

девушки и женщины помощи сельским жителям с 19 апреля стартует акция «Здоровая республика — здоровый регион». По всем районам республики пройдут шесть автопоездов, в числе которых будут передвижные Центры здоровья и ФАПы, флюорографы,

врачи уфимских больниц. Каждый желающий сможет совершенно бесплатно проверить свое здоровье на современном оборудовании и получить консультацию специалистов. О графике работы и движения таких поездов здоровья мы расскажем отдельно.

этого дня еще и заплатят! По закону за день, когда человек проходит дистансертификацию, он получает выходной и средний заработок. А работающие пенсионеры и те, кому до пенсии осталось пять лет (в 2021 году это женщины 1965 — 1968 годов рождения и мужчины 1960

организовать работу аналогичных центров по лечению переломов бедренной кости. Оперативное лечение пациентов преклонного возраста позволяет продлить жизнь после тяжелых травм, а также оказывать оперативную помощь пострадавшим в ДТП.

Материал подготовлен редакцией ГЛП РБ Издательский дом «Республика Башкортостан»

Анатолия радости

Держайте, придумывайте, ломайте стереотипы

Время от времени близкие спешат порадовать нас подарками и приятными сюрпризами. Последний такой повод случился в женский день, 8 Марта. В этом году мне повезло: я получила неожиданные, нестандартные, замечательные подарки. И спешу поделиться радостным настроением с читателем: а вдруг кому-то моя история поможет прийти в выборе сюрприза для дорогого ему человека.

Букеты, конфеты, парфюм и даже колечки с серьжками — вещи, конечно, чудесные, но, как ни крути, во многом предсказуемые. Нам же, женщинам, иногда хочется по-настоящему удивиться и испытать новые, неожиданные эмоции. Тогда у вашей радости точно вырастут крылья. И такой сюрприз вы долго не забудете.

Начну, пожалуй, с коллективного сюрприза. Я хожу в фитнес-клуб, 9 марта, собираясь на очередное занятие, которое проходит в бассейне, узнала, что для женщин клуба приготовлен сюрприз: все занятия в этот день проводят исключительно мужчины. И аквааэробикой, мою любимую дисциплину, тоже. Вместо обычных упражнений с утяжелителями и амортизаторами — гантелями, нудлами, сапожками и посяками — нам предложили потанцевать в воде вместе с ведущим

африканских танцев ангольцем Тато Полем Джонатаном. Возможно, наши движения были хаотичными и мало похожими на Afro Dance, но зато мы сорок пять минут с удовольствием прыгали в воде под зажигательные мелодии и одобрительные реплики нашего ведущего, а наши лица освещали счастливые улыбки. Джонатан периодически интересовался, не устали ли мы, но на усталость никто не жаловался, хотя возрастной состав нашей группы весьма разношерстный — от молодых девчушек до женщин возраста 65 плюс.

Когда занятия подошли к концу, наш инструктор вынес на бортик бассейна корзинку с яблочками и вручил каждой из нас по румяному плоду с праздничной наклейкой на боку. Скажете, мелочь? Но у меня после этого занятия несколько дней было приподнятое настроение.

Судьба в лице моей снوخ Ксении приготовила для меня еще один оригинальный подарок: я получила сертификат на мастер-класс по созданию картин эпоксидной смолой. Не скрою, сначала я отнеслась к перспективе несколько часов субботы провести за рисованием непонятно чего непонятно чем весьма скептически. Но как же я ошибалась!

Художница Елизавета Тарасова подарила мне фантастическую возможность побить наступающим творцом — из эпоксидной смолы, нескольких

красителей, кварцевого песка, ракушек и камушков я при помощи деревянных палочек, строительного фена и газовой горелки за пару часов сочинила рукотворное море — у края суши нежно-бирюзовое, на глубине ультрамаринное, с белыми, почти живыми волнами. Когда работа была закончена, я не поверила своим глазам: передо мной и вправду плескался кусочек моря — дышащего, пахнущего, как мне казалось, йодом и свежим ветром. Что может быть лучше подарка, который делает тебя волшебником — пусть и ненадолго.

Если вы хотите доставить радость тому, кто вам дорог, держайте, придумывайте, ломайте стереотипы. Дарите своим близким мастер-классы и фотосессии, спа-процедуры и прыжки с парашютом. Отправляйтесь с ними в путешествие, театр, на концерт, выставку или в музей. Мир полон возможностей, стоит только приглядеться. И когда вы увидите радость в глазах дорогого вам человека, тогда и сами её испытаете: ведь давно известно, что дарить подарки гораздо приятнее, чем их принимать.

Марина ВОРОНОВА

СОЗДАЙТЕ СВОЮ КАРТИНУ
Творческая мастерская
Елизаветы Тарасовой
Т. 8-917-424-37-78

@art_izaveta
art_izaveta
vk.com/art_et

160301



■ *Мое рукотворное море*

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ