







Щоб пам'ятали

«ТЕПЛА ЛАМПОВА ХУНТА» ГЛІБА БАБІЧА



У рамках роботи літературної сцени ХІІІ відкритого театрального фестивалю «НомoLudens» 6 жовтня відбулась презентація бібліотечного театру «БІТ» Центральної міської бібліотеки ім. М. Л. Кропивницького м. Миколаєва.

свою роботу. І свято вірив в те, що робив. На прелевий жаль, він загинув минулого року під час російсько-української війни.

Під час підготовки заходу було прийнято рішення не просто читати вірші. Силами бібліотечного театру «БІТ» було підготовлено театралізацію за мотивами творчості Гліба Бабича. Кожен жест, кожен рух в ній мав певне значення.

Ваше здоров'я

ВОТ ПОЧЕМУ НУЖНО ПИТЬ КАРКАДЕ!

Такие вещества, как антиоксиданты играют главную роль в здоровье нашей сердечно-сосудистой системы. Эти вещества - своего рода иммунитет для сердца и сосудов.



Первые два дня следует пить как можно больше очищенной и минеральной воды, травяных чаев и других полезных жидкостей.

стенки сосудов), а также устранил возможное обезвоживание. Наденьте компрессионные гольфы или чулки.

ВИТАМИН В2 ДЛЯ БОРЬБЫ С ПОСТОЯННОЙ МИГРЕНЬЮ

Самое приятное в нём то, что для его получения не требуется пить дорогие лекарства или делать уколы: он в изобилии содержится во многих продуктах.

Выпейте кофе. Это один из наиболее популярных способов, но не факт, что действенный.

ПИЩЕВОЙ РЕЖИМ В СЛУЧАЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Вне зависимости от причины отравления, существует ряд общих рекомендаций, которые необходимо соблюдать во время обострения и восстановительного периода.

КАК ПОВЫСИТЬ ДАВЛЕНИЕ: 5 БЫСТРЫХ СПОСОБОВ

Съешьте что-то солёное. Кусочек солёной, соленый огурец, пару ломтиков брынзы или другого рассольного сыра.

Crossword puzzle grid with clues in Ukrainian.

ГЕЛЬМИНТОЗ – БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ОТ КОШЕК

Глисты появляются у кошки через сырое мясо, рыбу или мух. Даже если ваш пушистый любимец не гуляет на улице, питается исключительно сухим кормом, он может заразиться.

ЭФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЖЕЛУДКА И ПЕЧЕНИ

Ингредиенты: 0,5 кг меда, 0,5 л оливкового масла, сок двух лимонов (или 50-100 мл яблочного уксуса). Небходимо просто смешать все эти три ингредиента.

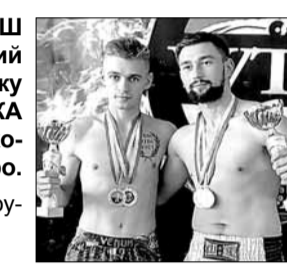
ПІШЛА У ЗАСВІТІ МИКОЛАЇВСЬКИЙ СКУЛЬПТОР ІННА МАКУШИНА



Миколаївська обласна організація Національної спілки художників України з великим сумом сповіщає що відійшла у кращий світ прекрасна людина, видатний скульптор, художник, педагог, творець прекрасного заслужений художник України

Пішла з життя людина, чий внесок у розвиток культури і мистецтва важко переоцінити. Інну Вікторівну ми запам'ятаємо, як великого скульптора, художника, педагога, прекрасного фахівця та непересічної особистості.

МИКОЛАЇВСЬКИЙ КІКБОКСЕР ЗДОБУВ «ЗОЛОТО» КУБКУ УКРАЇНИ



Миколаївський спортсмен ДЮСШ з єдиноборств Данило Лагерний виборов медалі найвищого ґатунку на Кубку України з кикбоксингу ВТКА серед дорослих. Змагання проходили з 4 по 7 жовтня у місті Дніпро.

НАШІ СПОРТСМЕНИ ЗДОБУЛИ ПОВНИЙ КОМПЛЕКТ НАГОРОД НА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ З КІКБОКСИНГУ ВРКА

Змагання проходили у Львові. У них взяли участь близько 500 кикбоксерів віком від 8 до 40 років з усіх областей України.

БІГОВІ ДОРІЖКИ ЦЕНТРАЛЬНОГО СТАДІОНУ ПОКИ ЩО НЕ РЕМОНТУВАТИМУТЬ

«На обслуштування професійних бігових доріжок на Центральному стадіоні необхідно 24 млн 935 тис. грн. І це той випадок, коли не на часі. І розумію обурення деяких людей. Але зараз витратити такі кошти на це ми не маємо права.