

## НОВОСТИ

### ХОРОШЕЕ КИНО

**Апатиты.** 18 февраля клуб любителей кино «Хорошие фильмы» при ДК приглашает на просмотр художественного фильма «Горячий снег» (СССР, 1971 г.). Начало в 17.00. В 18.45 – фильм «Человек, который мне нравится» (Франция, Италия, 1969). Всех желающих ждут в каб. 101. Вход свободный.

### МУЗЫКАЛЬНАЯ ПЯТНИЦА

**Апатиты.** 16 февраля библиотека им. Л.А. Гладиной приглашает любителей скрипичной и фортепианной музыки на концерт Юрия Кругликова и его друзей. Начало в 19.00.

### О СУРОВЫХ ХИБИНАХ

**Кировск.** 21 февраля в 15 часов в историко-краеведческом музее состоится открытие выставки «Притяжение суровых Хибин», в рамках которой пройдёт беседа руководителей лавинной службы и сотрудников МЧС со старшеклассниками школы № 2. Выставка будет интересна и полезна не только жителям, но и гостям города. На ней представлена информация о лавинах, как об опасных природных явлениях, об истории лавинной службы в нашем крае, о работе сотрудников МЧС и хибинских лавинщиков.

Выставка будет работать до середины мая по адресу: ул. Советская, 9 во все дни, кроме понедельника и последней пятницы месяца, с 10 до 17.30. Запись на экскурсии по телефону (8 815-31) 5-26-63.

### ВСЁ О СААМАХ

**Апатиты.** В библиотеке семейного чтения (Кирова, 15) 17 февраля пройдёт День саамов. В программе: в 15.00 – мастер-класс по изготовлению рукавички с саамским узором, в 16.00 – игровая программа «Зов тундры», в 17.00 – чай с травами и пирог с брусникой от ресторана «Пальма», фотосессия «Сампо-Лопарёнок» – в течение дня.

Выставка саамских рукоделей «В краю северного сияния». Приглашают всех желающих.

### ПЕРВЕНСТВО ПО БОКСУ

**Апатиты.** С 20-го по 24 февраля состоится традиционный турнир по боксу памяти Владимира Глашкина в ранге первенства СЗФО среди юношей двух возрастных групп: 13–14 и 15–16 лет. Ожидаемое количество участников – около 300 боксёров из 10 регионов страны. Победители получают право участия в первенстве России, поэтому бои ожидаются зрелищными и захватывающими. Торжественное открытие и предварительные бои запланированы на 20 февраля в 17.00.

### ПОДДЕРЖИТЕ НАЧИНАЮЩИХ

**Кировск.** 18 февраля на городском склоне «Snow Park Town Hill» в районе улицы Ленинградской пройдут соревнования молодых горнолыжников 2008–2010 годов рождения. Приходите поддержать начинающих спортсменов. Начало в 12.00.

### ОБЛАСТНОЙ ХОККЕЙ

**Апатиты.** 18 февраля на крытом катке «Юность» (Ленина, 34) состоится игра чемпионата Мурманской области по хоккею с шайбой, где хозяева льда встретятся с ХК «КСФ» (Североморск). Начало матча в 14.00.

# Намасте! Добро пожаловать в Индию

**Апатиты.** Далёкая, загадочная – многим при её упоминании сразу приходит на ум «чай со слоном», чарующие танцы, ароматные благовония, душищипательные мелодрамы Болливуда – всё это Индия. В один из субботних вечеров она стала немного ближе для гостей центральной городской библиотеки.



Тренер по йоге Виктор Коваленко и поклонница аюрведы Светлана Козлова

### Страна тысячи чудес

Цикл встреч «С книгой по миру» открыл новый сезон путешествием именно по этой стране, и неслучайно – 2018-й был объявлен Годом туризма между Россией и Индией. Посетителей гостеприимно встретили и усадили за накрытые столы в читальном зале. Пришедшие с мороза гости могли согреться горячим чаем с восточными сладостями, а сотрудницы библиотеки Татьяна Беляева и Ольга Яковлева, облачённые в цветные сари, начали захватывающий рассказ о культуре этой удивительной страны. История индийской цивилизации насчитывает более пяти тысяч лет, здесь зародились мировые религии буддизм и индуизм. Индия – как говорится, страна контрастов – калейдоскоп из ярких национальных одежд, запахов пряностей, роскоши древних храмов, это и нищета узких улочек, и современные бизнес-центры, смешение современных технологий и ручного труда. А сколько мировых рекордов бьёт эта уникальная страна! Одно из новых семи чудес света, прекраснейшее творение архитектуры – Тадж Махал. Строили его более 22 тысяч мастеров целых 12 лет, более тысячи слонов доставляли тонны белого мрамора из каменоломен.

Особое место в индийской культуре занимает национальная кухня, а приправы и специи, которыми щедро сдобрены блюда, это настоящая визитная карточка страны. И не даром, ведь индийцы считают, что правильная пища должна сочетать одновременно шесть вкусов: сладкий, солёный, кислый, острый, горький и вяжущий. Заведующая отделом обслуживания библиотеки Ольга Базарова тут же подтвердила слова делом – разлила по чашкам гостей чай масала. Это буквально «чай со специями», что-то вроде английского чая с молоком,

смешанного с русским сбитнем. Надо сказать, это поистине волшебный напиток с мягким сливочным вкусом и неожиданной перчинкой, ощущения сложно описать, лучше попробовать! Как и всё у индусов, обладает целебными свойствами – укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение, приводит в норму артериальное давление. Очень полезно пить такой чаёк при простудных и инфекционных заболеваниях, авитаминозе, анемии, расстройстве нервной и сердечно-сосудистой систем. Тем более, по словам Ольги Базаровой, приготовить его может каждый, по ингредиентам вполне доступен: на равные части молока и воды – две ложки чёрного чая, четыре горошины чёрного перца, по щепотке кардамона, гвоздики, корицы, имбиря и ложка сахара или мёда.

### В позе лотоса

Конечно, на этом путешествии по Индии не закончилось – оно было бы неполноценным, если бы мы не познакомились с инструктором по йоге Виктором Коваленко.

– Основательно я стал заниматься йогой четыре года назад – тогда у меня было не очень хорошее душевное состояние, и я понял, что, если сейчас не начну что-то делать, меня эта депрессия просто сожрёт, – рассказал о поиске своего духовного пути тренер.

Виктор преподаёт в Апатитах хатха-йогу, она состоит из трёх частей. Первое – работа с телом, это как раз те позы (асаны), которыми владеют йоги – заворачиваются в узлы и делают прочие невероятные вещи. Но на начальном этапе, который длится очень долго, есть много простых упражнений, доступных любому человеку, вне зависимости от его возраста, пола и физической подготовки. То есть каждый вполне может начать

заниматься и улучшать тем самым как здоровье, так и состояние своего ума, подчеркнул Виктор. Второй важный аспект – дыхание, оно должно быть ровным, свободным. И в-третьих – это работа со своим сознанием, именно с неё начинается йога. «По сути, любая работа со сознанием это и есть медитация», – завершил Виктор Коваленко свой рассказ и, недолго думая, перешёл к практической части: публика, сидевшая в зале за столами, не сходя со своих мест, погрузилась в медитацию. И здесь надо отметить, не у всех получилось достигнуть просветления и сохранять спокойствие и тишину, однако самообладанием и безмятежностью тренера можно было впечатлиться – всё-таки четыре года занятий.

Ещё один бесценный дар Индии всему человечеству – это традиционная система индийской медицины Аюрведа, «наука о счастливой, здоровой жизни», главный принцип которой – умение слышать свой организм, чувствовать его потребности. Настоящих специалистов, конечно, нужно искать в Индии, а ещё точнее, в штате Керала, родине Аюрведы. Инженер-исследователь НИЦ медико-биологических проблем по адаптации человека в Арктике Светлана Козлова как раз недавно приехала именно оттуда из командировки и поделилась с аудиторией свежими впечатлениями. «Сейчас я понимаю, что официальная медицина воздействует только на причину заболевания, но не лечит его: мне приходилось наблюдать, как люди в течение многих лет ходили ко врачам, но состояние их здоровья не улучшалось, – рассказала Светлана. – Поэтому меня заинтересовала аюрведическая медицина, которая лечит организм в целом, она направлена не только на физическое здоровье, а ещё на психологическое и психическое». Светлана гостила у доктора аюрведы Према Кумара и его русской жены Анны и помимо того, что закончила курсы по масляному массажу, она сама прошла это аюрведическое лечение. Масляный массаж, абхьянга – это буквально пропитывание тела целебными маслами, которые подбираются индивидуально, он оздоравливает все системы органов, прорабатывает разные группы мышц, снимает психоэмоциональное напряжение. Показана такая процедура практически всем, к противопоказаниям можно отнести только онкологические заболевания, кожные в стадии обострения и с осторожностью при аллергии, а положительный оздоровительный эффект подтвердила гостя этой встречи и проведёнными исследованиями, и собственным цветущим видом. Светлана призналась, что наряду с полезными знаниями получила массу положительных эмоций и прилив сил, а также новую возможность помогать людям: «Я поняла, что это моё, потому что под руками массажиста человек успокаивается, обретает гармонию, которой нам так не хватает».

Вот такой интересной, познавательной и весьма полезной получилась экскурсия на нашем библиотечном экспresse. А ведущие уже предупреждают: следующая остановка – Италия!

**Кристина НОВИКОВА**