

ИМЯ В ИСТОРИИ

ХУДОЖНИК БОЛЬШОГО МАСШТАБА: ВАЛЕНТИН ЛЮБИМОВ

14 октября исполнилось 90 лет со дня рождения замечательного художника-монументалиста, Заслуженного художника Российской Федерации Валентина Васильевича ЛЮБИМОВА.

Он родился в Богословске. Подростком состоял в военизированной пожарной команде дзержинского оборонного завода «Заря», в 1947 году был награждён медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.».

«Как я забуду о войне, когда она сидит во мне», — писал поэт-сормовец Михаил Шестериков, прошёдший фронтовыми дорогами. И неслучайно один из ярчайших, знаменитейших холстов Валентина Любимова — «Заветный камень» — посвящён защитникам Родины

от фашистов. На эту работу, созданную в 1957 году, художника вдохновила песня Александра Жарова — Бориса Мокрусова, создавшего также неофициальный гимн Сормова.

Вообще, как ни удивительно, творческое наследие Валентина Васильевича крепко связано с Сормовом. Быть может, смелые большие планы и масштабные свершения сормовицей оказались глубоко созвучны его яркому, созидающему, монументальному таланту? Взять, например, мозаику в главном здании железнодорожного

Московского вокзала. На одной из сторон величественного диптиха изображен Спасо-Преображенский собор, рабочие кузнецкого цеха, бой на баррикадах и Мать — героиня романа Максима Горького, действие которого тесно связано с Сормовским заводом.

Интересно, что бригада Валентина Любимова работала над диптихом целых пять лет, с 1964 по 1969 год. Длительное выполнение заказа было связано с тем, что художник забраковал уже выполненный эскиз «Стрелка Оки и Волги»: вместо него появился Ленин и коллаж на тему «Город трудовых свершений». А вот «сормовская» композиция осталась без изменений, только добавились цифры 1905.

Оформление вестибюля Московского вокзала стало первой крупной мозаичной работой молодого художника. В 1955 году он с отличием окончил с отличием Ленинградское высшее художественно-промышленное училище им. В.И. Мухиной по специальности «художник монументально-декоративной живописи» и, приехав в Нижний Новгород (тогда — Горький) навсегда связал с ним свою жизнь.

Фасад Дворца культуры «Победа» в Московском районе украшает горельеф «Победа» (создан в соавторстве с Л. Цикаленко и



Валентин Васильевич активно участвовал в общественной и творческой жизни города: был председателем горьковского отделения союза художников СССР, депутатом районного и городского Совета депутатов трудящихся 12-ти созывов, с 1966 по 1970 работал главным художником города на общественных началах. Был делегатом съездов художников страны, председателем и членом художественного совета при художественном фонде, членом градостроительного совета города Горького.

Н. Каштановым).

Валентин Любимов посвятил «Красному Сормову» не одну работу. Наиболее известно его полотно «Сталевары».

Близка была ему и тема спорта. Художник воплощал силу, молодость и красоту с удовольствием:

радостно, энергично, широко! По сей радует глаз любимовская мозаика «Олимпийский огонь» на торце девятиэтажного здания по улице Берёзовской, выходящего на стадион «Старт».

Дарья СМЫСЛОВА
Фото из интернета

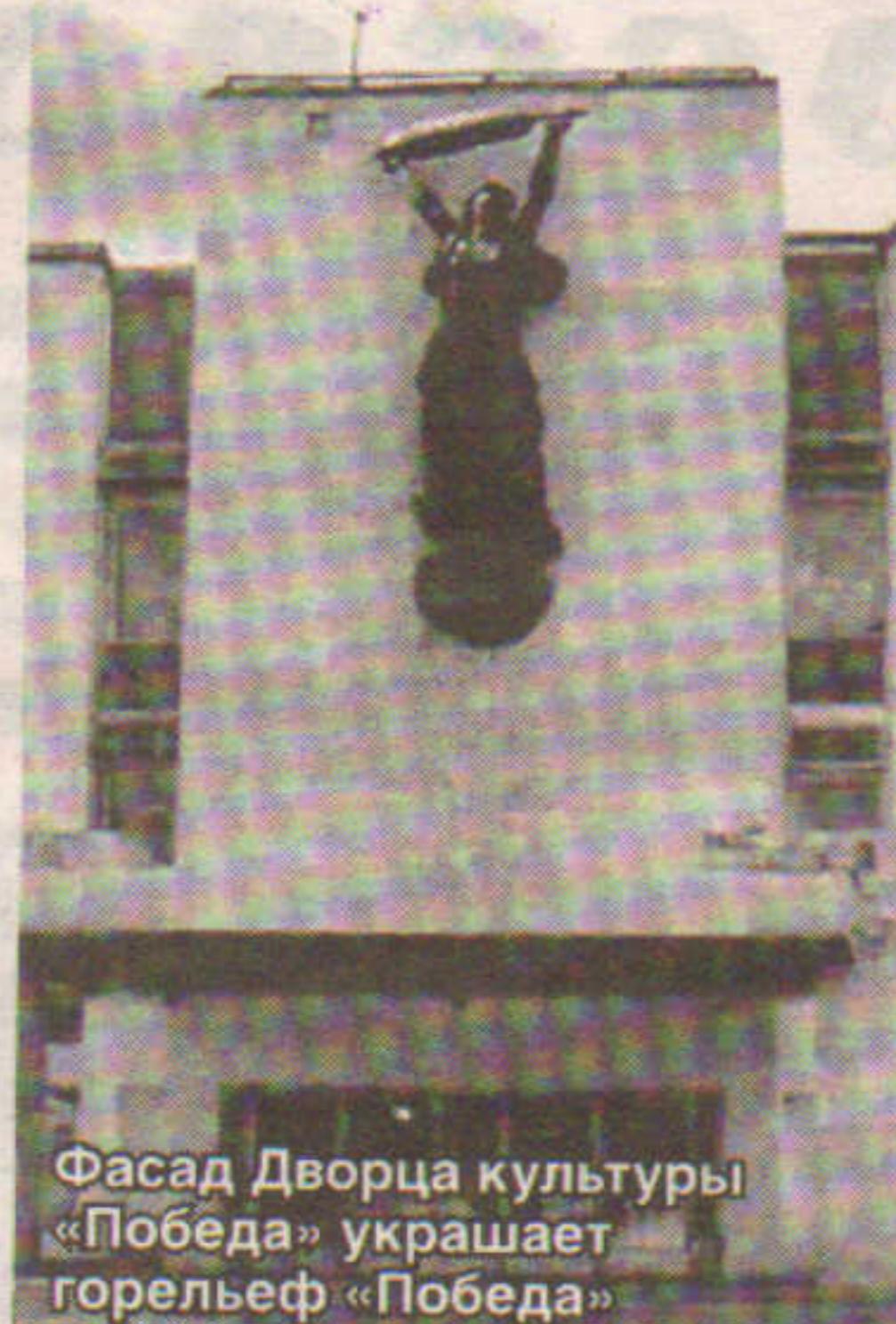
Мозаика в главном здании железнодорожного
Московского вокзала



«Сталевары». 1971 год



«Заветный камень». 1957 год



Фасад Дворца культуры «Победа» украшает горельеф «Победа»



Мозаика
«Олимпийский огонь»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

Иммунитет — система защиты человека от множества заболеваний. Попадая в организм, вирус или вредная бактерия в большинстве случаев будет обезврежен нашей иммунной системой.
Осень — так называемый переходный период, когда организм испытывает стресс от уменьшение продолжительности светового дня, изменения рациона питания, понижения температуры воздуха.
В эти дни необходимо поддержать себя соответствующим питанием, соблюдениям полезного режима движения и отдыха.

Итак. Обращаем внимание на питание. Растительная пища содержит огромное количество антиоксидантов, не заменимых для правильной работы иммунной системы. Это абсолютно общедоступные сезонные овощи и фрукты, лук, чеснок, зелень.

Полезны медовые напитки с добавлением имбиря и лимона. Но — внимание — мёд и лимон нельзя добавлять в жидкость, температура которой выше 40 градусов: в кипятке они теряют свои целебные свойства. Также очень полезны напитки из лесных ягод. Необходимо регулярно употреблять пищу, богатую пробиотиками, которые поддерживают баланс кишечной микрофлоры. Это кисломолочная продукция, кислые огурцы, квашеная капуста, квас.

Во всех процессах, происходящих в нашем организме, задействована печень. Она принимает участие в переваривании пищи, занимается очисткой крови, нейтрализует токсины, стимулирует выработку гормонов. Поэтому если желаете иметь сильный иммунитет, не забудьте позаботиться о печени. Улучшить её состояние можно с помощью правильной диеты. В частности благотворно на железу влияют куркума, тмин, артишок, расторопша, лецитин, холин, цитрусовые, зверобой, красный клевер. Полезно ежедневно на голодный желудок выпивать стакан тёплой воды с лимонным соком. Такой напиток не только поможет очистить печень от токсинов, но ёщё и является хорошим источником витамина С.

Восстановите кислотно-щелочное равновесие организма. Для этого полезно регулярно употреблять орехи, например, греческие, включать в рацион крупы, блюда

из злаков, овощи (особенно темно-зелёного цвета).

Откажитесь от вредных привычек! И имейте в виду, что иммунитету одинаково вредит как активное, так и пассивное курение (пребывание в накуренных помещениях), а большие порции дорогостоящего алкоголя приносят такой же вред, как и дешевые напитки. Стресс, длительные переживания, перегрузки организма — сильнейшие факторы, нарушающие работу всех систем организма. В состоянии стресса почти



все системы, в том числе иммунная, становятся уязвимыми, и даже выходят из строя. Исследования доказывают: для поддержания защитных свойств организма на надлежащем

уровне необходимо спать не меньше семи часов в сутки.

Движение — это здоровье. По возможности, регулярно занимайтесь спортом, ходите в спортзал, в бассейн. Вставте утром — сделайте растяжку: вспластяйте потяньтесь, сделайте глубокие приседания, наклоны, достаньте пальцами рук до дверного косяка и прогните спину... Гуляйте как можно больше. Выбирай между перемещением на транспорте или пешком, старайтесь, если позволяет время, выбирать дорогу пешком. Ежедневно проходя хотя бы пять-шесть километров (это час с небольшим ходьбы в среднем темпе), можно довольно далеко «уйти» от сердечно-сосудистых заболеваний, держать в форме ноги и дыхательную систему.

Риски многих заболеваний можно значительно снизить, если соблюдать правила гигиены — прежде всего, важно регулярно мыть руки, ведь большинство микробов передаются именно через них.

Одевайтесь по погоде: не мёрзните, но и не перегревайтесь.

По материалам foodandhealth.ru
Фото из интернета