



12+

ОЗЁРСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

ЗНАМЯ

Издаётся
с августа 1947 года

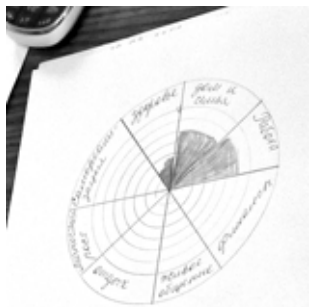
ТРУДА

№24 (9693), 4 апреля 2017 года, вторник

"Весна и Женщина похожи"

Участницы клуба "Берегиня" собрались на свое мероприятие с целью пробуждения после холодной зимы. Иногда в нашей жизни возникает ощущение ступора, недовольство существующим положением, ощущение хождения по кругу (День сурка). Мы теряем время и силы в неуверенности, сомнениях и отсутствии знаний. Наверно, каждый из нас задумывается о гармоничной жизни. На каждом жизненном этапе может происходить переосмысление ценностей: что в первую очередь для нас важно, что дальше можно поделать, как поработать над собой, чтобы прожить каждый день в гармонии с собой и окружающим миром, осознавая себя частью этого мира, владея эмоциями и мыслями.

И вот Татьяна Позднякова предложила женщинам нарисовать "Колесо баланса". Женщины с интересом изобразили каждая свое



"Колесо баланса".

Сначала были определены главные сферы жизни в виде сегментов нарисованного круга: здоровье (уход за телом, питание, физи-



ческая нагрузка, энергия, молодость и красота); дом, семья (повседневные дела, комфорт, вещи, условия жизни, отношения между членами семьи); самореализация (хобби, работа, карьера, признание, творчество); финансы (уровень жизни, доход, баланс "доход-расход", достаток); личностный рост (саморазвитие, т.е. обучаемость, видео просмотры, книги, встречи с интересными людьми); живое общение (друзья, приятели, клубы по интересам, помощь людям); отдых (общение с природой, путешествия, сон, развлечения); личная жизнь (любовь, личное время)

А дальше, отразив по десятибалльной шкале оценку реальную картину и составив анализ всех сфер, стало видно, где прослеживается наибольший дисбаланс и с чего начать

работу над улучшением своей жизни.

Затем Наталья Николаевна Зеленкина показала необычные и полезные упражнения для быстрого утреннего пробуждения.

Интересную познавательную презентацию показала И.В. Никирина на тему "День весеннего равноденствия" - "Комоедица. Масленица".

Комоедица - один из древнейших языческих славянских праздников. Помимо празднования священного вступления Весны в свои права, в этот день также почитали славянского Медведьего Бога: утром до завтрака торжественной процессией с песнями, плясками и прибаутками принесли великому Медовому зверю в лес "блинные жертвы" первыми выпекаемыми праздничными блинами и раскладывали их на пенках. После этого начи-

налось праздничное пиршество.

В завершение И.В. Никирина показала мастер-класс по изготовлению маленьких нитяных куколок - мартиничек. Весну на Руси встречали вместе с традиционными нитяными куколками мартиничками. Праздник приходился на начало марта, отсюда и название кукол - мартинички. Это композиция из пары куколок разного цвета. Мартиничек развешивали на ветвях деревьев. Кроме того, маленьких куколок дарили друг другу с пожеланием счастья и благополучия.

Тематический вечер "Весна и Женщина похожи" понравился всем его участникам, они с нетерпением ждут следующую встречу в клубе "Берегиня".

И. Никирина,
главный библиотекарь
отдела обслуживания ЦБ.