● МИЛОСЕРДИЕ

В ДОМ ВХОДИТ ДОБРОДЕТЕЛЬНИЦА

Жизнь хуторянки Евдокии Фёдоровны Кислинской, как полноводная река, и течёт она, преодолевая преграды, уже восемьдесят пять лет. Этот срок вместил в себя босоногое и голодное детство Дуняши, её суровую юность и семейные заботы до глубокой старости.

Судьба не баловала девчушку с детства, когда в семье за обеденный стол садились шесть ребятишек. Ей приходилось собирать жёлуди на муку, чтобы мать испекла лепёшки, а к ним подавала на стол промёрзшую печёную картошку. И дети утоляли голод.

В школу ходить было не в чем, вот и приучала мать своих чад к крестьянскому труду, работали на колхозном поле и огороде, ухаживали за коровой. Как только забрезжит рассвет за окном, Дуняша, держась за мамину юбку, шла на поле: днём вязали снопы, а поздними вечерами молотили рожь, пшеницу.

В сороковые роковые отец семейства ушел на фронт. И горько плакала мать, уронив голову на плечо кормильца, как будто чувствовала, что больше не увидит его никогда. А спустя время чёрная весть пришла в семью: вражеская пуля сразила его вдали от родной земли.

Когда Дусе ещё не исполнилось шестнадцати лет, её увезла тётя Феня в Ростов, и стала она у станка ученицей - шлифовщицей. Трудолюбием снискала почёт, а когда в обеденный час артисты ставили концерт заводчанам, её просили вместе с подругой Машей Дорофеевой сплясать барыню с припевками.

В тот год она проводила в армию своего друга Фёдора.

-Он мне строго наказывал,- говорит бабушка – старушка, - если не дождусь его, не видать мне счастья. Эти слова запали мне в душу. И я верной ему была, на улицу не ходила, четыре года ждала.

В 1954 году Фёдор и Евдокия создали семью. В хуторе Фощеватый супруги построили свой дом, в его стенах подрастали сын Иван и дочь Вера. Фёдор Иванович и Евдокия Фёдоровна вместе трудились на родной земле в колхозе.

Моя собеседница вспоминает то время, как свеклу убирали по морозу, отбивали один корень от другого топорами, грузили и везли в кагаты. От тяжёлой работы она переводила дух с подругами, когда звонким голосом запевала песню. Для неё песня является постоянным спутником всей её долгой жизни.

На этой многотрудной дороге всё перенесла Евдокия Федоровна - и разлуку с дочерью, провожая её в последний путь. Уже восемнадцать лет её любимый Феденька (так она его зовёт) прикован к постели, и, чтобы печаль прогнать прочь, она садится рядышком у кровати, и звонким колокольчиком льётся её голос в песне.

Вот уже полтора года Евдокии Фёдоровне приходит на помощь социальный работник Ливенского отделения социальной помощи на дому С. В. Гребенникова, которая умеет и выслушать, и по дому работу выполнить – приготовить обед, постирать белье, и поддержать беседу.

- Мы просто сроднились с тётей Дусей,- говорит Светлана Владимировна.- И утром, и поздним вечером я о них забочусь, кормлю дедушку.

Не только по долгу профессии, но и по человеческим качествам социальный работник проявляет к своим семерым подопечным душевное тепло, заботу. Потому тётя Дуся с дочерней любовью говорила о ней - добродетельнице.

Говорят, Бог дарует долгую жизнь только тем, кто заслужил её добрыми делами, страданиями. Наверное, Е. Ф. Кислинская как раз из числа таких людей, на долю которых выпало немало испытаний. Но она никому не завидовала, ни с кем не ругалась, ни у кого ничего не просила. Она всегда говорит: «Так Богу угодно».

В Ливенке живёт семья сына, но о переезде из хутора мать – старушка не помышляет. У бабушки Дуси четверо внуков и трое правнуков, которые составляют радость ее жизни.

А. НИКИТЕНКО.
Фото автора.

О СРОКАХ И МЕСТАХ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЙ

Определены сроки и места регистрации заявлений на участие в итоговом сочинении (изложении) в 2017/2018 учебном году.

Согласно Порядку проведения государственной итоговой

среднее общее образование в иностранных образовательных организациях;

- обучающихся, получающих среднее общее образование в рамках освоения образовательных программ среднего

проводиться в общеобразовательных организациях по месту обучения выпускников.

Другие категории граждан, желающих стать участниками итогового сочинения (изложения), могут зарегистрироваться в управлении образования администрации Красногвардейского района (г. Бирюч, Соборная пл., д.1, кабинет 37). Режим работы: понедельник – пятница - с 8.00 до 17.00;

В МИР ЦИФРОВОГО

В конце сентября ВГТРК и РТРС начали цифровую трансляцию региональных программ в Белгородской области.

Программы ГТРК «Белгород» стали доступны в цифровом качестве 98,9% жителей Белгородской области на телерадиоканалах первого мультиплекса «Россия 1», «Россия 24» и «Радио России».

С началом трансляции первого мультиплекса люди увидели и почувствовали разницу между аналоговым и цифровым изображением. О помехах забыли. Выросло и число доступных телеканалов. Если раньше жители деревень и сёл региона имели возможность просматривать от одного до четырёх телеканалов, то сегодня - не менее десяти. Если аналоговое «меню» жителей Белгорода включает 11 каналов, то цифровое - 20 каналов в составе двух мультиплексов.

До недавних пор в «цифре» шли только федеральные новости, чтобы узнать местные, нужно было переключать телевизор на аналоговое ве-

щание. Теперь и э
решена.

Ежедневная д
региональных
программ варьир
висимости от ка
недели от 40 до
ГТРК «Белгород»
эфир 7 дней в н
ежедневные нов
пуски «Вести -
серия тематическ
субботнего телез
кресная итоговая
ционная программ
недели», програм
России - Белгород
Белгород». Актуа
сти, эксклюзивны
авторские програм
экспертов по наи
альным темам д
интересным и в
ным для зрителя и

Что делать, чт
чение не застало
Ничего сложного
потерять доступ
передачам, мож
чить оборудован
ема цифрового э
нала. Это займет
Специальные
навыки не нужны
новый телевизор

● УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ В ПОЖ

Двигательная активность и физические упражнения – самый мощный фактор, позволяющий успешно противостоять процессам старения. Цель занятий физической нагрузкой для людей зрелого возраста – не «дальше, выше и быстрее», а профилактика возрастных заболеваний и укрепление здоровья. Поэтому в этом возрасте рекомендуются оздоровительные нагрузки, а не занятия спортом. Только с возрастом многие начинают понимать, что движение – это, действительно, жизнь. Двигательная активность в пожилом возрасте – это как раз то, что продлевает жизнь и укрепляет здоровье. Кроме того, умеренные, но регулярные физические нагрузки способствуют нормализации обменных процессов, регулировке работы вегетативных систем органов, поддерживают нормальное соотношение всех процессов, которые происходят в коре головного мозга – возбуждение и торможение. Двигательная активность позволяет нормализовать и активизировать кровоснабжение головного мозга, повышает сократительную функцию миокарда.

При физических нагрузках и интенсивных движени-

вижность позвонк
тировать положе
снизить возбудим
но сосудистой сис
того, лечебная
позволит улучши
нить координацию

В пожилом воз
жалению, мало
которые заботят
здоровье правил
ющий организм
поддерживать. В
упражнений под
учетом всех изме
ходящих с возраст
допустить наруш
систем органов.
обходимо исключ
привычки: курени
ние спиртных на
чие одышки или
нальных заболева
провоцируют
дыхание. В пожи
те организм гора
адаптируется к те
которые на него
Значит, увеличен
должно происход
но, медленно, не
за одну неделю.
тренировки нужн
контролировать
са, а каждое заня
с медленной р
степенно прогре
Следует также уч
гательная активн
лагает не силовы