



Посиделки

Свет мой, зеркальце

Рубрику ведёт главврач косметологической клиники Варвара ЛАБЕНОК

Весенний масочный режим

За зиму кожа лица стала грубой, землистого цвета. Посоветуйте, что можно сделать дома, для того чтобы она посвежела.

Галина В.

птг Зуя.

Смесь огуречного сока и миндального масла смягчит загустевшую кожу и придаст ей бархатистость. Смешайте по столовой ложке сока и масла, обильно смажьте лицо. Через полчаса ополосните холодной водой.
Растопите 100 граммов мёда, добавьте по 25 мл настоек календулы или мяты и немного воды. Нанесите на

лицо на 15 минут. Промокните бумажной салфеткой.
Медово-овсяная: заварить кипятком овсяные хлопья, добавить оливкового масла и мёда до консистенции густой сметаны. Наложить на лицо. При жирной коже маску готовят без оливкового масла. А без мёда, если сосуды расположены близко к поверхности кожи.

2 ст. л. толокна залить 100 мл горячего молока и добавить 10-20 капель оливкового масла. Нанести маску на очищенную кожу лица и оставить на 15 минут, после чего смыть тёплой водой.
Кусок белого хлеба без корки залить молоком, размять до густоты сметаны. Полученную массу нанести на кожу лица. Через 15 минут смыть.
Яблочно-морковно-творожная маска. Натереть на тёрке 0,5 моркови и 0,5 яблока, добавить 1 ст. л. творога, тщательно размешать, наложить на лицо. Через 15 минут смыть.

Реликвии сельского музея

Главная ценность любого музея - первородные экспонаты: оригиналы, подлинники. Именно такие хранятся в нашем народном музее Ордена Ленина колхоза Россия, который находится в селе Восход. А насчитывается в нём более семи тысяч единиц хранения.

К 76-летию Великой Победы мы оформили выставку реликвий, посмотреть которую приезжают не только из близлежащих сёл, но и из Симферополя и других городов полуострова. Приходящие и родственники, посещающие жителей села, из разных российских городов. На ней представлены и настоящие раритеты.

Среди них - небольшой по формату сборник стихов «Братья украинцам, белорусам», вышедший в издательстве ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия» в октябре 1939 года. Среди авторов - Николай Асеев, Маргарита Алигер, Петрус Бровка, Джамбул Джабаев, Михаил Исаковский, Якуб Колас, Самуил Маршак, Максим Рыльский. Названия их произведений: «Нашим братьям», «Счастье», «Встреча», «Песня

свободы», «Дружба». Тираж сборника всего 15 тысяч экземпляров, но роль его была значительной. Это теперь не просто библиографическая редкость, а актуальный исторический документ. Особенно в связи с нынешней трагедией на Украине.

В экспозиции мы разместили письмо Иосифу Виссарионовичу Сталину, подписанное 1 566 883 железнодорожниками Советского Союза, изданное в Новосибирской типографии «Железнодорожный Кузбасс» тиражом в сто тысяч экземпляров в 1943 году. Это рапорт о тяжёлой работе по доставке на фронт оборудования, оружия, о планах по ускорению оборота паровозов и вагонов, о бесперебойном приёме и отправлении поездов, о героических усилиях тружеников отрасли,



Николай Готовчиков проводит экскурсию для севастопольских курсантов.

направленных на скорейшую победу над врагом.

В том же 1943 году в Госполитиздате вышла брошюра Н. Никитинского в 36 страниц тиражом в сто тысяч экземпляров. Это рапорт о тяжёлой работе по доставке на фронт оборудования, оружия, о планах по ускорению оборота паровозов и вагонов, о бесперебойном приёме и отправлении поездов, о героических усилиях тружеников отрасли,

лезна и интересна она и современным исследователям истории Второй мировой и Великой Отечественной войн. Её авторы раскрывают темы «Гитлеровская разведка и её агентура», «Шпионы-дипломаты», «Фашистские шпионские центры за границей», рассказывает о том, как советский народ борется с гитлеровской агентурой. Посетители задают вопрос, как

эти документы попали в наш архив? Её принес домой мой отец-фронтовик. С июня 1941 года и до Победы он был на фронте, его пути-дороги пролегли от Москвы до Берлина. В декабре 1945 года он вернулся домой. Разбирая свой сундук (так называли полотняный или брезентовый мешок, в который складывались личные вещи солдата), отец протянул мне, третьекласснику, книгу Ванды Василевской «Радуга» и армейский планшет. А брошюры мы с мамой обнаружили, когда она вытряхивала всё оставшееся в пошивающем виде вещевом мешке. Мы сохранили её в семье, как память об отце. А потом передали в музей.

Многие из ставшего экспонатами музея передано бывшими фронтовиками, а на территории нашего сельского совета их было более трёхсот. Позже к подаркам ветеранов добавилось переданное их детьми. И, конечно, наши архивные находки. Мы всё это бережно храним для будущих поколений, чтобы они не забывали историю страны и народа и не позволяли её фальсифицировать.

Николай ГОТОВЧИКОВ. с. Восход.

Наш «Паровоз» вперёд летит!

Стремительно, но с остановками в городах и весях, чтобы представить пассажирам: авторов поэтического альманаха - навигатора Союза российских писателей.

В необычном составе и вагоны необычные: отмечены не номерами, определённым названием.
 - В самом большом, «Поэтическом», «путешествуют» пииты всех российских регионов, - рассказывает начальник поезда, (главный редактор альманаха) Светлана Василенко. - Но он периодически превращается в «Студенческий» и заполняется постигающими азы мастерства в Литературном институте им. А. М. Горького, в «Детский» - для пишущих стихи, предназначен-

ные самым юным читателям. Наших коллег, живущих в других странах, поселили в «Международный», лауреатов литературных конкурсов - в «Специальный» вагоны. В «Почтовом» - переводчики, критики - в «Багажном». «Вагон-ресторан» предназначен только для одного поэта, где он в одиночестве вдохновляется.
 «Специальный» вагон десятого по счёту состава на этот раз «заселили» крымские поэты: Валерий Левенко, Марина Матвеева, Валерий Митрохин, Сергей Овчаренко,

Екатерина Снисарь, Виталий Фисенко, Татьяна Шорохова и Анатолий Масалов. Они прекрасно вписались в большую компанию коллег из республик Северного Кавказа, средней полосы России, а также из стран ближнего и дальнего зарубежья. Для творчества нет границ и кордонов.
 Не остались на перроне и победители литературных состязаний минувшего года. Среди них - наши земляки ялтинцев Вячеслав Егизаров и Тамара Гордиенко из Севастополя, прозаические произведения которых отмечены жюри международного конкурса «Линия фронта», посвящённого 75-летию Великой Победы.



Светлана Василенко представляет «Паровоз».

Творческих писательских союзов нынче много. «Пассажирами» альманаха-навигатора Союза российских писателей становятся неза-

висимо от того, какому из них отдал предпочтение литератор. «Паровоз» объединяет всех. Критерий один - талант. Потому и летит вперёд!

Это интересно

Яблочная диета

Она основана на том, что содержащийся в яблоках в большом количестве пектин помогает организму избавиться от ненужных продуктов обмена.
 Всего шесть дней яблочной диеты избавят от лишнего веса.
 Для первого дня понадобится килограмм яблок, для второго - полтора килограмма, в третий - два, в четвёртый - два, в пятый - полтора и в шестой - килограмм. Такая вот схема.
 Лучше употреблять яблоки протёртыми.
 Выбирайте по вкусу те, которые любите. Кто при этом ещё будете есть, значения не имеет. Главное - без излишеств.



Вкусное лекарство

Рубрику ведёт диетолог Марина СВИРИНА

Напиток детства

Лакомясь в детстве какао с молоком, мы не подозревали, что это не просто вкусный, а по-настоящему целебный напиток.
 Одно из его свойств - способность нормализовать уровень холестерина в нашем организме. Другое - поддерживать в норме функцию кроветворения.
 А еще какао помогает нам пополниться необходимыми минеральными веществами: по содержанию железа и цинка какао-бобы лидируют среди натурпродуктов.
 Чашка горячего какао полезна при ангине и приступах мигрени. В этом напитке есть вещества, которые борются с бактериями, вызывающими образование зубного камня.

В народной медицине порошок какао-бобов используют при бронхальной астме. Смешивают 500 граммов мёда, 500 граммов бараньего жира и сливочного масла со 100 граммами какао и 10 куриными яйцами. Варят одну-две минуты после закипания, затем, помешивая, остужают. Принимают трижды в день по столовой ложке с тёплым молоком.
 Для укрепления иммунитета принимается смесь из 5 столовых ложек какао, 3 столовых ложек сока алоэ, 100 граммов сливочного масла и 1/3 стакана мёда. Принимать надо по одной столовой ложке перед завтраком, запивая стаканом горячего молока.

Русфонд

Реквизиты Благотворительного фонда «Русфонд»:
 ИНН 7743089883, КПП 771401001,
 р/с 40703810700001449489 в АО «Райффайзенбанк»,
 г. Москва, к/с 30101810200000000700, БИК 044525700.
 Назначение платежа: Пожертвование на лечение фамилия и имя ребёнка.
 НДС не облагается.

Выпрямить спину

Алину Кобзарь спасёт операция на позвоночнике



Алина Кобзарь, 14 лет, идиопатический груднопоясничный сколиоз 4-й степени, спасёт операция, требуется металлоконструкция. 913 718 руб.
 Всего требуется 913 888 руб. 170 руб. собрали читатели rusfond.ru
 Не хватает 913 718 руб.

Мы не подозревали, что у дочки есть проблемы со здоровьем. Врачи после всех медосмотров давали заключение, что всё в порядке. Но когда Алина училась в первом классе, у неё сильно заболел живот, и мы экстренно обратились к гастроэнтерологу. С животом оказалось всё хорошо, но доктор рекомендовал срочно сходиться на консультацию к ортопеду. Действительно, после обследования у Алины обнаружили сколиоз 2-й степени.
 Мы ответственно выполнили все назначения: дочка носила корсет Шено, делала специальные упражнения, дважды в неделю занималась в бассейне, проходила курсы массажа и физиопроцедур. Но болезнь прогрессировала. В 13 лет у Алины была уже

3-я степень сколиоза, а в 14 - самая тяжёлая, 4-я. Сейчас у дочки постоянно болит спина, кружится и болит голова. Из-за болезни учёба в обычной школе даётся Алине нелегко, после занятий дочке необходимо не менее часа отдыхать в положении лёжа. Врачи ска-

СДЕЛАНО

Азизу Сейдалиеву оплачено кресло-коляска

31 марта на сайте www.rusfond.ru, на vesti.ru, в газете «Крымская правда», в эфире ГТРК «Таврида» и «Первого Крымского» мы рассказали историю двухлетнего Азиза Сейдалиева из Республики Крым. У мальчика детский церебральный паралич. Для передвижения ему требуется специальное кресло-коляска, в котором ребёнок будет надёжно и правильно зафиксирован. Но за счёт госбюджета такие не выделяют, а у семьи Азиза нет возможности приобрести коляску самим. Рады сообщить: вся необходимая сумма (243 873 руб.) собрана. Гулизар, мама Азиза, благодарит всех за помощь. Примите и нашу признательность, дорогие друзья.
 Всего с 31 марта 347 читателей rusfond.ru, vesti.ru, газеты «Крымская правда», телезрителей «ГТРК Таврида» и «Первого Крымского» исчерпывающе

помогли одному ребёнку - очерединку бюро Русфонда в Республике Крым и Севастополе на 361 094 руб.
 Если не будет ваших возражений, «излишки» собранных средств пойдут на реализацию нашей программы «Организация пожертвований при помощи средств массовой информации и интернета от физических и юридических лиц для оказания адресной помощи остро нуждающимся людям по их письмам».
Оплачено: кресло-коляска Азизу Сейдалиеву (2 года, 243 873 руб., Республика Крым).
Помогли: Свято-Троицкий женский монастырь (Республика Крым).
 Все пожертвования наших читателей, произведённые через сайт, можно увидеть на странице «Отчёт о пожертвованиях Русфонда». Спасибо!
 Ваш Русфонд.

Слово о Русском движении

В Крымской республиканской универсальной научной библиотеке им. И. Я. Франко состоялась презентация книги известного крымского политика, журналиста и общественного деятеля Сергея Шувайникова «Моя борьба за права русских Крыма. Книга вторая». Книга возвращает нас в один из самых сложных и драматических периодов истории русского движения Крыма - с 1996-го по 2010 год.

«Это моё обещание, которое я давал ветеранам русского движения после 2014-го года: что я постараюсь, как журналист, как писатель, как просто литератор, сохранить большинство тех документов и издать их, - сказал автор. - Эта история - часть той русской борьбы русского движения, которая была в Крыму в годы украинской аннексии».
 Статьи и архивные материалы того времени рассказывают, как участники русских патриотических организаций защищали национальные, культурные и политические права русских людей. Книга предназначена для историков, политологов, журналистов, а также всех, кто интересуется новейшей историей Республики Крым.
 Николай ФИЛИППОВ. Фото автора.



Сергей Шувайников: «Мне не нравится, когда переписывают историю».