



БИБЛИО



КНИГА
ЧИТАТЕЛЬ
ТВОРЧЕСТВО

ПЕРЕКРЕСТОК

Владимир Мухин

Ильменитовая чаша заполнилась до краев



Члена литературного объединения «Ильменит»

Торжественная презентация сборника произведений членов городского литературного объединения «Ильменит» прошла в четверг 18 марта в городском литературном музее в библиотеке-филиале № 21. «Ильменитовая чаша» вышла тиражом 450 экземпляров. В книгу вошли произведения 37 авторов.

Поздравить литераторов пришли руководители управления культуры, депутатского корпуса, сотрудники миасских библиотек.

Ведущая праздника Жанна Мартенс рассказала об исторических этапах становления литературного объединения. Напомним, что в прошлом году «Ильмениту» исполнилось 90 лет. К юбилею и был издан сборник.

— Надеюсь, что нашу книгу будут читать дома, брать в библиотеках, передавать детям, — со словами благодарности обратилась к собравшимся председатель литобъединения Каринэ Гаспа-

рян. — Сегодня вечером счастливые авторы откроют ее в первый раз, а ночью они снова окажутся «одни во Вселенной» и на столе у каждого будет лежать белый лист бумаги!

— Книга — большой коллективный труд, — отметила заместитель начальника управления культуры администрации МГО Лариса Подоскина. — Большое спасибо всем: тем, кто занимался набором, оргкомитету, редакционной коллегии! Сборник «Ильменитовая чаша» — яркая страничка в истории культуры и литературы Миасса.

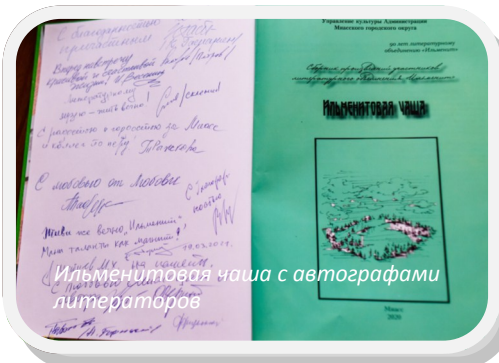
Поздравить литераторов пришел председатель Собрании депутатов МГО Дмитрий Проскурин. Он назвал издание сборника уникальным и поблагодарил членов литобъединения. С приветственными словами также выступили директор МКУ «ЦБС» Наталья Крапивенко и заслуженный работник культуры РФ Людмила Орлова. Кстати, имен-

В литературном музее представили новый сборник миасских поэтов и прозаиков

но Людмила Викторовна внесла значительный вклад в издание сборника, редактировала статьи, подбирала фотографии.

В завершение встречи по двум авторским экземплярам книги получили авторы и родственники умерших членов литобъединения, экземпляр «Ильменитовой чаши» был передан городскому краеведческому музею, а 60 сборников — миасским библиотекам. Поэтому читатели могут найти его в любой библиотеке-филиале.

Сборник вышел в твердой обложке, напечатан на ламинированной бумаге. Объем 207 страниц. Все в книгу включено 238 стихотворений, 33 прозаических произведения, 58 архивных фотографий. Презентации сборника будут продолжаться. Миасские литераторы намерены провести еще несколько встреч с читателями. Одна из них уже прошла 26 марта также в литературном музее.



Ильменитовая чаша с автографами литераторов

Март 2021

Наградили лучших

25 марта работники культуры отметили свой профессиональный праздник. Традиционное торжественное награждение прошло в Центре Досуга «Строитель». Поздравить культработников пришли председатель Собрании депутатов Дмитрий Проскурин, депутат Заксобрания области Евгений Субачев, начальник управления культуры Данила Михеев.



Данила Михеев вручает грамоту Руфине Абхаликовой

Они поздравили работников культуры с профессиональным праздником и пожелали творческих успехов, новых достижений и побед. Приятно осознавать, что среди награжденных были отмечены несколько сотрудников библиотек. Называем их поименно.

Благодарностью ЗСО за многолетний и добросовестный труд награждена заведующая отделом библиографической работы Ольга Шакирова.

Почетную грамоту Собрании депутатов МГО получила заведующая библиотекой-филиалом № 22 Татьяна Кудисова.

Почетной грамотой Министерства культуры Челябинской области отмечена ведущий методист Руфина Абхаликова.

Благодарностью администрации МГО награждена ведущий библиотекарь филиала № 6 Елена Пантюшина.

Грамоту управления культуры получила заведующая библиотекой-филиалом № 1 Людмила Данилюк.

Благодарностью партии «Единая Россия» был отмечен труд заведующая Модельной Павленковской библиотекой-филиалом № 9 Светланы Самойловой. Кстати, библиотека, которую возглавляет Светлана Павловна, стала победителем городского конкурса «Лучшее сельское учреждение культуры».

Подарок от депутата

В декабре 2020 года заведующая библиотекой-филиалом №16 Ирина Шматова обратилась к депутату Законодательного собрания Челябинской области Дмитрию Пырскому с просьбой о приобретении для библиотеки ноутбука. Дмитрий Александрович в Заксобрании представляет Чебаркульский территориальный избирательный округ № 21, куда входит и историческая часть Миасского городского округа.

И вот 16 марта сотрудники библиотеки получили в дар от депутата ноутбук Lenovo. Это стало радостным событием для миасских библиотекарей. Достаточно редко мечты библиотекарей о новой технике становятся реальностью.

В торжественной обстановке подарок вручила помощник депутата Анастасия Лесовская.

Ноутбук позволит существенно улучшить материально-техническое обеспечение учреждения культуры. В том числе он даст большую возможность для творчества и поможет в подготовке и проведении мероприятий — современных, интересных и увлекательных.

Библиотекари филиала № 16 выражают благодарность депутату Законодательного Собрания за проявленную заботу.

— Очень приятно, что он откликнулся на нашу просьбу и подарил учреждению культуры ноутбук, — поделилась впечатлениями Ирина Николаевна. — Спасибо ему огромное! Желаем Дмитрию Александровичу плодотворной работы в Законодательном собрании, творческих успехов, надеемся на постоянное и тесное сотрудничество.

Светлана Мазунина

С поэзией — по жизни!

Акция «Мой любимый поэт», объявленная библиотеками Миасса еще 9-го марта, была приурочена ко Всемирному дню поэзии. Участникам было предложено записать небольшой видеоролик с прочтением стихотворения своего любимого поэта. В акции приняли участие 112 человек, возраст чтецов от 2 лет и до самого зрелого. Большинство из них — жители города Миасса — читатели наших муниципальных библиотек.

Отрадно, что дети с самого раннего возраста (от 2 до 7-ми лет) с удовольствием читают произведения поэтов-классиков — Агнии Барто, Самуила Маршака, Даниила Хармса и других. Большой популярностью, по традиции пользуются стихотворения и миасских поэтов: Елены Ранневой и Радия Курамшина. Активное участие в Акции приняли воспитанники ДОУ № 1, 10, 92, 101, 108.

Почти половина участников акции — это школьники разных возрастов — от начальной школы до старших классов. Приятно, что очень часто стихи любимых поэтов дети читают именно в стенах библиотеки — у книжных стеллажей или в специально оформленных тематических фотозонах, как, например, в библиотеке № 3 или в Модельной библиотеке № 9. Школьники с удовольствием декламируют стихотворения поэтов — классиков. Самыми популярными авторами

Подведены итоги акции «Мой любимый поэт»



ми оказались Александр Пушкин, Федор Тютчев, Иван Крылов.

У старшего поколения почитателей поэзии, среди которых большая часть участников — люди зрелого возраста — предпочтения самые разнообразные. Любимые поэты — от живущих в начале 20 века (Сергей Есенин, Владимир Маяковский) до поэтов советских времен (Эдуард Асадов, Андрей Дементьев) и современных авторов. Звучали также произведения зарубежных классиков — Уильяма Шекспира и Пабло Неруды.

К акции миасских библиотек присоединились также коллеги и читатели из других регионов — Донецкой республики, городов Луганска, Армавира, Санкт-Петербурга.

Самыми активными из миасских библиотек оказались читатели и библиотекари филиала

№ 4 (ул. Циолковского, 10) — от них поступило рекордное количество заявок — 17, причем видеоролики записали и малыши, и школьники, и взрослые читатели, и даже практически все библиотекари! Наверное, неспроста именно здесь ежегодно проходит конкурс «Школа поэтов»! На втором месте по активности читателей — библиотека № 1 (ул. Ст. Разина, 29).

Благодарим всех участников акции «Мой любимый поэт», желаем новых стихотворных открытий и лирического настроения! Пусть поэзия остается верным другом, дарит вдохновение и минуты радости даже в самых непростых перипетиях жизни.

Все видеоролики акции смотрите в группе ВК https://vk.com/videos-66300712?section=album_52253783

Владимир Мухин

Люблю классические произведения



«Персона в «Либединке». Наш гость Сауле Кур

ным, находиться в образе, реагировать на факты и события. Каждому пригодятся такие умения. Человек не будет зажиматься, научится легко общаться с людьми.

Какие театральные произведения вам нравятся, какие хотелось бы поставить?

— Долгосрочных планов не строим. Заканчиваем одну постановку, выбираем другую. Люблю классику. Очень нравятся произведения, в которых есть глубина, движение души, чувства. Мы не расстаемся со спектаклем «Приходи» по рассказам Чехова. Он идет в «малой форме», когда зрители сидят прямо на сцене, где и происходит действие спектакля. Очень люблю играть «Грозу» по Островскому. Ее сделали по-своему. Есть у нас определенный ход. Действие начинается и заканчивается на празднике Ивана Купалы. Это спектакль о том, как, бывает, видишь любовь, и кажется, что вот она... но нет её. Катерине показалось, что вот-вот наступит любовь. Но это не любовь. Она бросается в Волгу, а дальше у нас идет собственное продолжение. Пусть оно останется тайной. Приходите на спектакль, увидите.

Сауле, не так давно вы отмечали юбилей своего театрального коллектива.

— 20-летие коллектива отметили постановкой Зойкиной квартиры по Булгакову. Это у нас первый спектакль с антрактом. Идет два с половиной часа. Грандиозное шоу. Там тоже есть моменты, которые западают в душу. Произведение написано гениально. В

нем нет ни одного положительного персонажа по большому счету. Но Булгаков любит своих героев, и мы не играли проходимцев. Играли людей, которые запутались и не могут выбраться. Будем повторять «Зойкину квартиру» 11 и 12 апреля.

Какой спектакль у вас самый любимый?

— Спектакли как дети. Как можно сказать, какого ребёнка больше любишь? Кого растишь, того и любишь. Так и со спектаклями. У меня два сына. Один старший, другой младший. Очень разные люди. И я их обоим люблю. Но каждого по-своему. И у меня в коллективе ребята разных возрастов. Они все разные. Такая могучая кучка, дружная семейка. Каждый год мы с актерами из школьной группы должны сделать новогоднюю сказку. В новогоднем представлении всегда участвуют коллективы Дворца культуры. Получаются очень яркие выступления. За сказку «Новогоднее приключение Маши и Вити» наш коллектив получил диплом лауреата первой степени в областной конкурсе. В спектакле было занято около ста детей.

Похвастайтесь своими наградами. За 20 лет вы заработали их немало.

— Был очень значимый фестиваль в городе Сочи. Он назывался «Волшебство театра». Когда я ехала в поезде, думала: куда я еду. Вместе с детьми и костюмами. В поезде вещи намокли. Мы сушили костюмы, а люди, которые проходили по плацкартному вагону удивлялись, мол, что здесь происходит. Ребята повторяли роли. У нас была сложная генераль-

ная репетиция в Сочи. Вышли, сыграли. Зал хорошо принял. Стали награждать. Называют лауреатов разных степеней. Я подошла к жюри, спросила: а про нас не забыли? Оказалось, что мы взяли гран-при. Потом мы съездили на фестиваль в Литву. Там прошел грандиозный фестиваль: в нем участвовали актеры из 16 стран.

Сауле, а у вас есть еще хобби? Какие книги любите читать?

— Я люблю ставить спектакли, танцевать, общаться с людьми, которые мне близки по духу и восхищают. Иногда мне нравится находиться в одиночестве. Из книг нравится классика. Доставляет удовольствие встреча с настоящей литературой. Читала Германа Гессе «Игра в биссер». Сложное произведение. Осталась под сильным впечатлением. Понравилось «100 лет одиночества» Габриэля Гарсия Маркеса. А когда ждала второго ребенка, мне почему-то захотелось почитать Льва Николаевича Толстого. Не представляю, как такие сложные произведения читают в школе.

Заключительный вопрос. Нужен ли Миассу театр?

— Хочется, чтобы в городе был живой театр. В этом случае хотелось бы интересного режиссера, профессиональных актёров. Мы бы все с удовольствием на постановки ходили. Сейчас в Челябинск ездим и в день ходим сразу на два спектакля. Театр — затратная организация. В него нужно вкладываться, но оно того стоит. Ведь культурный облик родного города заметно выиграет от наличия настоящего театра.

Очередная встреча в рамках проекта «Персона в «Либединке» прошла в Центральной городской библиотеке им. Ю.Н. Либединского. На этот раз в гости пришла режиссер, педагог, руководитель театральной студии «Нарния» Сауле Кур. Модератором встречи выступил библиотекарь отдела маркетинга Владимир Мухин. Диалог получился интересным и довольно откровенным.

В начале встречи гостья рассказала о себе и своих родителях. Джон и Людмила Карымсаковы закончили вуз и приехали в Миасс. Папа по национальности казах, мама — русская.

— Почему меня назвали Сауле? — в ответ на первый вопрос улыбнулась собеседница. — Целая история. В гости к маме, когда она еще была беременной, приехала тетя Алма. Она посмотрела на мамин живот и сказала: «Будет девочка, назовете Сауле». Мама, Людмила Алексеевна, не запомнила имя, но записала его. Когда папа приехал из командировки, она сказала: «Приезжала Алма и сказала, назови Сауле. Но я хочу — Катя или Соня». В ответ на это папа заметил, что придется согласиться, иначе его не поймут родственники и перестанут уважать. Между тем, Сауле — имя очень интересное, в переводе с казахского означает «солнечное сияние».

К сожалению, папа Сауле рано ушел из жизни. Девочке не было тогда еще и пяти лет. Но отцовскую любовь она запомнила. Папа был душой компании. Талантливый в разных направлениях. Сделал несколько изобретений. Умел играть на фортепиано, на балалайке, на баяне, на гитаре. Любил петь, душевно, но негромко. Когда собирались большой компанией, затягивал "Хазбулат удалой", "Поедем, красotka, катиться", "Травы-травы"...

— Потом меня «подхватила» мама, — продолжает рассказывать Сауле. — Удивительный человек. Обладала своим взглядом на жизнь, женщина с сильным характером. Больше замуж не вышла, воспитала трех детей. Дожила до 82 лет.

Сауле, что для вас творчество? Вы уже много лет занимаетесь постановкой спектаклей.

— Мне нравится, что творческий человек может создавать и привносить что-то новое. Творческий человек вдыхает жизнь, а выдыхает — свои произведения: стихи, картины, музыку, спектакли. Мир обогащается от каждого человека, который творит в области искусства.

Как режиссер, я каждый раз выбираю произведения, которые трогают душу и понятны современному зрителю. Если меня задевает, трогает актёров, зацепит и зрителей в зале. Люди сидят затаив дыхание. Час, два... Потом не только взрослые, но и дети. Однажды мы показывали «Грозу» Островского, а я смотрела на зрителей сзади, из радиорубки. Долгое время меня не отпускало волнительное состояние, а публика смотрела внимательно и реагировала на каждую сцену. Это очень важно. Когда идет ответная волна, актеры чувствуют, вдохновляются и ещё больше радуют и впечатляют зрителя.

Несколько слов о вашем творческом коллективе «Нарния»?

— Я пришла в ДК Автомобилестроителей в августе 2000 года. Мне повезло, я попала в самое большое культурное учреждение города, на главную сцену. Организовала театр-студию «Нарния». Мой театр развивается, каждый год в коллектив приходят новые люди. Они обучаются с «ноля». Им нужно научиться хорошо сказать, красиво встать, грамотно повернуться, быть естественным, непринужден-



Фото Георгия Лазарева



Светлана Шульгина

Колонка автора

Как писал Владимир Маяковский:

«Мир опять цветами оброс,
у мира весенний вид.
И вновь встает нерешенный вопрос —
О женщинах и о любви».

Именно весной хочется какой-то лёгкой, безалаберной литературы. И к такой литературе я отношу романы Екатерины Вильмонт, да простит меня автор. Сразу хочу уточнить, что я говорю о книгах для взрослых. Ведь у писательницы есть ряд произведений для подростков.

Екатерина Вильмонт — автор многочисленных популярных романов о любви. Она — дочь

двух переводчиков. Начала свою писательскую карьеру в 1995 году с романа «Путешествие оптимистки, или Все бабы дуры». Первые книги вызвали живой интерес читателей. Читала и я, до определенного момента. Не помню, на какой книге меня посетило «дежавю», и я остановилась. Книжки в жанре любовного романа, сплошь выстроенные на диалогах, порой достаточно пустых. Героини со сложной судьбой, которые в конце истории встречают своего принца на белом коне. В общем, всё очень «ми-ми-мишно», как бы выразилось поколение Next. Да, достаточно остроумные названия, и некоторые из ранних романов экранизированы.

Самое парадоксальное в том, что книги Екатерины Вильмонт зачитываются, буквально до дыр, и они не застаиваются на полках. А женская аудитория читателей постоянно

спрашивает, нет ли новеньких книг этого автора. И если нет, то берут старенькое и перечитывают заново! Наверное, наша реальная жизнь такая порой сложная, что хочется вместе с героинями романов окунуться в другой мир.

Так что, дорогие наши читательницы, если вам захочется лёгкого весеннего чтения, приходите в библиотеки за книгами Екатерины Вильмонт.



Екатерина Вильмонт, фото biblio-globus.livejournal.com



«Школа поэтов 2021». 150 стихотворений, 42 автора

Миасские библиотекари подвели итоги традиционного конкурса

21 марта во Всемирный день поэзии в библиотеке № 4 подвели итоги городского конкурса авторских стихов «Школа Поэтов – 6». Всего в конкурсе приняли участие 42 молодых автора. Конкурс уже стал традиционным событием в культурной жизни города, знаменующим начало поэтической весны в Миассе.

По условиям конкурса на электронную почту библиотеки нужно было прислать по три стихотворения на любую тему. Было заявлено четыре возрастные категории: "15 – 16 лет", "17-19 лет", "20 - 25 лет" и "26 - 35 лет". Всего на "Школу поэтов" миассцы прислали 150 стихотворений.

Работы оценивало жюри, в состав которого вошли миасские литераторы: член Союза писателей РФ, руководитель литобъединения «Ильменит» Каринэ Гаспарян; член Союза писателей РФ, поэт Марат Шагиев, поэт и прозаик Мария Вашкеева, трёхкратная победительница «Школы Поэтов», студентка III курса Литературного института имени А. М. Горького Алиса Тульчинская.

Благодарим всех участников за любовь к поэзии. Победителями конкурса стали:

В номинации "15 – 16 лет".

Диплом III степени: Полина Полякова, Александра Фарион, Елизавета Абдразакова,

диплом II степени: Олег Рыжиков, Вера Сарафанова,

диплом I степени: Яна Гулякова.

В номинации "17 – 19 лет".

Диплом III степени: Анастасия Федотова,

диплом II степени: Элеонора Титиевская,

диплом I степени: Некрасова Дарья, Анфиса Лукина.

В номинации "20-25 лет".

Диплом III степени: Елизавета Фелелова,

диплом II степени: Анастасия Сапрыкина,

диплом I степени: Татьяна Семёнова.

В номинации "26-35 лет".

Диплом III степени: Ольга Власова,

диплом II степени: Дарья Королева,

Диплом I степени: Ксения Любичкая.



Татьяна Семенова

Весна в саду

В саду весна, совсем весна!
Весенний шум, весенний гомон!
В конце аллеи чуть видна
Дорожка мокрая у дома.

В саду весна, совсем весна!
Набухли почки на деревьях,
И солнцем вся освещена
Беседка в тесном лоз
сплетении.

В саду весна, совсем весна!
И воздух чист, и солнце светит,
И ярче, ярче, чем всегда,
Она идет к нам на рассвете!



Анфиса Лукина

Так нежно лягут на бумагу
Слова,
Где пахнет свежестью и влагой
Трава.

Где горы рассекают вечность
И облака.

И миром правит человечность
Во все века.

Где звёзды тонут вместо неба
В глазах,

Где явью станет вся та небыль
Во снах.

Где месяц посреди созвездий,
И так.

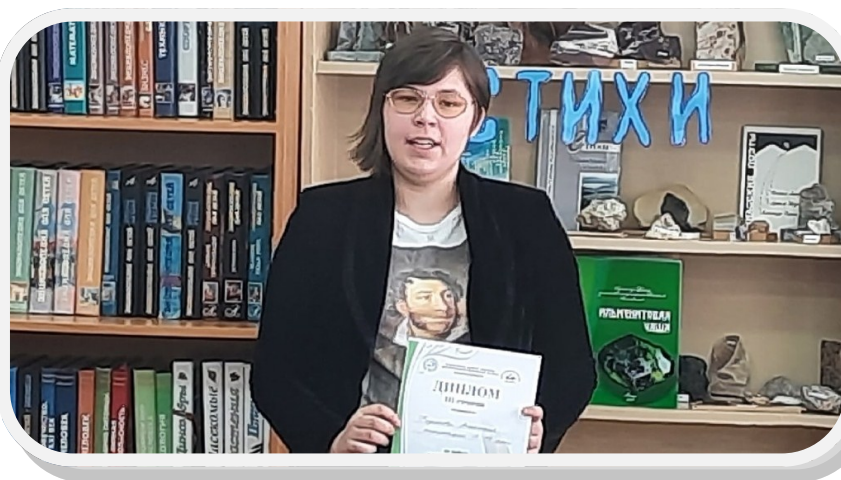
Зажжётся вечным ярким светом
Маяк.

Привлечены сиянием этим
Не корабли,

А существа со всей планеты
Земли.

И вечный свет несёт по миру
Река

И миром правит человечность
Во все века.



Анастасия Федотова

Творец

Художник, просыпаясь, первым делом
Спешит творить к мольберту и холсту,
Стремится кисти росчерком умелым
Наполнить краской будней пустоту.

Ему известны магии основы,
Есть палочка волшебная в руке,
А предрассудков сброшены оковы,
Сомнения остались вдалеке.

Художник и не думает о бегстве
И движется по трудному пути,
Чтоб волшебство освоить в совершенстве,
Чтоб мира часть на холст перенести.

Но этот мир порой неидеален,
Легко творить, когда живёшь среди благ,
Но тяжело, когда никто не хвалит,
Нет вдохновения, и денег мало так...

Не видно красок в сумраке печали,
И волшебству сейчас здесь места нет.
Из всех цветов, что мир наш украшали,
Вокруг него один лишь чёрный цвет.

Но вырваться из плена тёмных мыслей
Он сможет, хоть и будет тяжело,
И через боль свою будет очищен
Страстям своим и слабостям назло.

Внутри заговорит молчаливый гений,
Поднимет сердце пыльное мятеж,
Как птица феникс, он восстать сумеет
Из пепла всех разрушенных надежд.

Не отрекаясь от своих творений,
Не зарывая в землю свой талант,
Он после многочисленных падений
Встаёт, затем находит новый старт.

Он знает, что лишь тот, кто не сдаётся,
Кто может достучаться до сердец,
Кто с творчеством своим не расстаётся
Носить достоин звание «Творец».



Некрасова Дарья

Вдоль питерского мостика
Гуляла дама с хвостиком,
Гуляла дама с хвостиком,
Длинною в тишину.

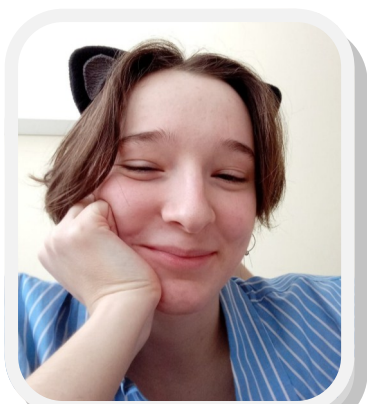
Мальчишка, лет двенадцати,
С ребяческим характером
Крадёт к милой дамочке
И дёргает за хвост.

Визжит, как пташка ранняя,
Как будто её ранили,
Вот эту даму с хвостиком,
Длинною в тишину.

Мордашка недовольная
Идёт к мальчишке дерзкому,
Идёт к мальчишке дерзкому,
Хватает сорванца.

Досталось же ребёночку
От этой милой дамочки
Теперь наш жеребёночек
Всё плачет без конца.

Мораль для всех понятная:
Вдоль питерского мостика
Не стоит дёргать дамочек
За длинные хвосты.



Титиевская Элеонора

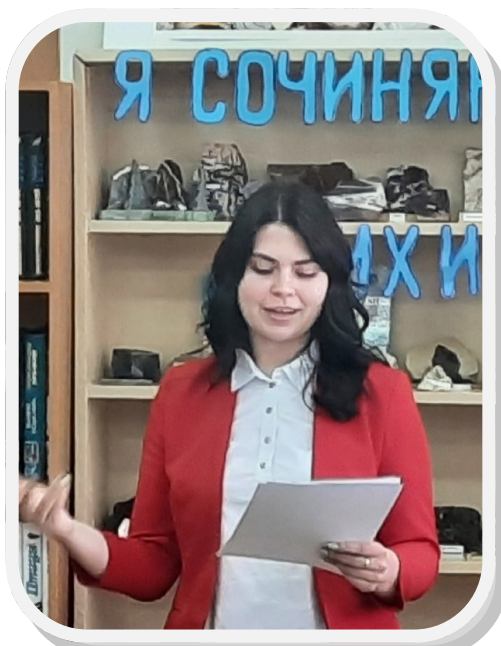
Травы тропы

Дорогу стелет по войне
Репей и волчья сыть.
Всегда нам быть спина к спине.
Лицом к лицу не быть.

И если хочешь отступить,
Назад не отойти.
Под ноги ляжет волчья сыть.
Сожми её в горсти.

Как только я не извернусь
Всегда ты позади.
И будто сумрачная грусть
Репей растёт в груди.

Нам волосы сплели давно
Травинки да шипы.
Что ни цвело бы - всё одно, -
Лишь часть нашей тропы.



Ксения Любичкая

Весна

Звонящей каплей очнулась весна,
Но вскоре забудет о тающем снеге.
И бездны небесной напившись сполна,
От льдов, их сковавших, спасаются реки.

Мне снится, что небо налилось огнем,
Закатными искрами в облако стрелы
Летели и ранили мир февралем,
Ушедшим навек в ледяные пределы.

Земля так устала носить капюшон
Из снежных сугробов, дорог леденелых,
И так ей свободно, и так хорошо,
Ведь скоро травой зарастет ее тело.

Веселые птицы вернутся домой,
А их щебетание рвется из сердца,
Закатное небо подарит покой,
И каждый на свете сумеет согреться.

Школа здоровья Статья 7.

Лариса Ромасько

Здоровье женщины — здоровье нации

Март — женский месяц, ведь в свои права вступает весна, олицетворяющая красоту и молодость. С чего начинается красота женщины? Со здоровья!

Быть здоровыми мы, женщины, обязаны! Женщины ответственны не только за своё здоровье, с нас начинается здоровье наших детей. Один из китов, на котором зиждется наше здоровье, — это питание. В российских семьях традиционно питание мужчины и детей сильно зависит от отношения женщины к кухне, её желанию и умению готовить разнообразную, вкусную и полноценную еду. Хотя есть и исключения, когда кухней занимаются мужчины.

Мама — это пример для детей в уходе за собой, гигиене тела и вещей. Когда мама здорова, ей проще сохранять



фото pixabay.com

спокойствие и легче уделять внимание каждому члену семьи. Здоровье лежит в основе и женской красоты: кожа, волосы, ногти, осанка, фигура...

Мой дорогой Читатель, надеюсь, я уговорила вас, в том, что здоровые женщины — это архиважно? Теперь вопрос: «Как женщине сохранять своё здоровье?» Вопрос не праздный, а ответ очень многогранный, но, мы сведём всё к нескольким основным

правилам.

1. **Сон** — это очень важно, и в наше время, очень трудно! Особенно, если есть маленькие дети. Но, не наладив сон, вы не сможете полноценно восстанавливаться. Организм начнёт сбоить, иммунитет снижаться, нервы сдавать. И никакие лекарства не помогут, если ситуацию не исправить. Сколько бы вы при этом не пили лекарств, ваш организм не восстановится, а вот карму своей печени вы испортите.

2. **Физические нагрузки** — самая насущная необходимость для человека. Когда человек снижает физическую активность, то ухудшаются все его двигательные функции, потому, что мышечная масса сокращается за неиспользованием, связки и сухожи-

лия, удерживающие части скелета слабеют, а суставы, не получающего должного питания (что происходит только во время движения), разрушаются, в т.ч. наш осто́в — позвоночник.

3. **Питание** — тоже очень важная, но самая мифологизированная сегодня, часть нашей жизни. Пища — это строительные материалы и энергия для жизнедеятельности организма. Каким она должна быть, чтобы мы оставались здоровыми? Разнообразной и полноценной, чтобы организм мог получить все необходимые витамины, макро и микронутриенты, сбалансированной по белкам, жирам, углеводам, клетчатке и воде; безопасной в плане свежести продуктов и достаточной (недоедание, как и переедание, несут с собой риски для здоровья). Все авторитетные организации по здравоохранению и пищевому контролю рекомендуют составлять питание из следующих групп продуктов: злаки

Быть человеком — это много, но быть женщиной — еще больше"

Мартти Ларни

(крупы, цельнозерновые продукты), бобовые, овощи, фрукты, зелень, молочные продукты, постное мясо и птица, жирная рыба, яйца, орехи и семена, растительные масла холодного отжима.

«А компот?» А компот, в смысле, десерт, конечно можно, но немного, просто чтоб поднять себе настроение.

Дорогой мой Читатель, мужчина вы или женщина, гарантирую, если вы будете соблюдать эти три простых условия, вам не понадобятся лекарства, витамины и БАДы. Не верите? А вы проверьте!

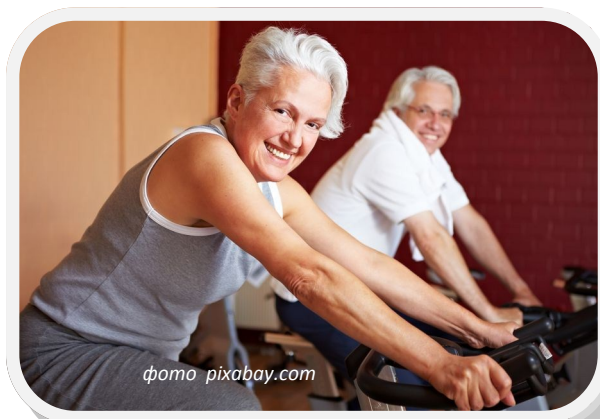


фото pixabay.com



фото pixabay.com

Март. «Проба пера»

Дорогие читатели! С 3 по 21 марта в миасских библиотеках проходил литературный конкурс «Проба пера». Приурочен он был к Всемирному дню писателя. Юные горожане присылали прозаические зарисовки так или иначе связанные с мартом. Конкурс завершился и жюри определило тройку победителей. Первое место занял семиклассник первой школы Иван Сафронов, на втором месте — студентка миасского педколледжа Надежда Весленева. Замыкает тройку победителей девятиклассница первой школы Анастасия Усцеломова. Поздравляем победителей. Все они получают дипломы на закрытии недели детско-юношеской книги 4 апреля. А сегодня мы предлагаем вашему вниманию ознакомиться с их зарисовками.



фото pixabay.com

Иван Сафронов

Март... Оглядываясь вокруг и, хотя ещё повсюду огромные снежные сугробы, похожие на чуть подтаявшую сахарную вату, чувствую приближение весны! Хрустальные сосульки, свисающие с крыш, напоминают прозрачные леденцы в витринах магазинов. Лучики долгожданного солнца ласкают их своим теплом, и они начинают петь капельные песенки. Подняв голову вверх, вижу светло-лазоревое небо с перламутрово-жемчужными солнечными переливами. На его ясном фоне белоствольные березки, игриво покачивая тонкими, спадающими вниз, веточками, словно оживают и приветствуют мимолетные солнечные блики. Вдали, на протянувшейся цели Уральских гор, величавые сосны страхивают дымчато-серебристые одежды с уставших хвойных лап. Прислушиваюсь... Звонкие трели, щебетанье, тончайший писк — неописуемое волшебство звуков и непередаваемое ощущение внутри от услышанного! Еле уловимый ветерок обволакивает проснувшееся от зимней спячки обоняние, и я всей гру-

дью пытаюсь насладиться свежестью, исходящей от оживающей природы. Какой он запах марта? Он утонченный, запоминающийся и повторяющийся каждую весну. Он лёгкий, с еле уловимым ароматом зимнего морозца, переходящего в нежный шлейф первых стебельков пробивающейся травы. Март наполнен светом и необъятным желанием жить!

Надежда Весленева

Что такое март? Аббревиатура? Состояние души? Или же просто погода за окном?

Для многих март — погода — слякоть от растаявшего снега, лужи, проезжающая машина, окатившая тебя с ног до головы грязной талой водой и от всего этого плохое настроение и раздражительность. Для меня март — состояние души. Несмотря на грязь и лужи, я радуюсь солнцу, тому, что уже совсем скоро вернутся перелетные птицы и будут радовать нас своими песнями, появятся первые почки на деревьях, и, конечно же, первые цветы. Вы вот, например, знаете, что подснежники — не единственные первые весенние цветы. Вместе с ними в одно и то же время распускается еще очень много красивых, ярких цветочков, от которых исходит сладкий аромат.

А если представить, что март — аббревиатура? Как можно ее расшифровать? Массовый апокалипсис резиновых туфель? Мягкий аромат растущих трав?

Март — замечательный месяц весны, с которого начинается пробуждаться природа, чтобы потом радовать нас зеленой травой, теплыми лучами солнца, не зря он назван в честь древнеримского бога. А сколько замечательных праздников в первом месяце весны? Самый известный — 8 марта — меж-

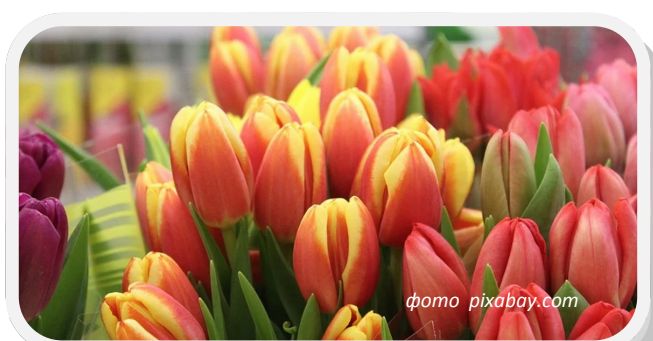


фото pixabay.com

Публикуем лучшие работы конкурса

дународный женский день, но этот праздник далеко не единственный. В марте отмечается Всемирный день писателя, Всемирный день поэзии. Весна — пора влюбленности, когда организм пробуждается после долгих зимних морозов и перед нами открываются новые возможности, так пора их использовать.

Анастасия Усцеломова

Мы все любим снежную зиму, новогодние праздники, но втайне всё равно мечтаем о тёплой и цветущей весне. Весна — замечательное время года! С её приходом всё преобразается: начинают плакать сосульки, раздаётся веселая капель. Небо становится прозрачным, как зеркало. Лучи солнца играют всюду.

Март, март, март... Это первый весенний месяц. Воздух свеж, он чарует и опьяняет нас. Солнце поднимается выше и светит ярче. Дни становятся длиннее. По земле бегут озорные ручейки. С приходом этого месяца природа оживает, просыпаясь от зимней спячки.

Деревья сбрасывают свой зимний наряд. На его месте появляются набухшие почки, которые скоро превратятся в зелёные листочки. Самыми первыми — у берёзки. В конце марта на прогретых солнцем пригорках, где уже растаял снег, и проталинах могут появиться первые цветы — подснежники.

Приход марта чувствуют и животные. Птицы радостно щебечут, рассказывая нам о преображении окружающего мира. Первыми прилетают грачи, поэтому март ещё называют «грачевник». Животные выходят из сонного царства. У лосей вырастают новые рога.

Но зима не сдаётся и пытается всеми силами задержаться хоть на чуть-чуть. Может выпасть снег, морозы закут лужи в лёд. По утрам и вечерам до сих пор прохладно и свежо. Но днём ясно и тепло. Ведь весна всё равно вступит в свои законные права. Она греет и радует нас.

Март способен пробуждать не только животных и природу, но и людей. Все ещё одеты в тёплую одежду, но появляется чувство чего-то прекрасного, долгожданного. Это поднимает настроение.

Март богат праздниками. Но, конечно же, самым прекрасным и нежным является Международный женский день. Он отмечается не только в России, но и в других странах мира. В этот день принято дарить тюльпаны, подарки, говорить приятные комплименты женщинам. Март задаёт ритм всей весне.