



Библиотечная

апрель 2006

МОЗАИКА

Народные приметы.

12 апреля - Иван Лествичник.

Чтобы небесные дожди на землю сошли, зелёные ростки скорее ввысь поднимались, кланялись Лествичнику крестьяне.

В этот день пекли в деревне обрядовые печенье – лесенки. Укладывали из теста два катышка супротив друг друга и клали поперёк порожки. Выкатывали порожки тоже из теста. Кто в семье был – и старому, и малому, - матушка выпекла свою лесенку. Чтобы всяк рос в своём здоровье. А порожков-то было двенадцать - по числу месяцев! Обгорел порожек в чьей-то лесенке, матушка непременно посчитает, который это месяц грозит бедой. И уже смекала, как уберечь от беды.

19 апреля.

Можно и нужно: завершить любые дела; рассчитывать на свои способности и на удачу; заняться работой, результат которой будет зависеть, прежде всего, от вашего личного участия; отправится в туристическую поездку, на экскурсию; сдавать тесты, зачеты, экзамены; самые важные для вас разговоры вести наедине с собеседником; принять участие в конкурсах на замещение вакантной должности; попытаться счастья в лотерее и других играх, но не тратить много денег.

Нежелательно: проявлять упорство и консерватизм; медлить с принятием важных решений.

20 Апреля - Акулина

Просыпаются русалки. Глаза размыкают, из воды на белый, свет поднимаются глянуть. Просят у людей холстины – укрыть наглое тело. Потому еще до зари приносят бабы от себя ношеную чистую рубашку, полотенце или холстины кусок. Милостью, мол, воды и крестьянина, и детей его.

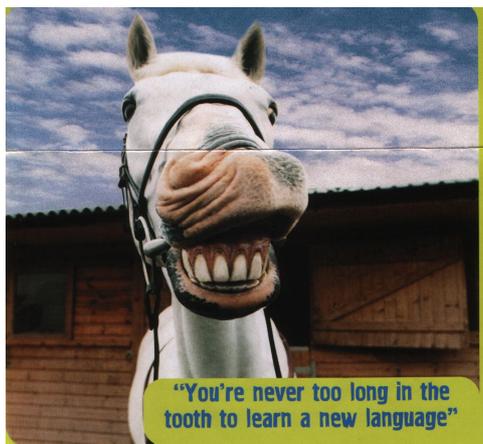
Дождь на Акулину - хорошая калина.



1 апреля - День смеха!

О том, что такое смех и что он делает с человеком, было известно ещё во времена царя Соломона... «Весёлое сердце благотворно как лекарство, унылый дух сушит кости» - так написал в своей Книге Премудрости правитель.

Современные медики говорят, что улыбка повышает гемоглобин в крови, снижает давление... Итак – поехали!!!!



Жители Нигера ежегодно отмечают «День осла». Этот праздник называют еще «фестивалем смеха» - взрывы хохота на нем заглушают даже дробь барабанов, особенно во время ослиного марафона. Задолго до начала соревнований зрители выстраиваются вдоль 12-километровой трассы, тепло приветствуя жокеев, окликая по имени ослов-фаворитов, до хрипоты споря о возможностях строптивых скакунов. Осел, он и в Африке осел - упрямое, непослушное животное. Задача же наездников осложнена специальными правилами состязаний - им категорически запрещено какое-либо насилие над животными. Даже вожжами пользоваться нельзя. Жокей может только ласково уговаривать осла пробежать дистанцию, преодолеть несколько барьеров, а один участок в 250 метров пройти... задним ходом. Добраться до финиша удастся не всем. Часть упрямец вообще не желает сдвинуться со старта, другие, к неописуемому восторгу зрителей, столбом встают перед барьером, а некоторые лентяи опускаются отдохнуть в тенишке. Победа достается тому наезднику, который никогда не обижал животное. Ослы, как и люди, ценят ласку и отзывчивы на доброе слово.

Чтобы добрая, приветливая улыбка, так же как и весёлый, жизнерадостный смех, сопутствовала нам всегда и всюду, надо учиться радоваться жизни. А увидеть смешное, оказывается, можно даже в том, что казалось грустным. Как хорошо живётся тому, кто умеет посмеяться над собой! Такой человек - неподходящая мишень для шуток!

Интермедия М.Задорнова «Письмо первокурсника».

Здравствуйте, дорогие папа и мама! Сейчас уже два часа ночи, я сижу в общежитии под дверью в свою комнату и пишу вам письмо, потому что в комнату меня не пускают. Говорят, что сегодня не моя очередь. Глаза слипаются, но заснуть не могу, потому что сижу на стуле с одной ножкой. Других у нас нет.

Дорогие мои, любимые родители! Очень по вас соскучился, пришлите, пожалуйста, денег! Потому что по ним я соскучился еще больше. К тому же вашего прошлого письма, в котором вы послали мне 1000 рублей, я не получил. Поэтому вот уже месяц, как я ничего не ем. Только пью. Так что хорошо бы тыщонку накинуть. Ведь от повышенной стипендии я отказался, а простую мне не дают. А все остальное хорошо! Правда, недавно пришла весна, и у меня на лице выступили веснушки. И один зна-

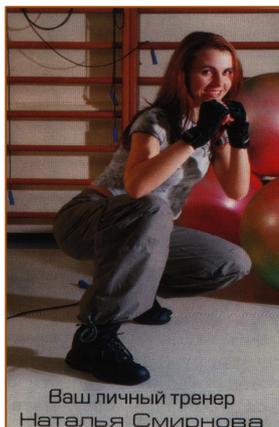
комый согласился мне их вывести. Недорого. По столярнику за каждую веснушку.

Дорогие мои, любимые родители! В прошлом письме, которого я не получил, вы меня спрашиваете, как мои дела... Отвечаю, мои дела замечательны! Правда, недавно меня отчислили из института и теперь требуют, чтобы я вернул все стипендии, которые получал, пока учился. Это 30 тыс. 005 р. 5 рублей я отдам сам. Я тоже понимаю, что вам нелегко.

Дорогие мои, любимые родители! Пишите чаще. Как вы? Как бабушка? Получает ли она пенсию? Если да, то почему не пишет? Словом, помните, что у вас сын, который о вас никогда не забывает. И если у вас когда-нибудь будут лишние деньги — он вам поможет!

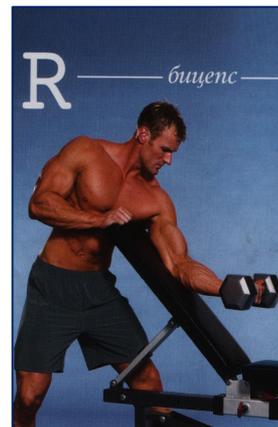
Ваш кормилец — Сереженька!»

**Одна улыбка продлевает жизнь на пять минут!
Улыбнулись? Замечательно!**



Ваш личный тренер
Наталья Смирнова

7 апреля – Всемирный день здоровья



7 апреля 1948 г. была организована Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). День её основания стал международным праздником: ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Его целью является повышение глобальной осведомленности в отношении какой-либо конкретной проблемы здравоохранения. Каждый год ВОЗ посвящает одной из наиболее актуальных проблем медицины. В этом году его девиз: "Работа на благо здоровья - наше общее дело".

**ВОЗ рекомендует в День здоровья
вспомнить об ответственности каждого человека за свое здоровье!
Об этом говорят и русские народные пословицы.**

- Здоровье всего дороже. Здоровье дороже богатства.
 - Здоровью цены нет. Здоровья не купишь.
- Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже.
 - Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!
 - Здоровому все здорово.
- Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровье нездорово.
 - Здоровье дороже денег. Здоров буду - и денег добуду.
 - Здоровье всего дороже, да и деньги – тоже.

А теперь – небольшой тест.

Ты поднимаешься на пятый этаж пешком

- А) задыхаясь – 0 баллов
- Б) с небольшим усилием – 5 баллов
- В) легко и непринужденно – 10 баллов

Ты делаешь зарядку

- А) ежедневно, конечно – 10 баллов
- Б) когда есть настроение -5 баллов
- В) пробовал пару раз – мне не понравилось – 0 баллов

Что самое важное осенью?

- А) утренняя пробежка в парке – 5 баллов
- Б) ходить в походы – 10 баллов
- В) просто уехать куда-нибудь... подальше... - 0 баллов

Как ты думаешь, занятия спортом – это...

- А) здоровье и красота – 10 баллов
- Б) удовольствие -5 баллов
- В) то, что я смотрю по телевизору -0 баллов

Результаты

От 21 до 40 баллов.

Ты в отличной спортивной форме. Но не останавливайся на достигнутом. Похоже, ты полностью разделяешь мнение, что «в здоровом теле - здоровый дух».

От 10 до 20 баллов.

Скорее всего, ты здоров, красив и доволен собой. Но, посмотри, разве нельзя достичь большего?

От 0 до 10 баллов

Если тебе кажется, что все в полном порядке, то, скорее всего, ты подвержен банальному самообману.

Попробуй заняться спортом, и, возможно, тебе это понравится. А уж здоровье прибавит – это точно!



12 апреля - 12 апреля - День Космонавтики

Этот праздник был установлен Указом Президиума Верховного Совета СССР 9 апреля 1962 года в ознаменование первого в мире полета человека в космос. 12 апреля 1961 года на околоземную орбиту был запущен космический корабль "Восток" с космонавтом Юрием

Гагариным на борту. Первый в мире пилотируемый космический полет продолжался 1 час 48 минут, но он открыл эру практического освоения человеком космического пространства, дал мощный импульс техническому прогрессу, развитию современных технологий, фундаментальной и прикладной науке.

По решению Международной авиационной федерации (ФАИ) 12 апреля отмечается как Международный день авиации и космонавтики - он стал праздником всей планеты.

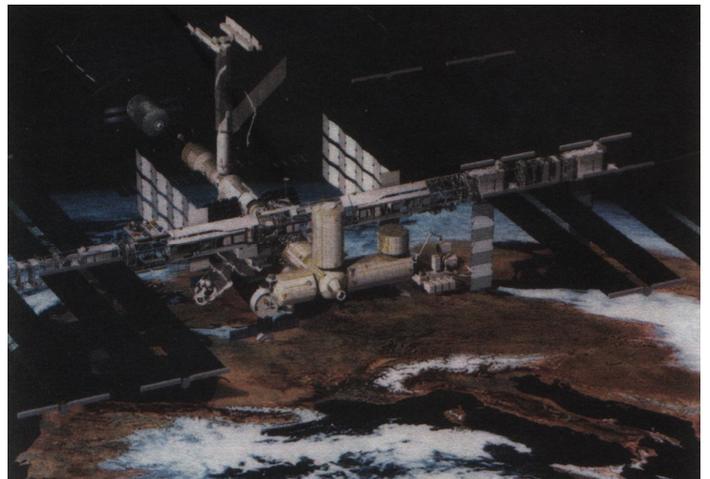
Впервые в мире совершил полет в космос на космическом корабле-спутнике «Восток» Юрий Алексеевич Гагарин (1934—1968). Он облетел земной шар за 1 ч 48 мин и благополучно вернулся на Землю. За этот подвиг был удостоен звания Героя Советского Союза (14.4.1961). Сегодня имя Гагарина носят учебные заведения, улицы и площади многих городов мира и кратер на обратной стороне Луны.

Первый пилотируемый человеком «Восток» был запущен с космодрома Байконур в Казахстане в 9 ч 07 мин по московскому времени и, совершив один оборот по орбите, приземлился в 10 ч 55 мин в районе деревни Смеловка Саратовской области. Высота перигея (ближайшей к Земле точки) орбиты была 181 км, высота апогея (наиболее удаленная от Земли) 327 км. Корабль имел сферический спускаемый аппарат, являющийся одновременно кабиной космонавта, приборный отсек с бортовой аппаратурой и тормозной двигательной установкой. Масса с последней ступенью ракеты-носителя — 6,17 т, длина — 7,35 м, масса последней ступени — 4,73 т, масса спускаемого аппарата — 2,4 т, а его диаметр — 2,3 м. Космонавт в скафандре размещался в катапультируемом кресле. Система жизнеобеспечения была рассчитана на 10 суток; в полете непрерывно поддерживалась радиосвязь с Землей. Для посадки корабля включался тормозной двигатель, уменьшающий его скорость для перехода на траекторию спуска, затем спускаемый аппарат отделялся; после торможения спускаемого аппарата в атмосфере космонавт катапультировался из кабины (на высоте 7 км) и приземлялся на парашюте. Была предусмотрена возможность приземления космонавта в спускаемом аппарате.

Этот полет стал возможен благодаря огромной предварительной работе, проводимой вначале на энтузиазме, техническому и организационному гению генерального конструктора — Сергея Павловича Королева (1907-1966). Еще в сентябре 1933 в СССР был основан первый в мире Реактивный институт, но он был в военном ведомстве, и исследования первоначально касались совершенствования оружия. 4 октября 1957 впервые в истории человечества был запущен искусственный спутник Земли: ракета, преодолев земное тяготение, разогналась до скорости 8 км/с и стала обращаться вокруг Земли как самостоятельное небесное тело, после чего от нее отделился шарообразный спутник, наблюдать и принимать сигналы которого мог весь мир.

Имевшийся технический задел и опыт ракетных исследований позволил Королеву менее чем за месяц создать и в ноябре 1957 запустить второй спутник с собакой Лайкой на борту. Этот эксперимент доказал, что длительная невесомость не смертельна для живых существ. Реальностью стал пилотируемый космический полет.

В реализации первых полетов человека с помощью ракеты-носителя «Восток» непосредственно участвовало 123 предприятия, 32 различных министерства и ведомства СССР, но главными организаторами были, конечно, люди члены созданного Королевым Совета главных конструкторов: В. П. Бармин (1909—1993, наземный комплекс), В. П. Глушко (1908-1989, жидкостный ракетный двигатель), В. И. Кузнецов (1913-1991), Н. А. Пилюгин (1908-1982), М. С. Рязанский (1909—1987, все - системы управления); пополнившие его, А. М. Исаев (1908-1971) и С. А. Косберг (1903-1965, оба - двигатели), А. Ф. Богомолов (р. 1913, радиотелеметрическая система), С. М. Алексеев (р. 1909, скафандр и системы катапультирования), Г. И. Воронин (1906—1987, системы жизнеобеспечения), В. И. Яздовский (1913—1999, медико-биологическое обеспечение полета). В ОКБ-1 ведущими разработчиками ракеты-носителя и космического корабля «Восток» были: К. Д. Бушуев (1914-1978), Л. А. Воскресенский (1913-1965), В. П. Мишин (1917-2001), М. К. Тихонравов (1900-1974).



23 апреля -

Светлое Христово воскресенье



ПАСХА (от евр. "песах" - переход) - самый главный праздник христианского года, в основе которого лежит евангельское повествование о чудесном воскресении Иисуса Христа, распятого на кресте по приговору иудейского суда (синедриона) и с одобрения римского наместника Понтия Пилата. В соответствии с Евангелиями, Иисус Христос был распят, умер и погребен в канун празднования Пасхи, а на третий день воскрес из мертвых. Иисус Христос, принеся себя в жертву на кресте, даровал людям избавление от вечной смерти и проклятия - неизбежных последствий челове-

Повсюду благовест гудит,
Из всех церквей народ валит.
Заря глядит уже с небес...
Христос воскрес! Христос воскрес!

А. Майков.

ческого греха. Таким образом, праздник прославляет свободу: христиане радуются освобождению от рабства греха и смерти. Поэтому Пасху христиане называют "праздником праздников и торжеством из торжеств". Пасха является не только самым главным, но и самым древним из всех христианских праздников. Он установлен и отмечался уже в апостольское время.

Пасхальное богослужение отличается особой торжественностью. Перед его началом в храмах зажигаются все светильники и люди, находящиеся в храме, стоят со свечами в знак особой духовной радости. Со времен апостолов пасхальное богослужение совершается ночью.

Тайны Туринской плащаницы

Упорно, на протяжении более сотни лет, наука подвергала сомнению существование Иисуса Христа на том основании, что в исторических документах I века нашей эры нет никакого упоминания о нем. Все письменные свидетельства об Иисусе из Назарета появились лишь несколько веков спустя. И вдруг американские генетики сделали сенсационное заявление: они готовы научно доказать, что богочеловек действительно жил на земле и был распят на Голгофе. Но дальнейшей научной экспертизе воспротивилась церковь.

Это заявление сделали сотрудники Центра по передовым технологиям ДНК Университета Техаса. Исследуя крохотные образцы знаменитой **Туринской плащаницы** - полотна, в которое, как гласит легенда, было завернуто тело Иисуса после того, как его сняли с креста и на котором отпечаталось его лицо и тело, они обнаружили следы ДНК человека К сожалению, только следы, так как образцы плащаницы, которые им предоставила католическая церковь, настолько малы, что провести полный генетический анализ невозможно. Однако, как заявил микробиолог университета Леонсио Гарза-Вальдес, "с уверенностью можно сказать, что мы обнаружили на плащанице следы человеческой крови, и это - кровь мужчины".

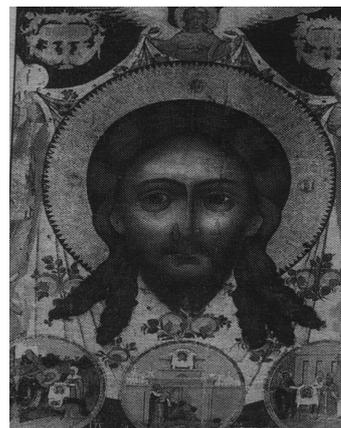
Попутно прозвучала еще одна сенсация. Как известно, до сих пор не затихают споры о подлинности плащаницы, которая неизвестно где странствовала по свету более десяти веков, пока ее не приобрел туринский граф. Решив положить конец спорам, итальянские ученые в 1988 году подвергли реликвию углеродному анализу. Результаты оказались ошеломляющими: согласно анализу, ткань была изготовлена через 1300 лет после смерти Христа. Значит, ни о какой связи с трагедией на Голгофе и говорить не приходится.

Однако американские ученые опровергли этот неутешительный для церкви вывод. По их мнению, за столько веков поверхность материи покрылась бактериями и грибковидным наросом. И итальянцы определили возраст именно этого покрытия, а не плащаницы и следов крови на ней. А уровень возрастного разложения материи "достаточен для того, чтобы предположить, что возраст самой плащаницы может относиться к первому веку нашей эры", — уверен Гарза-Вальдес. И добавляет, что рас-

положение следов крови, раны на руках и ногах от распятия на кресте подтверждают библейскую легенду. "Не так уж много людей в первом веке нашей эры получали такие повреждения органов, терновый венец, колотую рану на правой стороне груди, удары бичом — все это было необычно для того времени. Единственной исторической личностью, которая могла иметь такие ранения, был Иисус из Назарета", — уверен ученый.

Конечно, более детальный анализ мог бы дать ответ на все вопросы, но, к сожалению, ученые лишены этой возможности, поскольку католическая церковь поставила заслон этой работе. Не только отказалась предоставить большее количество образцов, которые можно было очистить от грибкового заражения и точно определить возраст, но и потребовала вернуть те клочки, что были в распоряжении исследователей. И ученые никак не могут понять этой позиции

Казалось бы Ватикан должен всячески поддерживать эти исследования. Профессор Стефен Мэттингли, возглавляющий факультет микробиологии Университета Техаса, выдвинул любопытную версию. По его мнению, проводя дальнейшие эксперименты, ученые могут узнать, кем был Иисус по национальности. И это может оказаться весьма опасным для церкви. В ответ представитель церкви заявил, что их позиция более чем понятна: "Вера, которую вселяет плащаница, будет существовать независимо от того, будут ли результаты экспериментов ученых положительными или отрицательными".



Жевательная резинка очищает рот, но засоряет мозги!

Жевательной резинка стала сегодня едва ли не главным «продуктом питания», «лечебным» средством для полости рта, а также обязательным условием для знакомства с прекрасной дамой. «Жвачный» (или жующий) человек может запросто заморозить стекло, да что там стекло, - ваши волосы, способен легко перенестись с помощью аэровола в нужное место, и пр., и пр. Словом, Давид Копперфильд отдыхает! Оспаривать эти виртуальные возможности не будем: как говорится, не жевали, не летали. Опустимся на грешную землю и поговорим о самом «прозаичном» - о здоровье, доставшемся нам по наследству совершенно бесплатно, а поэтому растрачиваемом широко и щедро, в том числе и с использованием жевательной резинки.

Итак, о жвачке. Мы не «за» и не «против» нее. Мы за объективность. Она не выгодна хозяевам и продавцам товара, но зато выгодна нам с вами, покупателям. Давайте рассмотрим каждый из рекламных постулатов с позиции медицины и постараемся сделать свои, никем не навязанные выводы.

1. «Жвачка очищает полость рта»

Под «очисткой» чаще всего подразумевают механическое удаление мягкого зубного налета и мелких частиц пищи, оставшихся на зубах после ее приема. Чтобы стереть зубной налет, необходимо воздействовать на него с определенным усилием, которое позволит отделить этот налет от поверхности зуба. Когда человек что-либо жует, такое усилие создается на жевательных (торцевых, горизонтальных) и режущих (на углах, кромках) поверхностях зубов. Именно на них может происходить упомянутая «очистка».

Но имеет ли место «очищающий эффект» на придесневых поверхностях зубов - это еще вопрос. Мягкая жевательная резинка скользит вдоль вертикальных поверхностей без особого усилия, лишь нежно лаская их, и никакого очищающего действия оказать не в состоянии. Тем более она не способна очистить межзубные промежутки и углубления в местах соприкосновения зубов и десен. А ведь именно здесь в первую очередь и накапливается мягкий зубной налет, который затем затвердевает, превращаясь в зубной камень. Зубной камень впоследствии вызывает разрушение эмали, способствуя тем самым развитию кариеса.

Что касается прилипания кусочков пищи к жевательной резинке... Нуда, что-то может прилипнуть. Но, вероятнее всего, это будет недавно поставленная пломба, которая, не выдержав длительного насилия над собой, возьмет да вылетит из дупла, словно пробка из бутылки.

2. «Жвачка укрепляет десны»

Жевание укрепляет десны - с этим никто и не спорит. Но для равномерного их укрепления нужно и жевать равномерно всеми зубами. Обратите внимание: человек, жуя жвачку, чаще «тренирует» какую-либо одну сторону, а если и использует для этого обе, то в работе участвуют, как правило, лишь небольшое количество зубов. Передние зубы чаще всего остаются не у дел.

Преимущественное жевание одной стороной в течение продолжительного времени приводит к чрезмерному развитию жевательной мускулатуры с этой стороны. В то же время мускулатура противоположной стороны, не получая нагрузки, ослабевает и истончается, говоря языком медицины - атрофируется. Зрительно это проявляется в очевидной асимметрии лица.

3. «Жвачка поддерживает кислотно-щелочной баланс в полости рта»

Создается впечатление, что без жвачки поддержать кислотно-щелочной баланс некому или нечему. Но это не так. Кислотно-щелочной баланс полости рта - это некая константа нашего организма, и определяется она кислотно-щелочным балансом слюны. Кислотно-щелочное равновесие (баланс) слюны в свою очередь определяется аналогичным равновесием в крови, которая питает слюнные железы. Равновесие, или баланс, потому так и называется, что стремится удерживаться возле определенного значения. В нашем организме есть для этого специальные механизмы, и работают они, заметьте, сами, без посторонней помощи. Тем более без помощи жвачки.

4. «Жвачка освежает дыхание»

Это, пожалуй, единственное рекламное положение, не подлежащее сомнению. Действительно, в жизни бывают ситуации, когда приятный запах изо рта человека отнюдь не будет лишним для него. Да и для окружающих тоже. Ну в самом деле, не носить же постоянно с собой зубную щётку и пасту в кармане или сумочке! А если у вас через несколько минут должна состояться деловая встреча или свидание - пусть и не деловое, но для вас весьма важное? И то, и другое одинаково ответственно, а неприятный запах изо рта способен оттолкнуть от вас человека, разрушив все планы в отношении него. В таких случаях жвачка часто выручает. Но это эпизод, а мы говорим о систематическом ее употреблении.

О чем умалчивает реклама

1. Жевание жвачки на пустой желудок может привести к гастриту и язве.

2. Активное употребление жвачки способствует нарушению нормального слюнообразования.

3. Постоянное жевание жвачки приводит к перегрузке околозубных тканей - парадонта.

4. Ухудшение мыслительных способностей.

Некоторые психологи отмечают, что у детей, постоянно жующих жвачку, по сравнению со сверстниками, не злоупотребляющим этим, значительно ниже уровень интеллекта. Объясняется это тем, что резинка не дает возможности сосредоточиться, притупляет внимание, снижает память и ослабляет процесс мышления.

Так что, отправляя жвачку в рот, не забывайте о последствиях, к которым может привести этот приятный на вкус и кажущийся таким безобидным комочек. Может случиться, что «оздоровительный имидж», создаваемый ему в телерекламе, лопнет так же, как выдуваемый из него умельцами большой резиновый пузырь.