

Пришёл, увидел...



Что ни говорите, музейное дело в небольших населенных пунктах держится исключительно на энтузиастах. Глядя, с какой трепетностью и любовью эти люди собирают экспонаты, занимаются кропотливыми изысканиями и стараются приобщить к истории родного края жителей, понимаешь: они и есть настоящие Хранители времени, пытающиеся удержать ускользающую нить прошлого и связать день сегодняшний с днем вчерашним.

Тамара Алексеевна Ефремова, заведующая историко-краеведческим музеем поселка им. Морозова, с гордостью водит гостей по небольшому залу, где сумела разместить многочисленных экспонаты разных исторических периодов, которые удалось собрать после ликвидации заводского музея. Многие были

безвозвратно потеряны в перестроечные годы, а то, что осталось, попало, как оказалось, в заботливые руки — и в 2003 году музей получил второе рождение.

Постоянная музейная экспозиция состоит из пяти разделов: рождение и развитие поселка; революция и гражданская война; жизнь и деятельность Н.А. Морозова; Великая Отечественная война; послевоенное развитие поселка. Проводятся здесь и тематические выставки, посвященные различным датам и событиям.

Сейчас в музее работает Рождественская выставка, на которой представлены творческие работы жителей, выполненные в различных техниках декоративно-прикладного искусства.



О Рождестве — с любовью

Привлекают внимание чудесные пейзажи и натюрморты из природных материалов — яркие, красочные, запоминающиеся. Их авторы — мастерицы из Морозовки, которых сплотила Л.П. Смирнова — самодеятельный художник, а в прошлом — журналист, наша коллега, неожиданно открывшая в себе новый творческий дар. Ее акварели тоже представлены на выставке, где еще много интересного. Например, работы в технике городецкой, пермогорской и мезенской росписи по дереву; футбольный мяч и шкатулка, выполненные из кожи; детские рисунки. Представлены на выставке и работы местных фотохудожников-любителей.

Просто удивительно, как замечательно

такие разнообразные по стилистике экспонаты уживаются в одном-единственном помещении.

Доминантой выставки называет Т.А. Ефремова рождественский вертеп, выполненный с большой любовью и позволяющий приобщиться к таинству рождения Иисуса Христа.

Выставка привлекает к себе внимание всех посетителей Дома культуры, которые любят бывать в этом учреждении и находят себе здесь занятие по душе.

Этот теплый маленький мирок, созданный Т.А. Ефремовой и стараниями морозовских жителей, никого не оставляет равнодушным.

Нина УСТИЧЕВА, фото автора

Ваше здоровье

Почему сосудам зимой бывает худо

Зимой у многих часто болит и кружится голова, начинает давить сердце, «бьёт» в виски. Быстрее обычно наступает утомление, да и аппетит не тот, что летом. Скачет давление. С чем это может быть связано?

Для зимы такое состояние не удивительно. Особенно если начинаются перепады температур. А от них нигде не деться. С холода — в теплое помещение; из комнаты — на улицу... Происходит спазм коронарных сосудов. Организм вообще испытывает в период похолодания стресс. А когда еще случаются перепады давления, смена влажности и ветров, то у многих организм бунтует по полной программе. Повышается риск образования тромбов. Эритроциты (красные кровяные тельца) сгущаются. Ткани испытывают кислородное голодание. Надпочечники начинают вырабатывать больше адреналина, уровень холестерина становится выше. На холоде кровеносные сосуды сужаются, чтобы сохранить температуру тела.

Зимой день короткий, и организму не хватает солнечного света. Это тоже способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Вырабатывается меньше витамина D, а его недостаток сказывается на повышении давления.

Наиболее уязвимы страдающие хроническими заболеваниями, а также дети, пожилые люди и те, кто недавно был травмирован, болел, перенес инфаркт или операцию. Следует быть осторожным тому, кто подвержен ишемии и аритмией. У пожилых и гипертоников возникает опасность получить инсульт — особенно ночью. Поэтому им рекомендуется увеличить (примерно в полтора раза) обычную дозу лекарств. Для гипертоников может быть опасен даже незначительный, всего в пять градусов, перепад зимних температур. И напоминание

курильщикам: только что выкуренная сигарета моментально поднимет давление минимум на 5 единиц!

Далеко не все знают: существует аллергия на холод. Ее симптомы похожи на простудные: насморк, кашель, головная боль, затруднение дыхания. Она тоже влияет на сосуды: у человека понижается артериальное давление. Один из главных признаков холодовой аллергии — появляющиеся даже после короткого пребывания на морозе розовые высыпания на руках и лице.

Как снизить опасность

Если атмосферное давление переменчиво, идет снег — постарайтесь не поднимать тяжести. Объяснение тут простое. В такую погоду сердце испытывает затруднение с прокачкой крови. Поэтому не следует создавать ему дополнительные проблемы. Опасны запоры: из-за них в венах застаивается кровь, увеличивается давление и усугубляется гипертония.

Должны поостеречься астматики и вообще все, кто страдает бронхолегочными заболеваниями. Не выходите из теплого помещения сразу на улицу. На морозе дыхательные пути сужаются. Пойдите пару минут в подъезде — там прохладнее, но не так, как на улице. За это время организм адаптируется и легче перенесет мороз. А на улице постарайтесь дышать через шарф: проходя сквозь него, воздух немного нагреется. Это так же, как детям рекомендуется не глотать мороженое сразу, а немного подержать его во рту, чтобы слегка подтаяло и не травмировало гортань. Кстати, у малышей в такую погоду иногда расстраивает-

ся кишечник, повышается температура; они могут капризничать.

Что поможет

В случае резкого ухудшения состояния может оказаться опасной даже незначительная потеря времени. Поэтому, если вы знаете, что со здоровьем у вас не все в порядке, а врач прописал нитропрепараты, — обязательно держите их при себе. В холодные дни, когда погода «чудит», а с сердцем есть проблемы, принимайте по четверти таблетки разжижающего кровь аспирина. Универсальное средство для снятия сосудистых спазмов — валидол. Помогут понизить давление валокордин и корвалол. Можно также воздействовать на биологически активные точки, ответственные за работу сердца. В частности, они расположены на мизинцах, которые следует сильно растереть.

И еще несколько рекомендаций. Очень важно соблюдать режим — принимать пищу и ложиться спать в одно и то же время. Это поможет организму легче справиться с зимними стрессами. Кроме того, постарайтесь не перебарщивать с диетами. А также избегать чрезмерных физических нагрузок. Ешьте меньше соленого: соль способна привести к спазму сосудов, поскольку задерживает жидкость. Зато полезны сырые овощи и фрукты (из их клетчатки «производятся» фиброзные волокна, укрепляющие стенки сосудов); курага, хурма, чеснок, мед (расширяют и чистят сосуды); говяжья печень, фасоль, горох, зеленый лук, яичный желток (делают сосуды эластичными).

Ольга ГАЕВСКАЯ, врач

Мнение по поводу

Появление среди пользователей Интернета сетевых диалектов, неумение россиян пользоваться словарями и активная подмена понятий «грамотно» и «безграмотно» снижают уровень владения письменной и устной речью. Так считает главный редактор интернет-портала Грамота.ру Владимир ПАХОМОВ.

Россияне запутались в правилах языка

По мнению Пахомова, общий уровень грамотности за последние десятилетия снизился, но говорить о тотальной катастрофе было бы чересчур пессимистичным. «Я как главный редактор интернет-портала работаю каждый день в Интернете, читаю статьи в блогах, сообщения на форумах и заметил, что высказывания на тему «да не нужны мне ваши правила русского языка, я сам знаю, где мне ставить ударение и запятые», конечно, есть, но их немного на общем фоне», — заметил Пахомов в беседе с РИА Новости.

Как отметил Пахомов, сегодня российские лингвисты говорят о том, что благодаря Интернету и мобильной связи сформировалась особая разновидность русского языка — письменная разговорная речь. «У нас была устная разговорная речь, у нас была письменная, в которой соблюдались все правила правописания, а сейчас появилась новая. Она оформляется на письме, но по своему

составу абсолютно идентична устной речи. Она быстрая, с пропущенными знаками препинания, без соблюдения правила прописных и строчных букв, с сокращениями и жаргонными словами», — заметил он.

По наблюдениям Пахомова, у современных россиян возникла путаница между грамотным и безграмотным употреблением слов. «Многие пользователи то, что грамотно, считают безграмотным и наоборот. Например, склонение географических названий, заканчивающихся на «-ово», «-ево», «-ино». Типа «Останкино», «Шереметьево», «Пулково». Очень многие считают, что они никогда не склонялись, а то, что сейчас склоняют, например, «в Останкине», — это какой-то новояз, безграмотность или порча языка, а на самом деле всё наоборот. Изначально все эти названия были склоняемыми. Например, «недаром помнит вся Россия про день Бородина», — подчеркнул Пахомов.

ПОПРАВКА

В заметке о лауреатах президентской премии «Молодые и талантливые», опубликованной 21.01.11 г., читать: «тренируется Владимир Коновалов под руководством педагога-наставника Хендрика Брониславовича Белуса(!) Редакция приносит извинения за неточность.