГЕРМАНОВА



Я вчера в углу стояла,
я наказана была.
А за что мне вдруг попало?
Так понять и не смогла.
Я на папиной «Тойоте»,
у стекла, ближе к рулю,
нацарапала отверткой:
— «Папа! Я тебя люблю!»
Нацарапала красиво,
фразу из красивых слов.
Разве это справедливо...
ставить в угол за любовь?

Знать и помнить

СЕМЕЙНАЯ РЕЛИКВИЯ

В каждом доме в подвале, гараже или на чердаке хранится много старых вещей. Одни из них мы оставляем, думая, что они нам когда-нибудь пригодятся, а другие просто потому, что они нам напоминают о прошедших временах.

Нам интересна история этих вещей как предметов культуры или старины, но прежде всего они дороги как память о наших предках, об истории семьи. Хранимая поколениями дорогая по воспоминаниям вещь становится семейной реликвией.

В нашем доме много вещей, сделанных прабабушкой Варварой Егоровной Ермаковой (я зову ее просто бабушкой): это вышитые картины, скатерти, наволочки, вязаные вещи и многое другое. Но реликвией является бабушкина прялка — простейшее приспособление для ручного прядения. Во время работы мастерица садилась на дощечку и скручивала нить на веретено из кудели, привязанной к лопатке. Раньше прялки имелись в

каждом доме, но сейчас мы можем встретить их лишь в музеях. Но моя бабушка — настоящая хозяйка, она хорошо ухаживала за прялкой, и та до сих пор находится в рабочем состоянии. Если бы не подружились глаза, как говорит бабушка, она прядла бы и сейчас. И поэтому она отдала свой инструмент нам, чтобы мы никогда не забывали о прошлом. У каждого человека есть семья. Сначала это родительское гнездо, а затем и свое собственное. Со временем меняется состав семьи, меняются обязанности и заботы, но неизменными должны оставаться семейные традиции. Бережь их должны мы сами.

Виктория МИЛЬХЕРТ,
десятиклассница
Касторненской школы

5 простых правил для сохранения здоровья сердца:

1. НЕ КУРИТЬ. Один из самых больших рисков курения — это риск сердечных заболеваний, которому подвергается каждый курильщик. Бросьте курить — и вы пройдете половину пути к здоровому сердцу.

2. СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ПИТАНИЕМ. Ничто так не влияет на работу сердца, как здоровая диета, в которой преобладают овощи и фрукты. Желательно употреблять их в сыром виде, по крайней мере, пять раз в день, таким образом, мы обеспечим свой организм необходимым количеством витаминов и минералов. Включите в свой рацион картофель, крупы, макаронные изделия, крапучий хлеб, муку — они содержат белок, клетчатку и витамин В. Ешьте рыбу, особенно морскую, так как она богата жирными кислотами, которые уменьшают уровень вредного холесте-

рина, снижая риск возникновения сердечных приступов.

3. ДВИГАТЬСЯ. Физическая активность способствует образованию новых кровеносных сосудов, в частности, значительных коронарных артерий. Также регулярные физические нагрузки снижают уровень плохого холестерина и сахара в крови и понижают кровяное давление. Будьте физически активными: гуляйте не менее 30 минут в день или стремитесь проходить 10 тысяч шагов 5 раз в неделю.

4. РЕГУЛЯРНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ. Если у вас высокое давление, обратитесь к специалисту за назначением препаратов, снижающих артериальное давление. Достижение оптимального уровня давления значительно уменьшает вероятность разви-



тия и прогрессирования сосудистых заболеваний, риск смерти.

5. ИЗМЕРЯТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ (особенно после 40 лет). Для этого необходимо сдать кровь на биохимический анализ. Уровень общего холестерина не должен превышать 5 ммоль/л. Если результаты анализа выше этой цифры, обратитесь к участковому терапевту за консультацией по нормализации уровня холестерина.

Будьте здоровы!
ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»