



Год уходит, литература остается

(Начало на 7 стр.)

Поначалу отмахивалась от сельского библиотекаря и своей внучки Маши – выдумали, но те не сдавались и уговорили.

Ну какой из меня писарь? Ручку в руки два раза в месяц только и беру, когда пенсию получаю да показания счетчика в квитанцию записываю. Разучилась писать-то. Это раньше одних только писем в разные концы пачку отправляли, а теперь это не модно, у всех компьютеры, телефоны... Да разве дети научатся красиво писать! Вот у наших учителей почерки были!.. Как красиво писали Е.И. Ефремова, Е.М. Полозова, К.И. Синева, Л.А. Федотова – залюбуешься.

– Да, я тоже была поражена, обнаружив, что у моей бабушки Л.Н. Павловой почерк красивее, чем у меня, – продолжила тему библиотекарша Рогоженской библиотеки Жанна Павлова. – Раньше внимания на это не обращала, а посмотрела на написанный ею под диктовку текст и ахнула: вот так старички! Наряду с ними диктант писали еще несколько наших сельских пенсионеров: Т.П. Кичесова, Е.Р. Новикова, а учитель Н.А. Алешин еще и толковал некоторые старые слова. Например, сумерничать – сидеть без огня в сумерках, ничего не делая, тихо беседа.

Отрывок из «Антоновских яблок» писали школьники, работники клуба, магазина... По числу участников областного конкур-

са «Самое читающее село» Рогожка вышла лидером района.

– И для многих участие не было простой формальностью, – опять удивляет Жанна. – Людям хотелось написать диктант как можно грамотнее, поэтому они просили читать с интонацией, проговаривать сложные слова... И даже спорили, где какие знаки препинания ставить. Я ходила по домам, агитировала, правда, летом много дел, огороды, думаю, что осенью-зимой участников было бы еще больше.

Да, с С.Ф. Девяткиной не поспоришь: компьютеры затягивают людей как раньше книги или театр у микрофона. Как же нравилось засыпать под звуки радио и под них же просыпаться, вдыхать головокружительный запах новой книжки. Но ведь много среди 6000 экземпляров библиотечного фонда Рогожки найти интересное, полезное, нужное. Как правильно содержать уют, из жизни динозавров, религии народов мира – это из последних запросов читателей.

Уходит 2015-й, год литературы. Но только год, литература остается с человеком. Для ума, для души, для дела и просто, чтобы не скучать. Каждый выбирает для себя. А С.Ф. Девяткиной и всем-всем ветеранам желаем добрых сюжетов в газетах, журналах, книгах, чтобы после прочтения на душе было светло, а не печально.

Е. ЕГОРОВА



● Фотография из альбома С.Ф. Девяткиной. Рогоженские ученики и учителя

СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ

Жить, а не выживать

(Начало на 7 стр.)

– Муж всегда занимается строительством, – говорит Нелли, – так что без этого дела никак. А еще Арсен любит, чтобы в доме были чистота и порядок, и чтобы на стол было что поставить. Вчера он приехал с заработков из столицы, мы с сыном встретили его как положено. Плохо вот только, что нет постоянной работы у мужа, потому приходится уезжать на заработки.

– Если честно, привыкли хоть немного? Назад не собираетесь? – Назад не собирается, будем обживаться. Ждем получения гражданства. С родственниками, что в Краснодаре, по скайпу общаемся. Трудно там. Работы нет, а если и есть, то почти не платят.

У меня там мама и брат (в МЧС работает). Папа умер 30 мая, даже на похороны не смогли съездить. У Арсена в Краснодаре тоже родственники. Приходится им помогать. Заработал в Москве – послал денег на спортивную обувь племяннику. Семья двоюродного брата Самвела покинула Краснодар раньше, все звонили нам, уговаривали: «Давай-те скорее, а то поздно будет». Они

жили под Ростовом, в палаточном городке. Потом назад возвратились.

– Юра, а ты часто вспоминаешь Краснодар?

– Часто. У нас там красиво было. Друзья у меня там.

– А здесь есть друзья?

– Я уже со многими подружился. Но, скорее, они пока еще только приятели.

– Можешь похвастаться успехами в спорте?

– Могу. Только не своими, а нашей футбольной команды, которую тренирует Евгений Петрович Сергеев. В воскресенье вот ездил на соревнования, играли за школу и выиграли. А на прошлой неделе обыграли сергачан и вышли в финал.

– Тренер доволен?

– Кажется, да. Я нападающий. Случается, и гол забью. Только пока еще удар у меня слабый, а техника, говорят, хорошая. Больше делаю передачи. Диме Соину, например, или Андрею Боряеву – они-то не промахнутся.

Мама и папа довольны и спортивными успехами сына, и его учебой. Юра закончил первую четверть без единой тройки. А любимый предмет у него, конечно же, физкультура.

– Мама – украинка, папа – армянин. А ты кем себя больше ощущаешь? – спрашиваю мальчика.

– Русским.

– Он ведь и родился в России, продолжает Нелли Викторовна. – Позвал нас дядя Арсена в Хабаровск помочь бизнес поднять, когда я была на восьмом месяце беременности. Там Юра и родился. Недолго мы жили на Дальнем Востоке, на Украину возвратились. И вот мы снова в России.

– Скоро Новый год. На столе будут национальные блюда?

– А как же! Без армянской долмы не обходятся семейные праздники. Это как ваши голубцы, только в виноградных листьях, и соус здесь особенный. (Можете в Интернете посмотреть, Юра уверяет, что очень вкусно). А еще хаш из коровьих ножек. И вкусно, и кости укрепляет. Сама я люблю окрошку, а все вместе – салат оливье. Какие ни пробовала я салаты готовить, муж считает, что лучше оливье ничего нет.

А главное – чтобы в Новый год было хорошее настроение. Несмотря ни на что.

А. ШАМКОВА

ШАГ К ЗДОРОВЬЮ

Скандинавская ходьба

Если посреди такой необычно бесснежной зимы встретите человека с лыжными палками, но без лыж, не торопитесь делать выводы. Это любитель одного из популярных видов спорта или, если хотите, фитнеса – скандинавской ходьбы.

Это изобретение финнов. Они обнаружили, что лучшие результаты на соревнованиях показывали лыжники, которые тренировались и в летний сезон – ходьбой с палками. Кроме того, издавна известно, что пастухи и горцы на юге передвигаются с помощью палок, среди них практически нет больных и тучных людей. Лучшие реабилитационные центры, по данным СМИ, в Германии, северная ходьба применяется во всех клиниках, особенно интенсивно, где требуется реабилитация пациентов с заболеваниями опорно-двигательной системы. По телевидению все больше и больше видим, как в городах России в парках и по набережным ходят с палками и пенсионеры, и молодежь, причем семьями. Так зачем же это нужно?



Н.В. БОРИСОВА, с. Сеченово:

– Началось все с санатория «Нижнее Ивкино» Кировской области, где я отдыхала три года назад. Первым пунктом предписания врача стояла лечебная физкультура и скандинавская ходьба. Стало любопытно. Я посмотрела, что это такое, почитала, не усидела и пошла.

В Сеченове долго не могла найти попутчиков, но теперь мы ходим вместе со Светланой Платоновой. Поначалу все было так непривычно, когда многие на тебя оглядывались. Кто-то покручивал пальцем у виска, кто-то спрашивал: «Вы лыжи потеряли?» Отшучивалась, потом перестала, не обращаю ни на кого внимания. Лишь единицы проявляют здоровый интерес, рады бы пойти рядом, но не могут заставить себя встать с дивана.

С осени до весны мы ходим три раза в неделю с палками по часу (летом некогда), плюс два раза – в группе «Здоровье» при спорткомплексе, где занятия ведет замечательный специалист Татьяна Ерузанова. Прежде я занималась лыжами, это нелегкий вид спорта, а ходьба с палками как раз по мне. Кстати, сначала ходила именно с лыжными палками, а потом приобрела специальные, хоть они и дороговаты.

Считаю, опора на палки уменьшает нагрузку на колени и тазобедренные суставы, хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса. Читала, что по данным ученых Германии, при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% всех мышц тела, при обычной – только 70%.

Этот вид нагрузки подойдет всем и каждому, так что приглашаю желающих к нам присоединиться, но обязательно надо проконсультироваться с врачом.

И еще: скандинавская ходьба способствует тренировке мышцы сердца, повышает дыхательный объем легких, тренирует координацию движений, улучшает осанку. Рекомендуются всем, у кого есть лишний вес, состояние хронической усталости, стрессовый характер работы, плотный ритм жизни. Клинические исследования свидетельствуют, что у пациентов, регулярно занимающихся этим видом физкультуры, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, что в целом способствует общему омоложению организма.

Заинтересовались? С правилами ходьбы и противопоказаниями ознакомьтесь в Интернете, а совет с доктором просто необходим.

Н. ВИКТОРОВА

ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ

В зоне особого внимания

неблагополучные семьи и подростки, состоящие на всех видах профилактического учета.

Праздники – время веселья, встреч, походов в гости... Все это естественно, но лишь до тех пор, пока не выходит за рамки разумного. Так бывает, если верная спутница семьи – бутылка спиртного.

Чрезмерное употребление алкоголя приводит не только к потере человеческого достоинства, но и к конфликтам, правонарушениям, а то и преступлениям.

Подобная тенденция как раз и отличает именно новогодние праздники. В связи с этим все органы профилактики района уделяют гражданам категории особого риска пристальное внимание. В это дни неблагополучные семьи, подростки будут контролироваться.

Состоялось заседание рабочей комиссии по этому вопросу, особые рекомендации даны руководителям и специалистам сельских администраций.

В преддверии Нового года проведена благотворительная акция в помощь семье и детям. В первой декаде января будет работать и социальный патруль. Не должны оставаться в стороне и жители. Если граждане заметили, что в семье или где бы то ни было нарушаются права ребенка, имеют место факты жестокого обращения с детьми, родители пьянствуют, не исполняют свои основные обязанности, то об этом необходимо сообщать в правоохранительные органы. Телефон нашего отделения полиции: **5-12-53, 5-11-02, 02**. За праздничным весельем нельзя забывать о суровой прозе жизни, особенно если это касается детей.

С. ЛУТОХИНА, главный специалист КДН