

Библиотечная

ноябрь 2014

МОЗДАМКА

10 ноября

Всемирный день науки!

Д.Дьюи: «Любой большой успех в науке исходит из новой дерзости воображения»



Всемирный день науки (World Science Day) или более официально Всемирный день науки во имя мира и развития (World Science Day for Peace and Development) отмечается ежегодно 10 ноября с целью повысить осознание общественностью во всем мире пользы науки.

Проведение Всемирного дня науки было рекомендовано в 1999 году на проводимой в Будапеште Всемирной научной конференции, где была высказана необходимость более плотного взаимодействия между наукой и обществом.

Далее ЮНЕСКО официально учредила Всемирный день науки, провозгласив его на конференции в 2001 году. В глобальном масштабе День впервые был отмечен 10 ноября 2002 года и с тех пор широко отмечается во всем мире.

Напомним, что День российской науки отмечается ежегодно 8 февраля, когда Петром I был подписан Указ об образовании Российской Академии наук и искусств.



285 лет
со дня рождения

Александр Васильевич Суворов (1730 - 1800)

Князь Италийский, граф Рымникский и Священной Римской империи, генерал-лиссимус русской армии и генерал-фельдмаршал австрийской, величайший русский полководец.

«Доброе имя есть принадлежность каждого честного человека; но я заключал доброе мое имя в славе моего Отечества и все успехи относил к его благоденствию. Никогда самолюбие не управляло моими деяниями. Я забывал себя там, где надлежало мыслить о пользе общей... Я унываю в праздной жизни, свойственной тем низким душам, которые живут только для себя, ищут верховного блага в истомлении и, переходя от утех к утехам, достигают тягостной скуки... Трудлюбивая душа должна всегда заниматься своим ремеслом: частое упражнение ее также оживотворяет, как обыкновенные движения подкрепляют тело». (А.В. Суворов).

Родился в семье генерала В. И. Суворова (1705-1775) — соратника Петра I. Отец Суворова, видя хилое сложение сына, предназначал его сначала к гражданской службе, но, вследствие неодолимого влечения мальчика к военному делу, записал его в 1742 солдатом в лейб-гвардии Семёновский полк. Обладая слабым здоровьем, закалял свой организм физическими упражнениями. Жизнь его не походила на жизнь других дворян того времени. Только в 1754 г. он был произведен в офицеры, а на боевое поприще впервые выступил во время Семилетней войны; участвовал в

сражении при Кунерсдорфе в 1759, и в набеге Чернышева на Берлин. С 1761 успешно командовал кавалерийским полком и за отличие в боях был произведён в полковники.

С 1763 г. командовал Суздальским пехотным полком.

В 1770 произведён в генерал-майоры, год спустя, по личной просьбе, направлен на театр Русско-турецкой войны в 1-ю армию генерала-фельдмаршала П. А. Румянцева-Задунайского (1725-1796). В мае-июне 1773 его отряд дважды форсировал Дунай и разбил турок у Туртукая.

В начале Русско-турецкой войны (1787—1791) командовал 30-тысячным корпусом, оборонявшим побережье в районе Херсон-Кинбурн, и уничтожил турецкий десант. В 1789 командовал дивизией в Молдавии и, руководя действиями русских и союзных австрийских войск, разгромил превосходящие силы турок в районе реки Рымник, подготовил штурм сильнейшей крепости Измаил (1790). Участники кровопролитной измаильской баталии по праву гордились тем: что сражались под его командой. Событие это вошло в анналы русской истории наравне с Полтавским (1709) и Бородинским сражениями (1812). За военные успехи был удостоен высших российских орденов

Святого Андрея Первозванного и Святого Георгия 1 -го класса, а также титул графа Рымникского (1789) и князя Итальянского (1799).

В 1794 назначен командующим русскими войсками, направленными для подавления Польского восстания. Нанеся поражение повстанцам, Суворов проявил при этом гуманное отношение к мятежникам (отпустил пленных, наказывал мародеров).

Для многих поколений русских воинов наставления Суворова: «Тяжело в ученье, легко в бою», «Сам погибай, а товарища выручай» стали жизненными принципами.

Критика павловского устава и отказ выполнить приказ императора привести подчинённые ему войска «в мой порядок» повлекли за собой увольнение из армии (1797) и ссылку. После успешного Итальянского похода 1799 и разгрома французских войск ему было присвоено звание генералиссимуса (1799). Блестящие победы были одержаны вопреки интригам и вмешательству австрийского придворного военного совета. По окончании войны вновь подвергся царской опале и вскоре умер. Среди учеников — М. И. Кутузов, П. И. Багратион, М. И. Платов, М. А. Милорадович.

Суворов был высокообразованным человеком. Владел несколькими языками, занимался литературным творчеством, философией и историей. Жизнь его была трудной жизнью воина, он бывал много раз ранен, терпел лишения и обиды. Был необыкновенно трудолюбив. Невзгоды переносил мужественно, его прямой характер не позволял мириться с несправедливостью, пресмыкаться при дворе. Суворов велик не только как полководец, не знавший поражений, он был создателем военной доктрины и новой стратегии и тактики войн.

Свои взгляды Суворов развил в “Полковом учреждении” (1765) — наставлении о воинском распорядке, правилах обучения и воспитания офицеров и солдат,

“Науке побеждать” (1796), записках и инструкциях.

Суворов был противником распространенной в то время в европейских армиях кордонной системы ведения войн, неспешным военным действиям, излишним потерям. Он исходил из того, что война служит преддверием мира, поэтому она должна быть по возможности скоротечной. Военный успех, по Суворову, обеспечивался сочетанием трех решающих факторов — глазомера, быстроты и натиска. Тактическим приемом Суворова было широкое использование маневра, выбор которого происходил с учетом противника, местности и обстановки. Суворов предлагал использовать сосредоточение основных сил на главном участке сражения, добиваясь превосходства в направлении решающего удара и обеспечивая разгром противника по частям, а затем его преследование.

Полководец воспитывал войска в духе наступательной тактики, большое внимание уделял обучению солдат профессиональным навыкам и постоянно заботился о моральном духе войск. Суворов, по словам Дениса Давыдова, “положил руку на сердце солдата и изучил его биение”, недаром солдаты платили ему любовью, называя его “солдат-фельдмаршал”. Всю свою жизнь Суворов отдал служению России. Он говорил: “Горжусь, что я русский!.. Потомство мое прошу брать мой пример... до издыхания быть верным Отечеству”.



А. В. Суворову, 1801г.
Санкт-Петербург
арх.: А.Н.Воронихин, К.И.Росси

Пьянству – бой, или профилактика алкоголизма среди молодежи

Каждый из нас видел алкоголиков. Картина ужасающая! Одутловатые лица, опухшие глаза, трясущиеся руки... Это трагедия, беда! Алкоголь. Что это? Алкоголь – рассудка – яд для любой живой клетки! Похититель – так именуют алкоголь с давних времен.

Цель алкоголя – парализовать естественные «фильтры» организма, осуществить тотальный разгром организма и психики.

Мишени алкоголя – человеческое «Я», психика, мозг, печень. Нет ни одного органа, на который бы не действовал алкоголь. В организме человека алкоголь разлагается на ядовитые продукты, которые накапливаются и задерживаются там на 10-15 дней.

Этиловый спирт представляет собой бесцветную жидкость с характерным запахом. Спирт является продуктом жизнедеятельности дрожжевых грибков. Молекула спирта невелика и всасывается в кровь легко, без предварительного переваривания.

Одним из спутников спиртных напитков является метиловый спирт. Считайте, что Вы глотаете атомную бомбу (100 грамм – смертельная доза).

Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем 8000 лет до н. э. Постепенно напитки крепчали и на данный момент распространились по всему миру.

Алкоголь всегда оставляет метки на своем пути – это человеческие трагедии: погубленные судьбы, деградация личности, страх, одиночество, разрушение организма, потеря всего, потеря своего «Я».

80% людей, употребляющих алкоголь, страдают бытовым пьянством.

Бытовое пьянство – это:

- регулярный ежедневный прием небольших доз спиртных напитков. Например, 1 бутылка пива в будние дни и более двух бутылок пива по выходным;

- эпизодический прием больших доз алкоголя (например, по выходным и пикникам);

- регулярный прием больших доз спиртных напитков.

После стадии бытового пьянства следующая стадия – алкоголизм.

Перед тем как открыть свою первую бутылку, подумай, и из сотни причин, чтобы выпить, найди одну причину, чтобы отказаться от этого. А начинается с малого.

Бытует мнение, что пиво – слабоалкогольный и совершенно безвредный напиток. Это глубокое заблуждение. Пиво – полноценный алкогольный напиток. Как и от любого алкогольного напитка, от пива возникает зависимость. Спирта в двух кружках пива содержится примерно столько же, сколько в 100 граммах водки. Благодаря своему быстрому всасыванию пиво вызывает более выраженное опьянение, чем водка.

НАЧАЛО... Сквозь стекло стакана и через его содержимое человеку видится мир, в котором легко общаться, создавать видимость, что ты кем-то являешься, где комфортно и нет напряжения. Но этот мир видится через стакан и это уже нереальный мир, а в нереальном мире и все остальное будет нереальным. Как только алкоголь попадает в организм, он сразу осуществляет захват важных жизненных центров и «выжимает их, как лимон», и, вроде, Вы теперь готовы общаться с кем угодно и на любую тему, но что это?! – у Вас заплетается язык и никто не понимает «О чем это он?».

ИТОГ – разбитая жизнь, разбитый организм, разбитая душа. Из человека выжали все и он превратился в проспиртованный труп. И как результат: **ЗАВИСИМОСТЬ, НЕОБРАТИМЫЕ ПОРАЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА, ДЕПРЕССИЯ, НАРУШЕННАЯ ПСИХИКА.**

Чем опасен алкоголизм?

«Потянешься за водкой - будет жизнь короткой»: на 15 - 20 лет укорачивается продолжительность жизни;

преступления часто совершаются в нетрезвом состоянии;

заражение инфекциями, передающимися половым путем;

причина 40 - 60% умственной отсталости детей – алкоголизм родителей;

алкоголь снижает память, внимание, нарушает координацию движения и снижает быстроту реакции;

даже однократный прием большого количества алкоголя вызывает необратимые изменения в головном мозге.

При попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до их разрушения. Любая порция спиртного в разной степени парализует высшие нервные центры (теряется человеческий вид, с каждой порцией все больше и больше). Даже небольшие дозы алкоголя влияют на нервную систему, передачу нервных импульсов. Одновременно нарушается работа сосудов головного мозга: происходит их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияние в ткань мозга. Алкоголь снижает остроту зрения и слуха. Неоднократное употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подрастающего человека - он «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно. Алкоголь нарушает структуру клеток печени, приводя к перерождению ее тканей, со временем это может привести к омертве-



нию печеночной ткани - развивается цирроз печени.

Ложные мифы:

- Алкоголь поднимает настроение
Альтернатива: общение, увлечения, всевозможные хобби...

- Согревает организм
Альтернатива: физическая активность и горячий чай...

- Предупреждает и лечит болезни
Альтернатива: профессиональная медицинская помощь

- Повышает аппетит
Альтернатива: труд, физическая активность, красиво оформленное блюдо...

- Энергетически ценный продукт
Альтернатива: молоко (сгущенное), да мало ли...

Защита и помощь

Если ты уже попал в зависимость от «зеленого змия», помни, что ты не один, и можешь обратиться за помощью к родителям, родственникам, друзьям, педагогам, психологам, психотерапевтам и врачам.

Будь хозяином своей жизни!:

- Избегай употребления спиртного, даже пива, зачастую с него все и начинается...

- Умей выбирать друзей и остерегайся людей, не представляющих себе удовольствия без рюмки;

- Найди в себе мужество противостоять тем, кто пытается склонить тебя к употреблению спиртного;

- Избегай вечеринок, собирающихся с целью выпить;

- Найди для себя интересное дело в жизни, будь-то хобби, увлечения;

Обязательно занимайся физической культурой, спортом и веди здоровый образ жизни (режим сна, правильное питание). Проявляй чувство юмора, развивай внутренний самоконтроль, будь целеустремленным, понимай и принимай нормы общества и обсуждай их со своим окружением, овладевай различными навыками, полезными для других, в общем, самосовершенствуйся!



ЭМОЦИИ... - ПОМОЖЕТ СПОРТ!

Стало грустно? Поиграйте в волейбол или попробуйте зумбу! Раздражены? Поможет айкидо и стрельба из лука. Чтобы вернуть потерянное равновесие, сначала необходимо снизить эмоциональный накал, причем для каждого переживания подойдет свой вид физической активности.

Волнение связано с действием. От гнева хочется ударить кулаком по столу, страх сжимает горло, и мы не можем ни вдохнуть, ни выдохнуть, грусть открывает путь слезам, горькие переживания заставляют усердно размышлять о смысле жизни... Любое душевное волнение изменяет сердечный ритм, дыхание, температуру тела, выработку гормонов, артериальное давление, мышечную и мозговую активность. Так же, как и спорт. Возможно, именно поэтому, когда мы переполнены негативными эмоциями, физическая активность помогает вернуть равновесие? Кроме того, во время занятий спортом поглощается кортизол – гормон стресса (и мы можем не бояться, что однажды он поглотит нас). Получая разрядку и успокаиваясь, организм начинает производить эндорфины, гормоны счастья и благополучия, в которых мы нуждаемся, чтобы не позволить негативным реакциям управлять нашей жизнью. Важно не отрицать эмоции, не искать возможности проигнорировать их, забыть или избавиться от них, а дать им возможность пройти сквозь вас, сделать свое дело (предупредить о том, что что-то случилось) и, не задерживаясь, – уйти.

Выделите главную эмоцию из букета своих переживаний и попробуйте то, что поможет вам прийти в себя.

Грусть

Плохая идея. Станцевать сальсу с незнакомцем. Конечно, важно не давать себе грустить, стараться радоваться жизни, но в кризисный момент лучше делать это в компании близких людей.

Что вам нужно. Двигаться и общаться с людьми. Когда грустно, не хочется ни того, ни другого – грусть подталкивает нас лечь и уйти в себя. И речь, конечно, не идет о том, чтобы срочно вскочить и встряхнуться. Важно попытаться найти что-то, что поможет войти в это состояние легко и с улыбкой.

Какой вид спорта выбрать. Волейбол. Особенно пляжный, где играют двое на двоих. Мяч постоянно в воздухе, и это оставляет мало времени для раздумий и отдыха. Вы много двигаетесь, и вам легче договориться с партнером, ведь вас всего двое. Если с волейболом не получится – попрыгайте с детьми со скакалкой. Или танцуйте, например, зумбу (zumba.com/ru-RU). Смесь сальсы, ламбады, бачаты, румбы, мамбы и самбы, зумба – это просто и весело. Под эту ритмичную музыку тело само раскрывается в танце, а настроение взлетает вверх. При этом в тонус приходят мышцы ног, рук, спины и пресса, а плечи и шея расслабляются.

Гнев

Плохая идея. Заняться спринтом, боксом или поколотить подвесную грушу. Смысл этих занятий в том, чтобы разрядиться, позволить негативным переживаниям выйти, что тоже неплохо. Однако подобные занятия эффективны в тот момент, когда эмоции зашкаливают, но они не помогают перейти на другой этап: направить энергию гнева в мирное русло.

Что вам нужно. Активность без агрессии, с небольшим количеством участников. Еще один полезный ингредиент: дыхательные техники. Приступы гнева, крайнее раздражение приводят к тому, что нарушается нормальный дыхательный ритм, и важно научиться справляться с этим состоянием.



Какой вид спорта выбрать. Лучше всего заняться восточными боевыми искусствами (к примеру, айкидо). Они помогают укротить энергию гнева, поскольку ключевые слова их философии – эмпатия, принятие. Смысл поединка заключается не в том, чтобы уничтожить нападающего, а в том, чтобы отразить атаку. Также подойдут восточные гимнастики. Или стрельба из лука.

Страх

Плохая идея. Прыгнуть с парашютом, попробовать банджи-джампинг (полет с высоты на специальном тросе) или параплан. Борьба со страхом с помощью слишком радикальных средств может привести к обратному эффекту: травма станет еще больше, а тревожность усилится.

Что вам нужно. Спорт, который укрепит ваши представления о безопасности. Активность, которая будет благоприятствовать развитию бесстрашия, мужества и появлению желания расти над собой.

Какой вид спорта выбрать. Подъем в гору, скалолазание, особенно, на скалодроме – специально оборудованном месте. Хорошо испытывать боязнь пустоты и высоты, зная, что вас надежно удерживает страховка или инструктор, – таким образом вы пройдете настоящую школу доверия к себе и другому. Можно попробовать также рафтинг, парусный или конный спорт. При условии, что вы не боитесь лошадей. Еще

один вариант приручить страх – джиу-джитсу (ju-jitsu.ru).

Горечь (потери)

Плохая идея. Прогулки с понимающими вас (и сочувствующими) компаньонами или с теми, кто сам находится не в лучшем состоянии. Обмен негативом, взаимное изливание душ способно усилить ощущение пустоты и отсутствия смысла жизни.

Что вам нужно. Любая активность, которая подарит вам удовольствие. Когда вы горюете, вы все время ощущаете несправедливость – «Почему это случилось именно со мной?». Разочарование, огорчение, грусть, гнев, стыд – в горечи смешивается множество эмоций и переживаний. Чтобы вновь найти вкус жизни, необходимо перевести фокус: принять свою уязвимость и разрешить себе двигаться дальше.

Какой вид спорта выбрать. Ходьба, в том числе скандинавская (с палками) в группе. Отдых на свежем воздухе, небольшие (посильные) нагрузки, общение с приятными и в то же время не сконцентрированными на вас людьми. Прибавьте к этому пробуждение чувственности от созерцания природы, смены привычной обстановки, а также удовольствие от сотрудничества и совместного обсуждения маршрутов. Полезны также водные виды спорта.

Не бойтесь меняться и вы почувствуете, как укрепилась ваша вера в себя, и как будто заново научитесь очаровываться миром вокруг.

