



БИБЛИО



КНИГА
ЧИТАТЕЛЬ
ТВОРЧЕСТВО

ПЕРЕКРЕСТОК

Октябрь 2020

Татьяна Кудисова

Светлана Самойлова, Владимир Мухин

«Это было недавно, это было давно...»



В этом году Модельная Павленковская библиотека в поселке Тургояк отметила 80-летний юбилей



Коллектив библиотеки, фото 2019 год

Свою историю сельская библиотека поселка Тургояк ведет с 18 мая 1940 года, когда в селе открылась изба-читальня. Для неё в помещении сельского клуба была выделена маленькая комната. В читальне находился деревянный стеллаж с книгами, которые подарил заведующий клубом Василий Иванович Донец, бывший воспитанник детского дома. Выдавала книги супруга киномеханика клуба. Она же устраивала громкие чтения газет для односельчан. Первые книги, собрание сочинений Владимира Ильича Ленина, датированы 1938 годом.

Во время Великой Отечественной войны «хозяйкой» избы-читальни стала эвакуированная из Москвы Евгения Сидорова, а помогала ей на общественных началах Анна Лоськова. Тогда ей было 16 лет.

В военное время с 1941-1945 годы в избе читали сводки с фронта. Донец покупал газеты, журналы. Сидорова и Лоськова участвовали в художественной самодеятельности клуба. После войны Евгения Сидорова уехала, а Анна проработала ещё год.

Сами топили печь

Расцвет библиотеки пришелся на послевоенное время. В 1949 году в библиотеку пришли сразу трое сотрудников Нина Мурдасова, Лидия Самойлова, Руфина Тютёва. С 1952-ой по 1959 годы библиотекой руководила Людмила Сычева. С ней работала Руфина Чиненова. В середине прошлого века библиотеку переселили из клуба в помещение на ул. Коминтерна.

В 1959 году в Тургояк приехала работать выпускница Московского института культуры Валентина Черепанова. Заметим, что библиотечный фонд к 1960 году составлял уже 18000 книг. В это время библиотеку разделили на взрослую и детскую. Детская библиотека переехала

в другое здание по улице Весенняя.

В фонд детской библиотеки вошли и книги из деревни Куштумга. Во взрослой библиотеке сотрудники культурного учреждения Черепанова и Горелова топили сами печь, носили с колодца воду. Именно эти библиотекари создали алфавитный и систематический каталоги. Большую помощь библиотеке оказывал женский совет во главе с Пелагеей Дыриной.

С 1967 по 1975 год библиотекой заведовала Нина Николаевна Ботова. В те годы библиотекари получали очень маленькую зарплату: заведующий – 68 рублей, библиотекарь – 40 рублей.

Модельная и Павленковская

В 1970-х годах жители поселка Тургояк депутаты и общественники во главе с детским библиотекарем просили построить типовое помещение для библиотеки. Деньги выделили. Потом по инициативе председателя поселкового Совета на здании библиотеки надстроили второй этаж для администрации поселка.

В 1972 году и детская, и взрослая библиотеки переехали в новое помещение. В 1977 году Тургоякская библиотека вошла в Централизованную библиотечную систему и стала филиалом № 9.

В 1979 году в библиотеку пришла работать Светлана Павлова Самойлова. С 1986 по 2007 годы в библиотеке трудилась Галина Алексеевна Костина. Ольга Валерьевна Соколова пришла в 2000 году. 17 лет в библиотеке проработала Надежда Васильевна Курбатова.

В 2005 году филиал получил высокое звание Павленковской библиотеки, а в 2007-м году библиотека стала Модельной.

Сотрудники филиала Светлана Самойлова, Ольга Соколова, Ирина Резепина принимают активное участие в жизни поселка и города, участвуют в форумах, акциях, конкурсах и конференциях областного и всероссийского уровня. Библиотека-филиал обслуживает около 2000 пользователей поселка Тургояк и города Миасса. Ее фонд составляет 25000 книг. К услугам жителей – читальный зал, медиа-комната с современной компьютерной техникой, уникальная музейная комната «Русская изба», в которой собраны предметы быта жителей уральской деревни 19-20 веков.

Поздравляем Модельную Павленковскую библиотеку поселка Тургояк с юбилеем!



музейная комната «Русская изба»

Через ее стены прошли тысячи юных миассцев

Детской библиотеке-филиалу № 22 исполнилось 70 лет



Как и у человека, так и у каждой библиотеки есть своя биография, своя история, свое предназначение. Меняются времена, одно поколение приходит на смену другому, но библиотека всегда будет нужна, потому что только читающий человек может быть успешным. 70-летний юбилей библиотеки-филиала № 22 – прекрасный повод задуматься о том, что изменилось за эти годы, и в каком направлении библиотеке двигаться дальше. Наш филиал имеет большую и яркую историю, о чем и хочется рассказать.

Специализированная детская библиотека была создана в сентябре 1950 года. Тогда ее руководителем стала Ксения Николаевна Коробкина. Сразу после окончания Московского библиотечного института девчонкой попала она по распределению в наш уральский городок. Библиотека Октябрьского поселка (сейчас это центральный район города) располагалась в детском клубе автозавода. Сформировав за 2 месяца книжный фонд, молодой руководитель со своими помощниками и активными книголюбями к октябрьским праздникам открыли библиотеку. В первый же день ее посетило более 200 юных миассцев, а к концу 1950 года 700 детей стали постоянными читателями. И только спустя 22 года, в 1972 году библиотека получила статус Центральной, а ее первый директор была удостоена звания заслуженного работника культуры РСФСР. В 1977 году детская библиотека возглавила централизованную систему детских библиотек.

Прибавлялись читатели, росли книжные фонды, библиотеке стало тесно в маленьком помещении. И в 1978 году по настоятельной просьбе читателей библиотеке был предоставлен нижний этаж нового жилого дома по ул. Лихачёва, 25, где она находится и по сей день.

Девятнадцатилетней девушкой после окончания 10 классов Инна Комиссарова пришла работать в библиотеку и так и осталась в ней на целых 55 лет. Работала и заочно училась, окончила сначала Уфалейский библиотечный техникум, а затем Ленинградский институт культуры. Постепенно поднимаясь по карьерной лестнице и дошла до директора ЦДБ.

С 1992 года Центральную библиотеку и всю Централизованную систему детских библиотек возглавила Нина Дмитриевна Бородина, профессионал с большой буквы. На ее хрупкие плечи выпало немало трудностей. В 2004 году Центральная детская библиотека стала инициатором проведения и активным участником первого городского фестиваля детского чтения.

Все это время слаженно и плодотворно трудился коллектив единомышленников: Галина Ибадуллаева, Валентина Санатина, Нина Садова, Светлана Бибина, Светлана Бородина, Елена Запезалова, Галина Кислухина.

Весной 2009 года начал работу библиотечный сайт «Миасская детская библиотека» – первый среди порталов учреждений культуры г. Миасса. В 2010 году произошло слияние двух систем: взрослой и детской. Это стало новым витком в жизни библиотеки. Последним директором МКУ «ЦСДБ» была Лариса Ромаско.

Сегодня детская библиотека, переименованная в филиал № 22, – это уютное, комфортное учреждение, как для самых маленьких читателей, так и для старшего поколения. К услугам пользователей отделы художественной и отраслевой литературы для младших и старших школьников, информационно-образовательный отдел, отдел литературы для взрослого населения, зал для проведения массовых мероприятий.

Возглавляет библиотеку Татьяна Кудисова – профессионал с большим стажем, неравнодушный, преданный своему делу человек. Под ее руководством специалисты: ведущие библиотекари Надежда Воронина, Наталья Приданникова, Елена Чантурия, библиотекари Ольга Зайцева и Светлана Соколова продолжают трудиться в лучших традициях детских библиотек, продвигая чтение и осуществляя методическую деятельность для других библиотек города.



Владимир Мухин

Персона в «Либединке»

Ученый Александр Лагунов рассказал о проблеме сохранения озера Тургояк



Встреча с Александром Васильевичем Лагуновым прошла в октябре в рамках проекта «Персона в Либединке» в Центральной городской библиотеке им. Ю.Н. Либединского. Тема встречи – экология озера Тургояк.

Александра Васильевича знают многие миассцы. Он кандидат биологических наук, несколько лет руководил областным предприятием ООПТ, член координационного совета по вопросам экологии при губернаторе Челябинской области. Александр Лагунов автор множества экологических работ, посвященных уральской жемчужине.

Из-за пандемии коронавируса встреча в «Либединке» прошла без зрителей, но посмотреть ее в записи может любой желающий. Модератором диалога выступил библиотекарь отдела маркетинга ЦБС г. Миасса Владимир Мухин. Предлагаем интервью вашему вниманию.

– **Александр Васильевич, первый вопрос: сколько лет озеру Тургояк?**

– Кто-то утверждает, что озеру миллионы лет, кто-то по исследованию донных отложений считает, что водоему 13-14 тысяч лет. Тургояк находится на одном из главных уральских разломов. Замечу, что Ураль-

ские горы – «живые». То поднимаются, то опускаются. Скорее всего, несколько миллионов лет назад здесь находилось озеро, которое можно назвать Пратургояк. Временами берега «схлapyивались». Последнему циклу озера – 13-14 тысяч лет.

– **Настолько уникален Тургояк?**

– Таких озер много. Начиная от каслинских на севере и кончая озером Кундравы на юге. Все они характеризуются большими глубинами. Все очень живописны. Каждое озеро по-своему уникально. Тургояк – самое западное среди них. У него такая же чаша, как и у Байкала, но глубины не те. Несколько лет назад озвучивали теорию, что озеро возникло в результате падения метеорита, но сегодня она ничем не подтверждена.

– **Что касается воды в Тургояке. Почему такая чистая?**

– Озеро относится к олиготрофным. В воде очень мало органики, фосфора и азота. Каждый водоем имеет свой биологический возраст. У Тургояка юный возраст. Это озеро-подросток. Когда с середины 1990-х произошло ухудшение свойств воды – озеро резко постарело. Оно стало называться олиго-мезотрофным. Это

уже следующая возрастная стадия. Тургояк как бы перешел из подросткового озера в юношеское. Состав воды характеризуется особым набором водорослей и микроскопических рачков. Кстати, Байкал тоже молодое озеро, несмотря на то, что ему миллионы лет.

– **Так вот резко перешел в другую стадию? Почему?**

– Из Тургояка раньше вытекала речка Исток. Она постоянно текла примерно до 1937 года.

Потом пошли засушливые периоды. Уровень водоема упал и речка пересохла. В 1955 году для того, чтобы снабжать водой г. Челябинск было сброшено в Аргазинское водохранилище около 5 млн кубов воды Тургояка. А теперь задайте вопрос: что давала речка? Сливался самый верхний, богатый органикой слой. То есть грязенькая вода уходила, а чистенькая оставалась. До начала 2000-х годов воду активно брали для хозяйственных нужд города Миасса, что было не очень законно и не очень хорошо. Река тоже не вытекала, а вот в 2007 году Исток резко стал резко набирать силы. Помните, случался перелив через береговую линию. А внизу уже нарезаны участки, стоят теплицы, бани... Сегодня нужно провести ревизию реки Исток. Сейчас Тургояк тоже «ползет» вверх. Если бы колебания благодаря реке Исток были меньше, мы бы стабилизировали линию побережья. А сейчас, что происходит? В многоводные годы западная часть озера закрывается водой. Потом в «сухие» годы вода уходит, высвобождаются прибрежные территории. Там богатый органикой ил, на котором быстро растет ива, береза, сосна, кустарник. Потом, когда уровень воды в озере поднимается, органика вбрасывается в Тургояк. И вода начинает цвести.

Следующий фактор. Всем нам известны аварии со сбросом канализации в озеро. Кроме этого, невозможно проверить дома частного сектора, расположенные на улице Туристов. Никто тебя не пустит во двор, а потому неизвестно: протекают или не протекают кессоны.

– **Александр Васильевич, что же делать?**

– На побережье Тургояка должна быть выстроена единая система водоснабжения и водоотведения, единая централизованная система энерго и газоснабжения. Организована правильная система дорог с перехватающими стоянками и выделением переходных и велосипедных зон. Как это должно

быть в идеале: подъехали, оставили автомобиль и потом вас бесплатно увезли на электромобиле к месту отдыха.

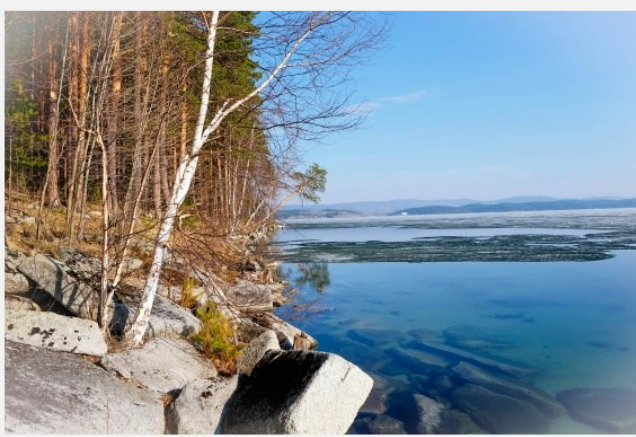
– **Кроме диких туристов на озеро Тургояк оказывают нагрузку и многочисленные базы отдыха?**

– В феврале изменилось положение о памятнике природы озеру Тургояк. Руководство области выступило против выделения новых участков на побережье. И все те, кто не достроили, резко стали достраиваться. По этому поводу руководству области доложено. Я думаю, будут суды. Другая проблема – заборы. Их вообще не должно быть в 20 метровой береговой зоне. Это происходит потому что у озера сегодня несколько хозяев. Участковое Тургоякское лесничество отвечает за гослесфонд, за муниципальные леса – управление по экологии. Есть инспекция по маломерным судам и т. д. Мы знаем, когда «нянеч» семь и более, что «происходит с дитем». В России нужна экологическая полиция.

Диалог с Александром Лагуновым в ЦГБ им. Ю.Н. Либединского продолжался около часа. Вы можете посмотреть видео беседы на портале ЦБС г. Миасса miasslib.ru.

– **Александр Васильевич, что же делать?**

– На побережье Тургояка должна быть выстроена единая система водоснабжения и водоотведения, единая централизованная система энерго и газоснабжения. Организована правильная система дорог с перехватающими стоянками и выделением переходных и велосипедных зон. Как это должно



Владимир Мухин

С днем рождения!

«Либединка», – так ласково называют центральную городскую библиотеку Миасса читатели. Сюда приходят, чтобы взять книгу любимого автора, полистать периодику в читальном зале, послушать лекцию или поучаствовать в дискуссии с интересным человеком.

24 октября ЦГБ им. Ю.Н. Либединского исполнился 101 год. Можно сказать, что библиотеке идет уже второе столетие. Между тем, библиотечное дело в Миассе начинает свой отсчет с 1870 года, когда при заводе заработала общественная библиотека.

24 октября 1919 года свои двери перед горожанами распахнула городская библиотека. Именно с этой даты и ведет свою историю «Либединка».

Первым заведующим стал преподаватель Николай Жмаев, а первым библиотечным – Евдокия Поликарпова. Разместилось культурное учреждение в доме купца Беляева по улице Ленина,

там, где сегодня находится библиотека-филиал № 16. В то время фонд библиотеки составлял более 2500 книг. Читателей приходило более 300.

В 1932 году на базе городской библиотеки возникла детская библиотека. В 1960 году библиотеке было присвоено имя Юрия Николаевича Либединского.

В 1984 году «Либединка» переехала в Машгородок и разместилась на первом этаже нового дома по адресу проспект Октября, 9. К этому времени фонд библиотеки возрос до 93 тысяч экземпляров книг, а читательская аудитория – до 6500 человек.

– **Нас все хорошо знают и любят! Многие читатели заходят к нам по несколько раз в день. А 10 лет назад мы активнее стали обслуживать самых маленьких читателей, когда слились две библиотечные системы, взрослая и детская, – рассказала заведующая ЦГБ им. Ю.Н. Либединского Ольга Петина.**

– **Мы стали работать по авторским программам, тесно сотрудничать с детскими садами и школами, готовя познавательные часы, литературные композиции, игровые программы по разным направлениям работы.**

К сожалению, в сегодняшнее непростое время, в период пандемии библиотека вынуждена перестраивать свою работу и переклюаться на онлайн-мероприятия. В частности, привычные летом творческие библиотечные среды в этом году проходили в онлайн-формате.

– **В этом году мы сняли десятки видеороликов, которые можно посмотреть в нашей группе «Либединка» ВКонтакте. Кроме этого, там же мы размещаем интересные, информативные видеобеседы и видеолекции по разной тематике, – пояснила**



Сотрудники ЦГБ им. Ю.Н. Либединского

заведующая библиотекой.

А еще в библиотеке работает слаженный трудолюбивый коллектив. Все сотрудники – это настоящие профессионалы своего дела, каждый из них может проконсультировать по интересующим вопросам, подобрать нужную литературу, выслушать впечатления от прочитанного, посочувствовать и посоветовать.

С днем рождения, «Либединка»!

Татьяна Копылова

Это ль не чудо техники?

В библиотеке поселка Новоандреевка можно увидеть уникальные вещи

В библиотеке поселка Новоандреевка работает маленькая экспозиция старинных предметов, которые вызывают большой интерес у детей. Вещи остались от родителей, бабушек и дедушек. А в библиотеку их принесли жители села. Интересно прикоснуться к истории, увидеть и потрогать предметы старины, которыми люди когда-то пользовались в быту.

Можно сказать, что эти вещи являют целую эпоху, хранят

Прялка-донце состоит из двух частей: горизонтальной (донца), на которой сидит пряжа и вертикальной, представленной в виде гребня-чесало. Шерсть перед пряжением работница очищала от мусора, а затем насаживала на гребень.

Кроме этого в библиотеке есть две русские самопрядки с вертикальным расположением колеса. Они всегда вызывают у юных посетителей большой интерес, ведь если нажать педаль, колесо закру-

из сухого дерева (чаще из берёзы). Челнок - рабочий орган ткацкого станка, прокладывающий уточную (поперечную) нить между нитями основы при выработке ткани. Челнок, который находится в библиотеке, тоже вызывает большой интерес.

Рубель

В России до введения в обиход утюгов рубахи и порты из натуральной льняной ткани после стирки и сушки требовалось хорошо размять для придания мягкости и ворсистости.

Это осуществлялось оригинальным способом. Бельё наматывалось на скалку, после чего несколько раз тщательно прокатывалось «рубелем» — длинной деревянной плашкой с рёбрами на нижней поверхности и рукоятью на конце. Рубель с характерным стуком перекачивал скалку, рёбра его при этом разминали волокна ткани. Это приспособление называлось также «ребрак», «раскатка», «пральник». Он просуществовал в русских деревнях до конца XIX века. Кстати, этот принцип глажки, не утратил своей актуальности. Он до сих пор успешно используется в некоторых гладильных машинах. Для детей рубель — замысловатая ребристая палка. Ребята удивляются, ко-



воспоминания, тепло чьих-то бережных рук. Это осколки прошлого, которое уже начало забываться. Хочу рассказать о некоторых экспонатах подробнее.

Прялки

У нас в «музее» можно увидеть ручную прялку-донце (конец 19-го начало 20-го века). Её подарила жительница села Мария Владимировна Белова. Эту прялку использовала ее мать.

тится. Это ли не чудо техники? «Самопрядка» состоит из доски с установленным на ней цилиндром с горизонтально закрепленным веретеном. Рукой поворачивается колесо и через ремень вращение передаётся веретену. Левоу рукой подаются волокна к острому концу веретена, правой — прокручивается колесо. Напомню, что веретено — это приспособление для ручного прядения пряжи, одно из древнейших средств производства. Изготавливалось оно



гда узнают, что с помощью рубеля гладили вещи.

Есть у нас в библиотеке и коллекция чугунных утюгов. В их числе самый простой — нагревательный. Перед употреблением чугунные монолиты разогревали в печи. Утюги для ткани весили по-разному - от одного до десяти килограммов.

Утюг с горящими внутри углями появился в середине 17-го века. Чтобы угли лучше грели, делали специальные отверстия по бокам. Утюгом необходимо было непрерывно размахивать, усиливая вентиляцию. Угли постоянно высыпались из воздухопроводных отверстий, пачкали и прожигали одежду. Ручки обычно вытаскивали из дерева.

Есть в экспозиции библиотеки и домашняя утварь, ухваты, казаны. Представлена обувь: берестяные лапти. Пусть этими вещами мы давно уже не пользуемся, но они вызывают большой интерес у современных людей.

Колонка автора

Светлана Шульгина

ФИЛОСОФСКИЙ РОМАН ОТ АЛЕКСАНДРЫ МАРИНИНОЙ

или благими намерениями вымощена дорога в ад



Сегодня, дорогие друзья, я хочу поговорить о трилогии Александры Марининой «Взгляд из вечности». Книги вышли достаточно давно, в 2009 году,

но из бесед с читателями стало понятно, что знакомы с ними немногие.

Трилогия, состоящая из романов «Благие намерения», «Дорога», «Ад», - нетипичное произведение для "королевы детектива" Александры Марининой. В этих книгах нет убийств и расследований, под пристальным взглядом рассматривается жизнь обычной семьи со всеми её радостями и маленькими ежедневными трагедиями.

Как говорит сама Маринина, её уход от детективного жанра вызван, прежде всего, старением. С накоплением жизненного опыта изменились и приоритеты автора. Немного о сюжете. Люба и Родислав - идеальная пара. Юношеская влюбленность перерастает в настоящую любовь и всё завершается счастливым браком. Идиллия - вещь хорошая, но длиться долго она не может. Вот и в жизни семьи Романовых возникают проблемы, которые из пустяковых перерастают в более серьёзные. У каждого в семье появилась своя тайна, хранить которую становится все труднее...

Кажется, чего проще — книга о любви, семье, бытовых проблемах. Но именно в этом произведении Марининой отчетливо видна философская подоплека. Судьбы героев подаются с позиции Вечности.

С этой целью у писательницы появляются четыре персонажа: Ворон, Камень, Змей и Ветер. Каждый со своим характером.

Камень - философ, меланхолик, годами лежит неподвижно, прочел множество книг по философии, но живого человека никогда не видел, о людях он знает только со слов Ворона. Ворон - взъерошенный романтик, слезливый, добросердечный, влюбчивый, настоящий холерик. Он видел всё, начиная от индейцев племени инков и заканчивая современной Россией, и обо всём рассказывал Камню.



В противовес Ворону в книге есть Змей, мудрец. И, конечно, легкомысленный Ветер, поверхностный, добродушный, который всех любит. Он ни с кем не хочет ссориться.

Трилогия понравилась очень. Скажу сразу, в неё надо вчитываться, особенно в первую часть. Это вам не Каменская!

В 2015 году по мотивам трилогии на экраны страны вышел одноимённый восьмисерийный фильм. Я думаю, тем, кто не читал книгу, сериал понравился. Лично мне не хватало четырёх персонажей, от имени которых велось повествование в книге.

Если вам хочется почитать чего-то нестандартного, советую уделить внимание «Взгляду из вечности» Александры Марининой.

Владимир Мухин

Несколько слов о писательнице Лике Верх

Когда в прошлом году я отдыхал в Крыму, мне со смартфона удалось скачать произведение писательницы Лики Верх. Кажется, это была одна из книг трилогии «Академия темных». Сюжет невероятно захватывающий. Выпускница академии МВД Василиса вот-вот должна выйти на работу следователем. Но невероятным образом она прямо из своей квартиры переносится в сказочное измерение и предстает перед читателем студенткой магической академии темных. «Старая героиня» Ирэн, до переноса Василисы в ее тело, была человеком со сложным характером. И вдруг все меняется. Преподаватели и студенты замечают, что Ирэн какая-то другая. И даже жених, который был выбран лишь для формальности, увидел в девушке новое. В этой фантастической сказке есть что-то от триллера, боевика, и, конечно, от женского романа.

Василиса-Ирэн постоянно сталкивается с опаснейшими трудностями и самыми злыми магическими соперниками волшебного мира. Замечу, что главная героиня — женщина страстная. Мужчины, окружающие ее, по большей части деспотичны, но обаяние героини и ее непосредственность, в конце концов, «побеждают» и их.



Всего в серии три романа: «Академия темных. Игра на выживание», «Академия темных. Преферанс со Смертью», «Академия темных. Дыхание проклятого».

Чтобы найти очередное продолжение, в Крыму мне приходилось залезать на высокие горы, так как «поймать» интернет у моря было проблематично.

Потом я прочитал еще несколько книг автора. Написано с юмором, очень легким, понятным языком. Правда, часто героини поступают сумбурно, даже по-глупому. Ну, такова точка зрения писательницы.

О самой Лике Верх практически ничего не известно. Но у нее есть страничка в Вконтакте, где она отвечает на многие вопросы и проводит розыгрыши.

Ее романы продаются на различных площадках в электронном формате, но я скачивал их с ее странички Вконтакте. Немного странно, что десятки отзывов там оставляют только женщины. Видимо, поклонниц у писательницы хватает с лихвой.

Из-под пера Лики Верх вышло около десятка произведений. Кроме упомянутой выше «Академии темных», — «Отряд бравой ведьмы. В поисках истины», «Факультет ведьм. Как достать ректора», «Снежная академия», «Академия льда», «Согрей мое сердце» и другие.

Однозначно рекомендую для чтения. Книжки Лики «отключают голову» словно хороший фильм. К сожалению, в миасских библиотеках произведения этого автора вы не найдете, но в данном случае интернет вам поможет.

Школа здоровья

Лариса Ромасько

Как сформировать критическое мышление?

"Слишком часто мы... наслаждаемся комфортом мнения без дискомфорта мысли
Джон Ф. Кеннеди



(сахароза) вызывает зависимость и страшно вредит.

Включаем логику: залезете ли вы к соседу, а может, взломаете магазин ночью, чтобы заполнить дозу сахара, если он у вас закончился?

Здравый смысл – сможете ли вы съесть каждый день ложкой хотя бы по полстакана чистого сахарного песка? Вряд ли найдутся такие любители. А если смешать сахар с яичным белком до образования вкуснейшего белкового крема? Запросто! А если добавить муки и испечь? Так это же уже торт! Вот и смотрите, мой любезный Читатель, чистого сахара съесть много невозможно, а вот в составе другого продукта переест легко! Значит, дело не в сахаре! А в чём?

депо будет слишком много, наш умнейший организм начнёт блокировать инсулин – доверенное лицо у клеток, без которого они не пускают к себе глюкозу, и она будет плавать в крови, делая её сладкой и густой, а значит, привет, диабет и гипертония.

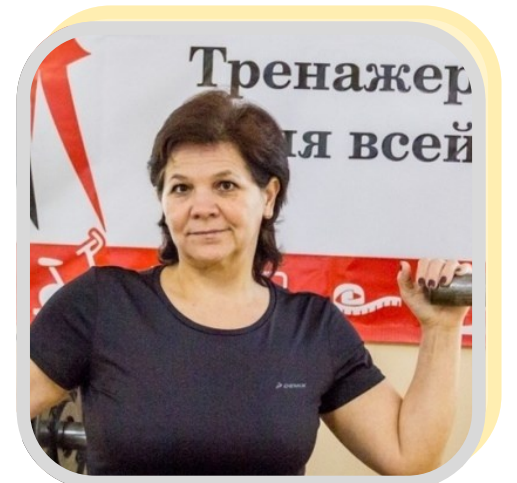
А теперь, делаем вывод, основанный на здравом смысле, логике и знаниях: столовый сахар не вреден, не вызывает зависимость. Все претензии к его количеству!!!

"ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ!"

Знакомо? Нас так иногда ругают, намекая, что мы подумали чем-то иным вместо мозга. Чем же? Ой, давайте будем культурными. И вообще, вы знаете, что учёные работают над теорией двух "мозгов". Нет, второй не про то, на чём сидят, но близко. Про кишечник! Специалисты утверждают, что от правильной работы кишечника зависит наш иммунитет, наше настроение, наша витаминизация... и много ещё чего.

Просто и интересно пишут об этом некоторые популярные авторы, адепты научного подхода. Я уже прочитала книгу Елены Мотовой (врач-диетолог, научный журналист) "Мой лучший друг – желудок. Еда для умных людей". Очень качественная информация, доступная для понимания неспециалиста. С удовольствием рекомендую к прочтению!

Желудок – это часть желудочно-кишечного тракта, продвигаясь в своих поисках дальше, я изучаю информацию о самом кишечнике. Например, начала читать книгу Джулии Эндерс "Очаровательный кишечник". Но вот по поводу этого произведения хотела бы вас предостеречь. В книге много фактических ошибок. Да, написано интересно, образно, но местами ненаучно. Такие вот заблуж-



дения автора и нас "заблуждают", и не видать нам тогда качественного мыслительного "фильтра" – критического мышления. Поэтому про кишечник буду искать другие книги. И, если найду, обязательно поделюсь с Вами, мой дорогой Читатель!

А Вы будьте, пожалуйста, здоровы!



Итак, мой дорогой Читатель, в предыдущей статье я предлагала Вам один из надёжных способов защиты от одурачивания, а именно, формирование собственного критического мышления, которое поможет избежать в будущем проблем: либо со здоровьем, либо с фигурой, либо с деньгами, а то и с безопасностью.

Как же формировать это самое "КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ"? Лично мне помогает логика, здравый смысл и базовые знания. Например, есть информация, что белый рафинированный сахар

Мыслим дальше и подключаем базовые знания (химия за 8 класс). Сахар столовый (сахароза) – это простой углевод, дисахарид (от слова два), состоящий из молекул глюкозы и фруктозы. Из-за этой простоты сахар, попадая в желудочно-кишечный тракт, быстро распадается на составные элементы. И вот организм уже получает к использованию глюкозу – базовый источник энергии для всех клеток.

Если наше тело будет способно использовать сразу всю полученную глюкозу, то, как говорится, "ноу проблем". Если не сможет, то «лишнее» заботливо отложит на чёрный день, то бишь, в жировое депо. А вот когда жира в этом



Анекдоты о питании

— Для более хорошего усвоения продуктов мы в семье перешли на раздельное питание... — Утром ем я, в обед — жена, вечером — теща!

— К директору НИИ подходит заведующий химической лабораторией. — Шеф! Нам удалось синтезировать новый, совершенно уникальный состав. Вот только мы не можем решить, что это будет: моющее средство или новое детское питание...

Здоровое питание — это обязательно профильтровать воду из под крана перед тем, как заварить Доширак.

У меня раздельное питание: в одной руке — колбаса, а в другой — батон.

Всего лишь 26 литров пива достаточно человеку для покрытия дневной потребности в кальции. Здоровое питание — это так просто.

Командир проверяет состояние пита-

ния войск. Спрашивает рядового: — Еды достаточно? — Так точно, даже лишняя есть. — Куда же девается лишняя? — Доедаем, и даже не наедаемся!

Жена мужу, нахватавшись всяких модных тенденций: — Я хочу, чтобы мы перешли на естественное, свойственное человечеству веками, питание. Муж: — Хорошо, — пишет список для покупок. Жена возмущенно: — Тут одни дорогие деликатесы, мы уже через неделю будем жить впроголодь. Муж: — Вот тогда мы и перейдем на естественное, свойственное человечеству веками, питание.

На таможне: — Что у вас в этом большом чемодане? — Питание для собаки. — Посмотрим. Ничего себе, "питание"! Коньяк, свитеры, калькулятор... Но ведь пес все это есть не станет... — Ну, и пусть ходит голодный, если он такой привередливый!

Жена сисадмина спрашивает мужа: — Почему ты никогда не рассказываешь, как у тебя дела на работе? — Да чего тебе рассказывать? Вот, вчера блок пита-

ния сгорел... — Бедненький! Ну, ты хоть с собой бутерброды бери.

— Пора худеть. — Еще 5 минут.

Вчера встала на весы. Всё. Больше не буду вставать на весы. Нет больше весов...

— Доченька, ты 5 ложек сахара положила, ты что, влюбилась? — Нет, мам, просто я сладкий чай люблю. — Ты 5 столовых ложек сахара положила. — Я очень сладкий чай люблю. — Дочь, ты их в суп положила.

Ситуация в балетной школе. — После шести есть нельзя. Вот ты, девочка Сколько тебе лет? — Шесть. — Всё, не ешь.

— Дорогой, мне не спалось ночью и я решила помыть холодильник. И тут на меня напали! — Кто?! — Палка колбасы, торт и пирожные!

— Скажи хлеб! — Хлеб... — Мягче! — Хлэб... — Мягче. — Хлэп... — Еще мягче! — Буличка.

Изучил состав любимых сосисок, котлет и колбасы. Оказалось, что я страстный вегетарианец.

Очень полная женщина, желая похудеть, решила соблюдать диету. Через две недели она взвесилась и, убедившись, что её вес несколько не уменьшился, говорит мужу: - Дорогой, не расстраивайся! Пусть лучше у тебя будет толстая и весёлая жена, чем худая и ворчливая. - И сколько же килограммов тебе надо ещё прибавить, чтобы ты стала весёлой?

HumorNet.ru, anekdoty.ru



фото 9111.ru