Читаем вместе

КНИГИ - ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ

Последние дни августа ставят перед некоторыми из нас актуальный, что называется ребром, вопрос – как собственно мы провели это лето, другие задумываются над тем, каким же оно было коротким, или вспоминают прошлое лето. Лето у каждого особенное и нас оно дома не застало. Беззаботность, свобода и неподдельное счастье были верными спутниками книголюбов. Обязательным пунктом из списка дел - изменить привычный маршрут и отметить ежегодный Всемирный день книголюбов - 9 августа.

Мы, книголюбы, отметили свой профессиональный праздник жарким литературным круизом на озеро Иткуль. Всемирной книжной столицей ЮНЕСКО в 2023 году выбран город Ганы Аккра. В течение года в Аккре проходят различные мероприятия, направленные на продвижение книг и воспитание культуры чтения: открытие доступных всем слоям населения библиотек, проходят семинары для писателей и издателей.

А у нас в Хакасии, в черногорском клубе «Книголюб» свои культурные мероприятия и маршруты были на это лето: вернуться год спустя на озёра Белё, Шунет и Улуг-Коль, насладиться и запомнить то, что не успели в прошлый раз. Устроить книгообмен друг с другом - отправить свою книгу в «путешествие». И побывать на самом большом пресном озере Хакасии – Иткуль (с хакасского Иліг кӧл – Озеро пятидесяти), вода которого считается кристально чистой из всех степных озёр (официальная прозрачность воды - 7 метров, вода настолько чистая, что

используется для водоснабжения курорта «Озеро Шира» и п. Колодезный).

Удивительно, мы каждое лето ездим на озёра, и никто не предложил там побывать! И это было большим упущением!

У сказочного озера есть легенды: как богатырь Ита победил Хозяина воды, который не любил людей за ловлю рыбы в озере, и за это их уносил к себе в глубокий омут. А в «Топонимическом словаре Хакасско-Минусинского края» (автор книги Бутанаев Виктор Яковлевич) такая легенда: «…озеро получило название из-за 50 девушек свадебного кортежа, погребённых в водах «хозяином озера» во время их купания. Русское название восходит, вероятно, к более раннему обозначению его как “Собачье озеро”…». С тех пор, как хозяин воды Суг-ээзи взял себе в жертву 50 красивых, молодых и озорных девушек, сопровождавших невесту, по всей видимости, они ему очень понравились - больше никогда ничего не требовал и не брал, с тех пор в этом озере никто не тонул и не исчезал.

Само озеро назвали Илиг Кюль, что значит Озеро пятидесяти. Иногда озеро Иткуль называют Шумящим озером из-за красивых озорных молодых девушек, которые купались и забавлялись в озере, которые приглянулись Хозяину озера, что он забрал их себе, девушки превратились в русалок. Теперь живут с ним и развлекают его. А когда Хозяин озера им докучает, они шумят на него. За это легендарное озеро получило второе название - озеро с душой или озеро, где живёт Хозяин воды.

Так что читайте полезные книги, читайте Пушкина или просто читайте. Нейропсихологи утверждают, что чтение снижает уровень стресса на 68 процентов. А в стрессовой ситуации можно нормализовать пульс и снять напряжение, начав читать интересную книгу, и чтобы прийти в себя, потребуется около 6 минут.

Дорога к озеру, оживлённые разговоры в автобусе, шустро собранная корзина для пикников и книжка, в голове только ветер авантюризма! Но вам просто сюда надо! Ценить моменты: будь то солнечный или дождливый день, любимая песня или красивый сарафан, интересная книга - это огромное удовольствие.

Самое главное, не засуетиться, и теперь просто меняются краски жизни: было всё зелёное – станет разноцветное, было жарко - станет прохладнее, можно будет шуршать листьями и собирать гербарий. А когда пойдёт дождик, можно укутаться в плед, налить чашку ароматного какао и читать интересную книгу. В общем, всё будет, только чуть иначе. А впереди ещё «реинкарнация» бабьего лета.

Татьяна ДЕРЕВЯГИНА, руководитель клуба «Книголюб» в Центральной городской библиотеке имени А.С. Пушкина, фото автора

Из суда

РАБОТОДАТЕЛЬ ПРОИГРАЛ

В Черногорском городском суде рассмотрены два гражданских дела по спору, вытекающему из трудовых отношений между работниками и работодателем.

В судебных заседаниях установлено, что ООО «Сибирская строительная компания Велбер», в нарушение трудового законодательства, не полностью выплатила зарплату двум своим работникам при их увольнении.

Решением Черногорского городского суда с компании в пользу бывших работников взысканы каждому: задолженность по заработной плате, денежная компенсация за задержку выплаты зарплаты и компенсация морального вреда.

Решение суда в законную силу не вступило.

НЕ СДЕЛАЛ ВЫВОД ДЛЯ СЕБЯ - ЕЗЖАЙ В КОЛОНИЮ!

Рассмотрено уголовное дело в отношении М., обвиняемого за управление автомобилем в состоянии опьянения и имеющего судимость за аналогичное преступление.

В судебном заседании установлено, что М. в 2022 году был осужден за управление автомобилем в состоянии опьянения к исправительным работам на срок 1 год, с лишением права по управлению транспортными средствами на срок 3 года.

Однако он никаких выводов для себя не сделал и в июне 2023-го вновь управлял автомобилем в состоянии опьянения в Черногорске и с его участием произошло ДТП.

Приговором от 24 августа 2023-го М. признан виновным, и по совокупности приговоров ему назначено наказание в виде лишения свободы на срок 1 год 6 месяцев с лишением права заниматься деятельностью, связанной с управлением транспортными средствами, на срок 4 года, с отбыванием наказания в исправительной колонии общего режима.

Кроме этого, с него в доход федерального бюджета РФ взысканы процессуальные издержки.

Приговор суда в законную силу не вступил.

Олег КОЛЕБАЕВ, администратор суда

Советы докторов

ПЕРЕРЫВЫ В СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ НЕОБХОДИМЫ

Поэтому медицинские работники советуют как можно чаще вставать из-за рабочего стола.

Перерывы в сидячей работе уменьшают риск преждевременной смерти в течение трех ближайших лет, это ранее доказали учёные из Университета Сиднея в Австралии. Они обследовали более 200 тысяч человек и пришли к выводу, что у взрослых людей, которые сидят по 11 и более часов в день, риск умереть в ближайшие три года выше на 40%, чем у тех, кто сидит всего четыре часа в день. При этом у малоподвижных людей риск смерти в два раз выше, чем у тех, кто проводит сидя столько же времени, но активен в остальные часы.

Среднестатистический взрослый человек проводит до 90% свободного времени в сидячем положении.

- Просмотр телевизора, использование компьютера или электронных игр приводит к сидячему положению в течение длительного времени. Но мы знаем, что люди, которые тратят на все это меньше времени, могут похвастаться лучшим здоровьем и самочувствием. Тем, кто хочет сохранить свое здоровье не только в ближайшие три года, но и на всю жизнь, советуем чаще вставать. Даже подходы к ксероксу или принтеру на работе могут стать простым способом получить больше движения. Напоминаем, что физическая активность улучшает функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижает риск развития хронических заболеваний, увеличивает работоспособность, облегчает переносимость нагрузок, стимулирует обменные процессы, стабилизирует осанку, улучшает подвижность суставов и благоприятно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата в целом, поднимает настроение, снижает тревожность и проявления депрессии, - говорят врачи Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Главным фактором снижения риска смерти, инсульта и инфаркта миокарда является контроль артериального давления и поддержание его на уровне как минимум 140/90 мм.рт.ст. По этой причине важен самоконтроль артериального давления в домашних условиях с использованием сертифицированных аппаратов для его измерения, отмечают врачи Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

Измерение должно проводиться в спокойной комфортной обстановке при комнатной температуре. При этом необходимо выполнение следующих правил:

- температура в помещении должна быть комфортной. На холоде сосуды сужаются и давление слегка повышается, а в жару сосуды расширяются и давление немного понижается;

- перед измерением артериального давления необходимы минимум 5 минут отдыха в положении сидя;

- сидеть во время измерения артериального давления нужно с полной опорой стоп на пол, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца, спина и рука с манжетой должны быть расслаблены;

- необходимо выполнять минимум 2 последовательных измерения артериального давления утром и вечером ежедневно;

- минимум за 30 мин. до измерения артериального давления не следует курить и употреблять кофеин-содержащие напитки;

- во время измерения артериального давления одежда не должна плотно охватывать плечо, создавая складки и дополнительную компрессию.

Пресс-служба Минздрава РХ