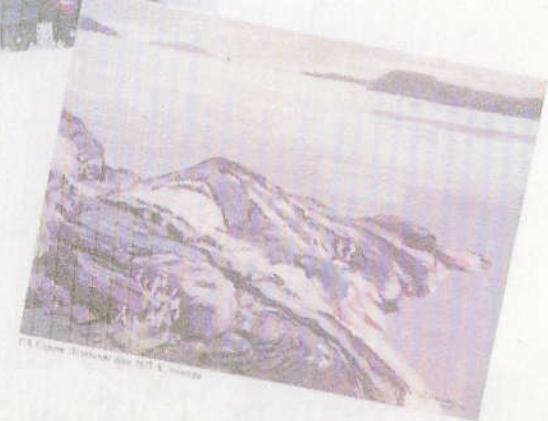
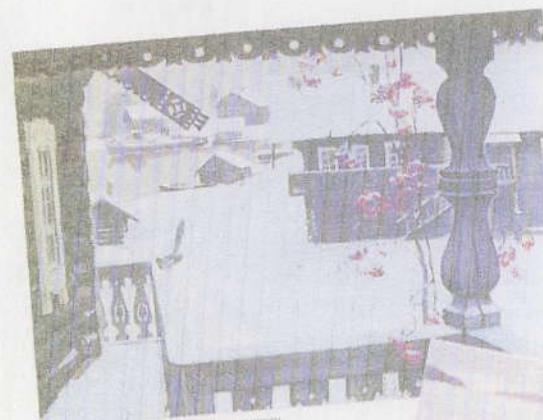


# *В краю*

## *«Калевалы»*



В этой книжке собраны работы профессиональных художников, которые развиваются блестящие традиции народной культуры, сложившиеся в Карелии. К каждой картине мы подобрали стихи замечательных поэтов республики.

Учащиеся 5 класса.  
Учитель: Пумалайнен А. С.

«Долго будет Карелия сниматься...»  
Нередко сейчас эта песня звучит.  
Ну как же в Карелию нам не влюбиться?!  
Любого туриста она покорит.  
Какие протоки! Какие озёра!  
Какая рыбалка в карельских местах!  
(Сравнить невозможно с Невой и Ижорой.)  
Какая черника в карельских лесах!  
Какая брусника! Какая морошка!  
И клюквы размером с орех там не счесты!  
И блюда вкусней нет печеной картошки.  
КАК СЛАВНО, ЧТО ЭТА РЕСПУБЛИКА ЕСТЬ!

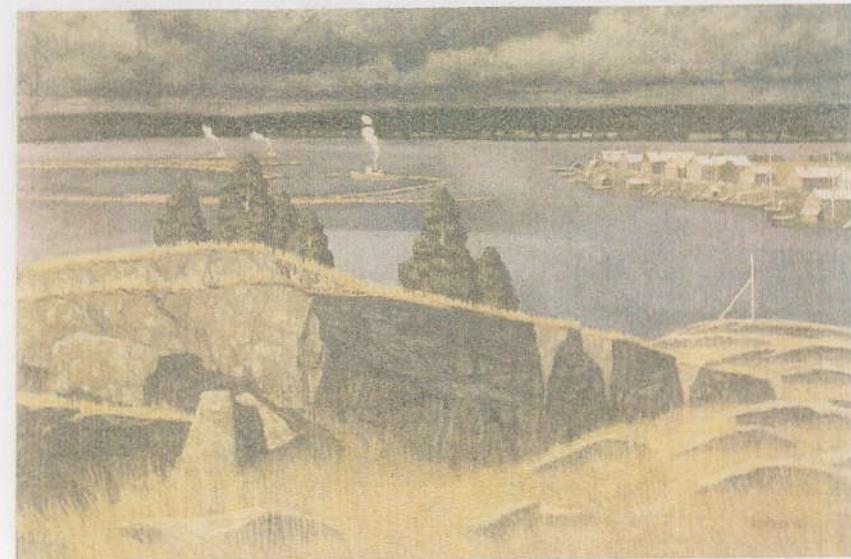




### Причал.

Я сойду на родимый причал  
С наступлением раннего лета,  
Тде когда-то тебя повстречал  
И прощался с тобой до рассвета.  
Я не знаю, о чём говорить.  
Молча буду тебе улыбаться.  
Жаль ту белую ночь повторить  
Нам уже никогда не удастся.  
Повторить наступающий день  
И восход тот над Майской горою...  
Ну хоть белое платье надень,  
Как тогда, с голубою қаймою.

С. Х. Юнтуунен. Новая пристань.  
И. Костин. Причал.



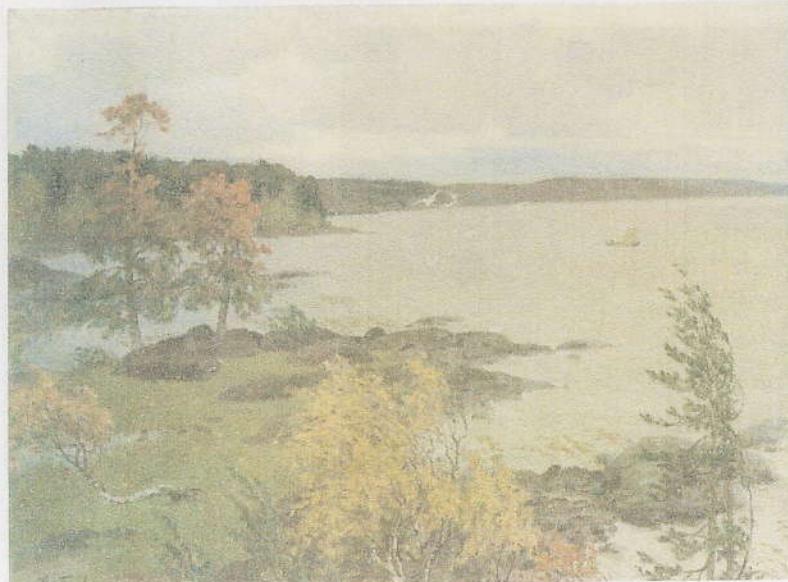
### ВЫГОЗЕРО

Студеный Выг, дымящийся едва,  
Багрянцем озарился спозаранку.  
Сквозь дымку проступают острова,  
Как корабли на временных стоянках.  
И, кажется, любой из них вот-вот,  
Расправив кроны сосен парусами,  
Вдруг с места снимется и поплынет,  
Гонимый ветром, вперегонку с нами.  
А волны убегают наутек  
И, пенясь, завиваются в барашки.  
И наш видавший виды катерок  
Скрипит и стонет, отдуваясь тяжко.  
Уж недалек причал Сенной губы.

Все ощущимое лесная свежесть.  
И черных труб лохматые чубы  
Ужे вдали маячат над Сегежей.  
Идут навстречу баржи и суда.  
И с гордостью на озеро смотрю я:  
Оно все лето, как Герой Труда,  
Несет бессменно вахту трудовую.

С. Х. Юнтунен. Субботний вечер.

Симаненков. Выгозеро.



Люблю, когда бушует море,  
Не признающее оков.  
Оно кипит, с гранитом споря,  
Беснуется у берегов!  
И, неустанный мощью полны  
Прекрасен яростный прибой! -  
Бросаются на скалы волны,  
Мгновенно жертвуя собой!

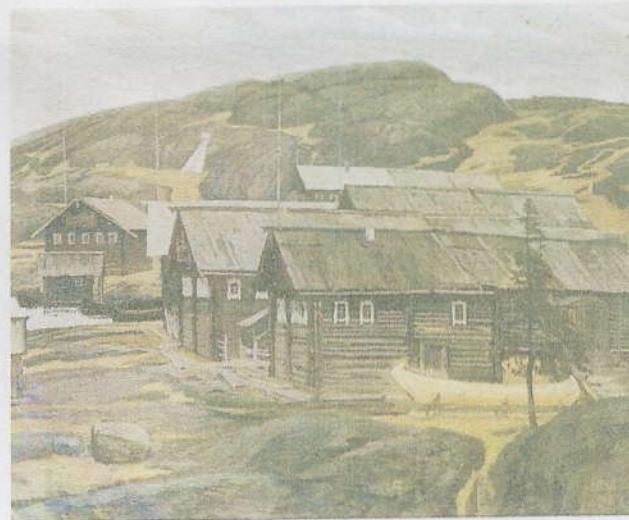
В. Н. Попов. Осень в Карелии.  
Авдышев. Люблю, когда бушует море.



ПОСЛЕ ДОЖДЯ

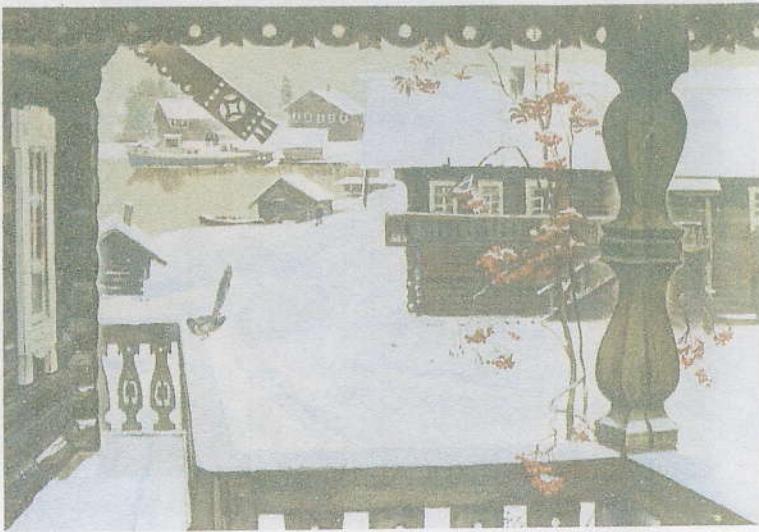
Дождь пролился на мостовые,  
Промчался ветер по траве.  
Все стихло; нити золотые  
Дрожат в небесной синеве.  
В слезинках-искорках березы.  
Задень рукою их, качни —  
И упадут с деревьев слезы.  
Заплачут горестно они.  
Вот так и я: глаза прикрою —  
И хлынет в сердце грусть моя.  
Ты в дождь, ненастною порою.  
Умчалась в дальние края.  
Исчезла, будто лодка скрылась,  
И в край, что мне всего родней.  
На север мой не возвратилась  
Ты даже в пору ясных дней.

Б. Н. Поморцев. Субботний день.  
Лайне. После дождя.



Я твой по крови, Заонежье!  
Как мне мила твоя краса,  
Птиц голоса, углы медвежьи,  
На горизонте паруса.  
Вы стали мне дороже, ближе,  
Ведь с вами рядом жизнь плыла  
Дождавшиеся славы Кижи,  
Серебряные купола!

Б. Н. Поморцев. Заозерье.  
Авдышев. Заонежье.

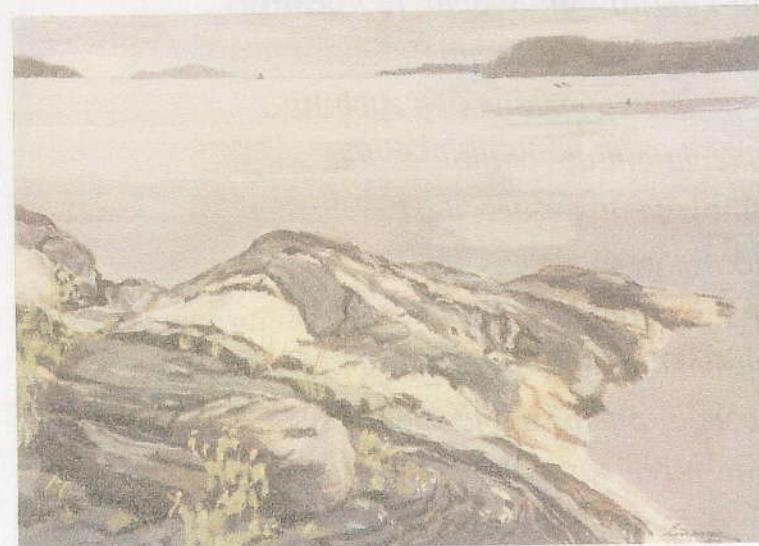


### В ДЕКАБРЕ

Декабрь... Декабрь...  
В уверенных снегах  
Все потонуло:  
Лес, дома и небо...  
Наутро —  
Ослепительно и немо.  
(Светла душа по-детски  
И легка! )  
А в белый полдень  
Тихо  
Прорубь солнца  
Затянет толстой коркой

Облаков,  
И снега снег  
Задумчиво юснется.  
И — снова  
Колдовской полет снегов!..

Б. Н. Поморцев. Первый снег.  
Новосёлов. В декабре.



### Прибой.

В этом озере гаснут закаты,  
И из озера всходит луна.

*От лихого упрямства горбата  
Нападает на скалы волна.  
И чем выше утес громоздится,  
Чем плотнее окутался мглой,  
Тем сильней она хочет пробиться,  
Тем желаннее мир за скалой.  
Эти камни как будто из кремня,  
И бока у утеса круты,  
И от бешенства белые гребни  
Вылетают из черной воды.  
И над грозным бессилем погоды,  
Над покоем седых берегов  
Пролетают неслышные годы  
Невесомой грядой облаков.  
И озера, и скальные стены  
Исчезают в текучих веках...  
Только белая-белая пена  
Остается у нас на висках,*

Г. А. Стронк. Ладожские дали.  
Потиевский. Прибой.



*В  
КИЖАХ*

*Плескалась теплая вода,  
Мерцала на ладонях,  
Невидимые невода  
Луну ловили в тонях,  
А в мире было — ни души.  
Из полunoчной дали  
В туманных сумерках Кизи  
На лодку наплывали.  
На главах черные кресты  
Вставали в лунном свете,  
Являя строгие черты*

Затерянных столетий.  
Такая тиши плыла вокруг,  
Такая ночь сквозная,  
Что нам в Кижах открылась вдруг  
Их сущность островная.

А. И. Авдышев. На кижском острове.  
Крохина. В Кижах.

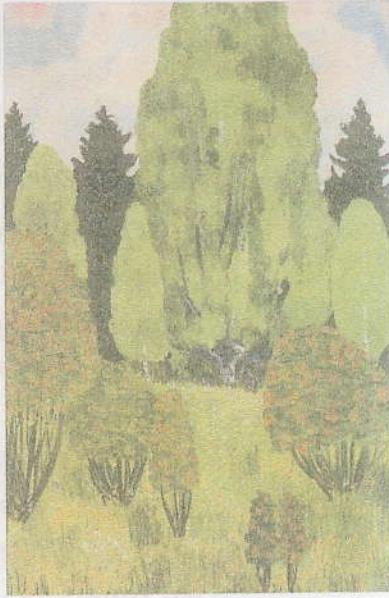


Я — тихий ручей,  
Что в лесу затерялся,  
Так мал,  
Что почти незамечен.  
Я всех напоить

Никогда и не брался,  
Но нужен я  
Многим на свете.  
Мне здесь, на земле,  
Хорошо и вольготно.  
Звеню  
Под родным небосводом.  
И всем, что имею,  
Готов я охотно  
До капли  
Делиться с народом.

Е. А. Судаков. Весеннее цветение.  
Кикинов. Ручей.

### РУЧЕЙ



Карельская берёза.

Диковинны ее узоры,  
Они, как волны, разошлись,  
Над ними северные зори,  
Оплывив озеро, зажглись.

...В морозы снова ветер злится,  
Сдувает снег с ее ветвей,  
А ей уже не измениться  
В пугливой доброте своей.

Е. К. Пехова. Зима. Снегопад.  
Зрелое лето.  
Титов. Карельская берёза.

### ОСЕНЬ

Ветка не дрогнет,  
Рябину обьяла  
Ранняя дрема...  
Дали прозрачны,  
Небо синеет  
До окоема.  
Скоро метели  
Гулять по озерам,  
Русоволосой...  
Мимо окошка  
Летят, сиротливы,  
Листья березы;  
Жмутся, как будто  
Моля о пощаде,  
К вымытым стеклам.  
Солнце до жилки  
Листья пронзает  
Лучиком блеклым.  
Полько синицам  
Порхать беззаботно  
Рощею голой...



Лето оставило  
В них, невеличках,  
Пламень веселый;  
Вьются они  
Товорливою стайкой  
Кустарника возле,  
Что ужे от зазимка  
Полузамерзли.  
С хлебными крошками  
Мальчик приладил  
Лоток под окошком...  
Как он микует,  
Что пестрая стая  
Слетается к крошкам!  
Вырастешь, сын мой,  
Станешь мужчиной, —  
Теперь уж недолго...  
Будь перед слабыми  
Так, как сегодня,  
Исполненным долга.

В. С. Чекмасов. Золотая осень.  
Ругоев. Осень.



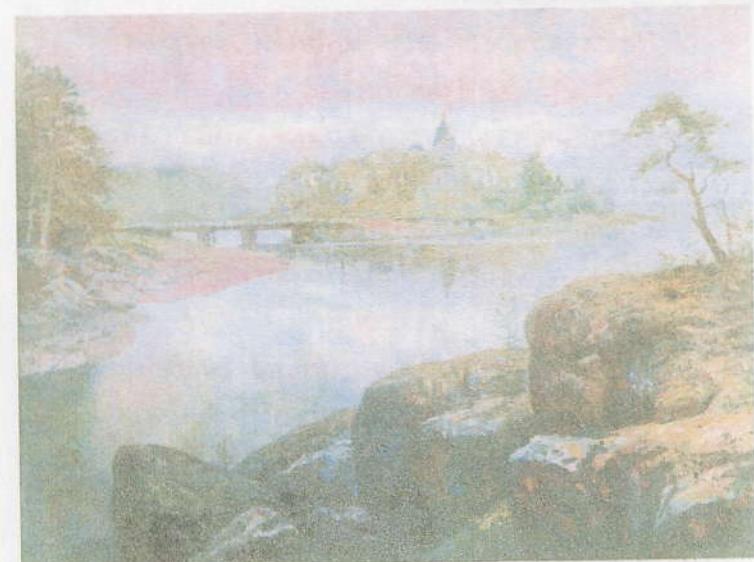
### СКАЛЫ

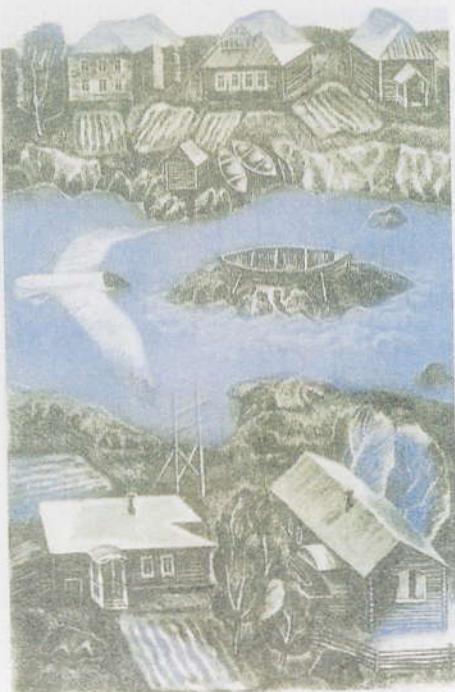
Бараны лбы по берегам озер...  
Сторонится скалы замшелый бор,  
Белеет церковь, рядом в черном поп.  
Неколебим под ним бараний лоб.

Неколебим.

Не сокрушат века,  
Не просверлит и струйка родника.  
В скалу и сосны не вонзят қорней, —  
Стоять здесь церкви до скончанья дней!

В. П. Миронов. Остров Валаам.  
Сысоцкий. Скалы.





## О ЧЕМ ПОЮТ ОНЕЖСКИЕ ВОЛНЫ

Не случалось тебе летним вечером  
росным

Слушать тихую песню онежской волны?  
Песни шепотом вторят и ели, и сосны,  
Что стоят у воды, молчаливы, темны.  
Сколько разных оттенков, обрывков  
мелодий

Эта песня сумела и смыть и сберечь!  
Научился ли ты, растворяясь в природе,  
Чутким сердцем такую улавливать речь?

Приходилось тебе посредине залива,  
Переставши грести, услыхать за бортом,  
Как с весла обрывается капля пугливо

И, о воду ударяясь, гвенит серебром?  
Как бормочет волна, выплывая из обака,  
Как она, белоснежную пену клубя,  
Вносит чуткую душу покой И, однако,  
Растреюжит и чем-то взъянует тебя.  
Можно слушать озерную песню часами,  
И в душе начинает все лучшее жить.  
И о чем-то большом мы хотели бы сами  
Величавую, чистую песню сложить.

И виденья,  
Закутавшись в пенные клочья,  
Перед вами встают из прозрачной струи.  
В такт живому дыханию дремлющей ночи  
Плёт бесконная память картины свои.

Вы прислушайтесь к пению  
волн северянок -  
Эта песня захватит стремительно вас,  
Словно старец певец о неведомых странах.  
Поведет необычный и чудный рассказ.  
Он расскажет о том, Чем и как вы полны,  
Струны кантелё тронет, задумчив к тихим

Б. Р. Акулатов. Сумпсайд.  
Тайсто Сумманен. О чём поют Онежские волны.

## Glycemicemia at II

When we follow elderly people with hypertension, we can see a number of changes that are characteristic of diabetes. These changes include a tendency to have more infections, especially skin infections, and a tendency to have more cardiovascular disease. These changes are usually associated with a higher level of blood glucose, which is a marker for long-term glycemic control.

When we measure blood glucose levels in elderly patients, we often find that they have higher levels than younger people. This is due to several factors, including a slower metabolism of glucose, a reduced ability to excrete glucose, and a reduced sensitivity of the body to insulin. These factors contribute to a higher level of blood glucose, which is a marker for long-term glycemic control.