

## **Бабушка-блогер**

### **Как стать популярной в 85 лет**

**Инстаграм, лайки, фоловеры, директ, пост, блог, сторис – для многих из Вас, дорогие читатели, наверняка значение большей части этих слов неведомо. А вот для Валентины Алексеевны Кулешовой из Краснодара уже больше полугода все эти диковинные термины являются огромной частью жизни. В свои 85 лет эта активная женщина решила завести личный блог в популярной социальной сети и за короткое время из обычной бабушки превратилась в публичную личность, за жизнью которой с огромным интересом следят уже более 40 тысяч человек.**

#### **Почему «Инстаграм»?**

«Когда я переехала в Краснодар, для меня началась совсем другая жизнь, и эти перемены дались мне нелегко... – рассказывает о своем возвращении из Украины на Родину Валентина Алексеевна. – Близкие хотели меня поддержать, и внучка рассказала о Дагни Карлсон, 105-летней женщине-блогере из Швеции. Я сначала не поверила, но потом посмотрела о ней видеосюжет и подумала: “Чем я хуже? Мне ведь всего 85”. Родные показали мне “Инстаграм”, помогли там зарегистрироваться, объяснили, что к чему. Я сначала не собиралась делиться чем-то личным, писать о себе, но потом решила попробовать, и на все мои жизненные рассказы и истории появились множество комментариев, вопросов и просьб продолжать. Мне писали: “Как интересно! А что было дальше?” Как выяснилось, многие истории и факты, о которых я пишу, не знают и мои родственники. Поэтому мой блог приобрел ценность еще и для близких, внуков и правнуков. Вечерами я читаю комментарии и отвечаю. Это очень интересно и занимательно! Я уже настолько привыкла, что просто не могу без этого».

Блог бабушки Вали стал предметом интереса всех членов семьи: «Сначала я все набирала сама, но потом поняла, что не справляюсь – печатаю очень медленно... Даже сменила очки для чтения!» – смеется инстаблогер. – Дочь помогает мне набирать тексты. Комментарии все я читаю сама и стараюсь сама отвечать. Иногда рассказываю историю, а дочь записывает на диктофон и потом переводит в текст. Рассказывая про какой-то случай, бывает, начинаю вспоминать еще, и всплывают уже другие факты. Дочь и внучка помогают сконцентрироваться на чем-то одном».

#### **Повод жить**

Сейчас инстаграм-страничке Валентины Алексеевны уже больше полугода, и десятки тысяч людей неустанно читают все посты и активно комментируют их. Конечно, большинство откликов положительные, но, как и у всех, у бабушки Вали находятся недоброжелатели, оставляющие под фото колкие фразы. «Очень расстраивают негативные комментарии, – признается моя собеседница, – переживаю, стараюсь разобраться и все равно отвечаю, благодарю и за такое мнение. Вообще обратная связь и есть один из главных мотиваторов в “Инстаграм” для меня. “Лайки”, конечно, радуют и вдохновляют. Положительные мнения и интерес со стороны подписчиков (они у меня со всей России, из Германии, Испании, Австралии, Великобритании...) рождают во мне желание писать еще

и еще. Работа в “Инстаграм” подогревает интерес к жизни, дает стимул двигаться дальше и поднимает настроение».

### **Дела домашние**

Бабушка Валя активна не только на своей страничке в социальной сети, но и в жизни. Она прекрасная хозяйка, мама, бабушка и прабабушка. «Я обязательно планирую свой день и стараюсь все выполнить, – делится нехитрым секретом Валентина Алексеевна. – И еще я люблю трудиться, как бы пафосно это ни звучало. С утра я занимаюсь домашними делами: глажу белье (люблю это больше всего), пеку пироги, иногда что-то готовлю. Потом гуляю не менее часа, а иногда и 2 часа. Иногда во время прогулки рассказываю очередную историю на диктофон, чтобы потом поделиться ею с подписчиками. Почти всегда ищу совета, стоит ли об этом писать. Я ничего не придумываю, а всегда вспоминаю реальные события и факты. Все, о чем я пишу, это пережитое мной самой или мной и моими близкими. Бывает, спорю с родными и все равно пишу то, о чем задумала. Иногда помогают вопросы родных: “А как отмечали Масленицу в Егорьевске после войны?” И я начинаю рассказывать... Сейчас уже тепло, поэтому совмещаю прогулку с работой на земле – готовлю огород к посадке. Естественно, после этой работы устаю, немного отдыхаю. Дальше читаю газеты, журналы и потом весь вечер посвящаю “Инстаграм”: еще раз читаю историю, которую решила выкладывать в блог, проверяю комментарии и отвечаю. Обязательно смотрю и слушаю новости». Еще более подробно своими правилами ведения домашнего хозяйства блогер делится в своем «Инстаграм».

### **Быть женщиной. Всегда!**

Валентина Алексеевна – светлый, жизнерадостный и бодрый человек. Но что меня поразило и впечатлило больше всего, это то, что она в свои годы умудряется оставаться очень привлекательной и женственной – всегда макияж, укладка, красивые наряды. «Годы все равно медленно берут свое, – с доброй улыбкой говорит эта удивительная женщина. – Но у меня есть прекрасная привычка – не лежать, а двигаться. Даже не двигаться, а активно работать. Сейчас много времени провожу, работая на своем участке, а когда было прохладно, занималась на уличных тренажерах, освоила скандинавскую ходьбу. У меня подъем сил наблюдается к вечеру, и если с утра я не так активна, то к концу дня я в форме. Еще с вечера я знаю, что завтра у меня будет интересная работа – я должна посадить, прополоть или еще что-то. Работа меня увлекает, и я забываю о своих годах. Я много гуляю, читаю или пишу, особенно сейчас».

### **Здоровые привычки**

Конечно, преступлением было бы не спросить у Валентины Алексеевны о том, какие методы она использует для поддержания своего здоровья: «Все новое, особенно в науке, меня очень увлекает. Я стараюсь об этом узнать побольше и очень многое применяю к себе. Например, смесь Амосова – я об этом писала в своем посте. Всю жизнь у нас был чайный гриб. Сейчас у меня есть хороший рецепт свекольного кваса. Лето кормит зиму: делаю много заготовок из фруктов, ягод, помидоров и так далее. Да! Еще очень важна умеренность в еде – я ем часто и понемногу. Переедание – страшный вред. Но обязательно в моем ежедневном рационе присутствуют чернослив, коктейль-салат из свеклы, моркови, тыквы, брокколи и цветной капусты (есть рецепт у меня на страничке), обезжиренный кефир и творог. Что касается медицины, то со своим кардиологом и гастроэнтерологом дружбу не прекращаю».

Очень надеюсь, что история 85-летней бабушки Вали вдохновит каждого из Вас если не на создание собственного блога, то хотя бы на положительные перемены в Вашей жизни. Будьте здоровы, активны, легки на подъем и всегда с улыбкой встречайте каждый новый день! Ну и, конечно, не забудьте заглянуть на страничку «Заметки бабушки Вали» (zametki\_babushki) в «Инстаграм».

**Кристина БЕРЕЗНЕВА**

**врезка**

Любимый город – Москва.

Любимое время года – весна и лето, пусть даже жаркое.

Любимое блюдо – рыба и все из рыбы.

Любимый фильм – «Летят журавли».

Любимая книга – «Анна Каренина» и все у Льва Толстого.