

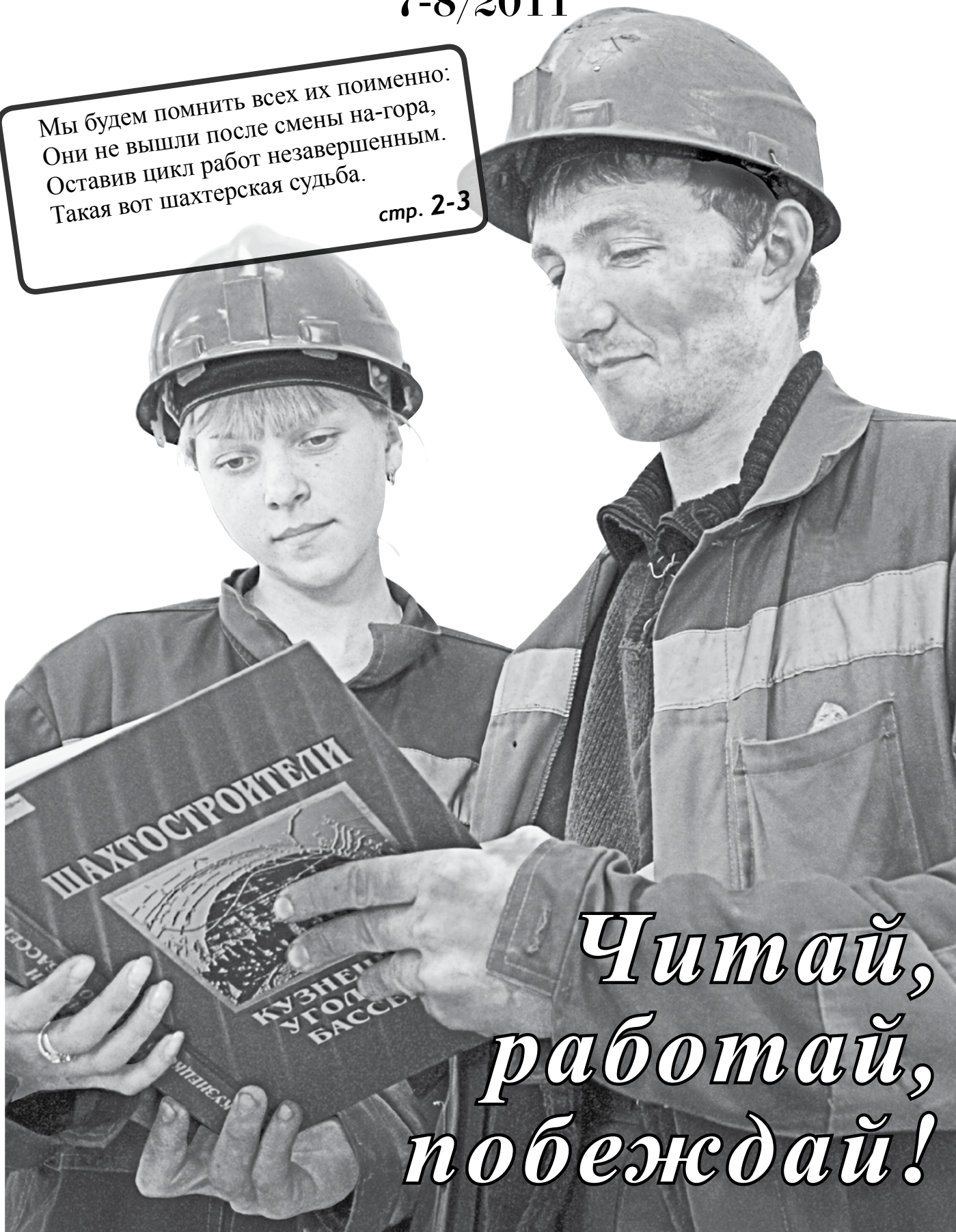
# Д Р А Б Е С К И

Литературно-информационная газета

7-8/2011

Мы будем помнить всех их поименно:  
Они не вышли после смены на-гора,  
Оставив цикл работ незавершенным.  
Такая вот шахтерская судьба.

стр. 2-3



*Читай,  
работай,  
побеждай!*

**В номере:**

1. <i>Шахтер жив, пока жива память о нем</i>	2
2. <i>День рождение поэта</i>	4
3. <i>Каникулы по-библиотечному</i>	5
4. <i>Традиционная одежда телеутов</i>	6
5. <i>Цветы в вышивке</i>	6
6. <i>Выставка керамики Ирины Вербицкой</i>	7
7. <i>Древнее святилище – Томская Писаница</i>	7
8. <i>Книги на любой вкус</i>	8
9. <i>Готовимся к зиме вместе</i>	10
10. <i>Твои уста – два лепестка граната</i>	12
11. <i>Диеты «голливудские» и – не очень...</i>	14
12. <i>Примите поздравления</i>	16

**Над выпуском  
работали:****Анна СОЛОМЕННАЯ**

гл. библиотекарь по связям с общественностью отдела инновационных проектов и внешних связей МАУК «МИБС»

**Екатерина СТЕПАНОВА**

гл. библиотекарь издательского сектора отдела инновационных проектов и внешних связей МАУК «МИБС»

**Ольга ЧЕРКАСОВА**

гл. библиотекарь по связям с общественностью отдела инновационных проектов и внешних связей МАУК «МИБС»

**Сергей ТЕТЕНОВ**

психолог отдела психологической поддержки чтения МАУК «МИБС»

**Ольга МАКАРОВА**

гл. библиограф по рекомендательной библиографии МАУК «МИБС»

**Наталья СПИРЯЕВА**

зав. сектором рекламной деятельности отдела инновационных проектов и внешних связей МАУК «МИБС»

**Сергей ПОЛОВНИКОВ**

зав. сектором веб-технологий отдела инновационных проектов и внешних связей МАУК «МИБС»

Мы будем помнить  
всех их поименно:  
Они не вышли  
после смены на-гора,  
Оставив цикл работ  
незавершенным.  
Такая вот  
шахтерская судьба.

*Н. Б. Локтионов*



# ШАХТЕР ЖИВ, ПОКА ЖИВА ПАМЯТЬ О НЕМ

*Более ста кемеровчан – члены семей погибших шахтеров приняли участие в торжественном мероприятии, организованном во Дворце культуры шахтеров. 10 августа в ДК состоялся традиционный губернаторский прием с родственниками погибших горняков, в котором приняли участие заместитель губернатора Кемеровской области Е.Л. Руднева, глава города Кемерово В.В. Михайлов, заместитель главы го-*

*просам И.Ф. Федорова, заместитель председателя Кемеровского городского Совета народных депутатов В.А. Петров. Муниципальная информационно-библиотечная система г. Кемерово представила в холле Дворца культуры шахтеров книжную выставку.*

Проведение дня Шахтера в Кузбассе стало доброй традицией, ведь уголь является одним из важнейших стратегических запасов России. Крупнейший угольный бассейн России – это наш Кузбасс! Уголь-

ная отрасль промышленности – одна из немногих, где основной процесс производства – угледобыча – сопряжена с опасными условиями: крутозалегающие угольные пласты, работа на большой глубине, в замкнутом пространстве – в недрах земли, в условиях недостатка кислорода и солнечного света. Ко всему прочему, при наличии взрывоопасного газа – метана. Известно, что сейчас в Кемеровской области безопасности шахтерского труда уделяется особое внимание, но, тем не менее, сложные природные условия, технические сбои и так называемый человеческий фактор порой приводят к непоправимым трагедиям.

Цена этого высока: человеческие жизни, слезы вдов, матерей, осиротевших детей. Каждая авария в шах-



те острой болью отзывается в сердце каждого кузбассовца. Мы все в неоплатном долгу перед погибшими шахтерами и их семьями. Для участников губернаторского приема сотрудники МАУК «МИБС» подготовили тематическую книжную выставку «Шахтерская слава». На выставке была

представлена самая лучшая краеведческая литература о шахтерской профессии и шахтерской отрасли в целом. Особый интерес у участников встречи вызвали такие книги, как «Книга памяти шахтеров Кузбасса», «Рубила уголь женщина в забое», «Шахтерская память от художников Кузбасса» и многие другие.

Встреча с родственниками погибших горняков прошла в теплой дружеской обстановке: люди делились своими трогательными воспоминаниями, рассказывали о себе, своих непростых судьбах, о выросших детях. Очень многие из них в книгах, представленных на выставке, находили информацию о себе и своих близких.

Светлая память погибшим и низкий поклон шахтерским вдовам, на чьи плечи легли все тяготы и заботы.

*Наталья СПИРЯЕВА*





## ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ПОЭТА

**И**звестный кузбасский поэт, директор «Дома литераторов Кузбасса», председатель областного отделения Союза писателей России Борис Васильевич Бурмистров 8 августа отметил юбилей – 65 лет со дня рождения. В честь этого знаменательного события губернатор Кемеровской области А.Г. Тулеев вручил поэту серебряный нагрудный знак «Заслуженный работник культуры РФ», удостоверение, подписанное президентом России Д.А. Медведевым, и денежную премию.

Борис Васильевич Бурмистров – член Союза писателей СССР, России, член Высшего Творческого Совета Союза писателей России, лауреат премии имени Василия Федорова, Всероссийской премии «Белуха», Всероссийской православной литературной премии имени святого благоверного великого князя Александра Невского (за создание сборника православной поэзии «Собор стихов»), лауреат Всероссийской литературной премии им. Н. Клюева, член-корреспондент Российской Академии естественных наук, академик Петровской академии наук и искусств. Награжден орденом Российской Академии наук «За пользу Отечеству» им. В.Н. Татищева, юбилейной медалью к 200-летию А. С. Пушкина, медалью от Фонда мира и медалью «За особый вклад в развитие Кузбасса».

Трудится на литературном поприще более 25 лет, и за это вре-

мя у поэта вышло 12 сборников («Не разлюби», «Душа», «Поклонись земле русской», «Песочные часы», «Лирика», «День зимнего солнцестояния», «Скажи люблю», «Тепло дыхание зимы» и др.), записаны компакт-диски с песнями. Борис Васильевич – частый и очень любимый гость в наших библиотеках. Человек неутомимой жизненной энергии и оптимизма, он всегда рад новым встречам с читателями и библиотекарями, готов поделиться опытом и своим творческим наследием. Слушать его стихи песни – истинное наслаждение!

Мы, библиотекари, от всей души желаем юбиляру неиссякаемого вдохновения, мира в семье и в душе, успехов во всех начинаниях. Пусть поэту всегда сопутствует

удача, а судьба хранит его и дарит только радостные дни!

В рамках приоритетного регионального национального проекта «Культура» и муниципального проекта «Читающий город» специально к юбилею поэта в МАУК «МИБС» было выпущено библиографическое пособие «Потому что душа так велела». Автор пособия – главный библиотекарь отдела краеведения Детской библиотеки им. А.М. Береснева. Е.И. Тюшина рассказывает о жизненном и творческом пути Бориса Васильевича Бурмистрова. При работе над пособием автор использовал фонды, каталоги, картотеки Детской библиотеки им. А.М. Береснева и библиотеки им. Н.В. Гоголя, а также областной научной библиотеки им. В. Д. Федорова. В пособие включены произведения поэта и статьи из периодических изданий. Рекомендовано учащимся и педагогам при подготовке к урокам по кузбасской литературе, библиотекарям при проведении массовых мероприятий по краеведению и широкому кругу читателей, интересующихся поэзией Кемеровской области.



### ЗАПОВЕДЬ

**На грешную жизнь не ропщите –  
Все было, все будет в судьбе.  
Друг в друге врага не ищите,  
Но Бога ищите в себе.  
Друг в друге лишь друга ищите,  
Отринув хулу и вранье,  
И памяти тонкие нити  
Не рвите во имя свое.**

# КАНИКУЛЫ ПО-БИБЛИОТЕЧНОМУ

**Е**сли у педагогов с наступлением летних каникул начинается период относительного покоя и тишины, то у библиотекарей все наоборот. Программа «Каникулы» рассчитана на работу с детьми из летних школьных лагерей дневного пребывания и предусматривает разнообразные формы работы.

## ОСОБЫЕ ЧИТАТЕЛИ

Библиотека «Гармония» (ул. Инициативная, 40) не первый год сотрудничает с Кемеровской специальной общеобразовательной школой в пос. Верхотомка, чьими воспитанниками являются подростки, которые совершили преступление и получили срок. Разработанный работниками библиотеки проект «Скорая помощь» нацелен на формирование правовой и информационной культуры и пропаганду здорового образа жизни. В ходе ситуативного практикума «Час суда, или если бы я был прокурором» ребята должны были представить себя в роли прокурора и адвоката, ознакомиться с информацией о совершенном преступлении и затем квалифицировать его в каждом отдельном случае.

Также для ребят был организован туристический поход «По лесным дорожкам», шахматный турнир «Короли шахмат» и спортивный праздник «Вас вызывает Спортландия». Одно из последних мероприятий было посвящено Дню физкультурника и открытию XXVI летней всемирной Универсиады. Команды «Экстрималы» и «ФиФ» соревновались в честной борьбе. Конкурсы «Королевская эстафета», «Наш веселый звонкий мяч», «Сказочный»,

прыжковая эстафета «Прыг-скок» выявили победителей в номинациях: «Самый прыгучий», «Самый спортивный», «Самый осторожный» и др. Не были забыты и группы поддержки команд. Для них также проводились конкурсы и марафонские забеги. В конце праздника всех мальчишек ждали награждения и сладости.

## ВСЕ В ПАРК!

В библиотеке «Диалог» (ул. Тухачевского, 12) считают, что летом нужно как можно больше времени проводить на природе, и в этом плане отличным подспорьем является парк культуры и отдыха им. В. Волошиной. С первых дней каникул библиотекари проводили на открытых площадках конкурсы рисунков на асфальте, подвижные игры и даже квесты.

Совместно с Братством Православных Следопытов Кемеровской и Новокузнецкой епархии для детей из летнего лагеря школы №80, детского дома №102 и социально-игровых комнат Центрального района библиотекари провели праздничную программу «Муромское чудо», посвященную Общероссийскому дню семьи, любви и верности. Мероприятие началось в 11:00 в читальном зале библиотеки «Диалог». С приветственным словом к детям обратился отец Евгений (Сидорин), протоиерей храма св. Варвары. Священнослужитель рассказал ребятишкам про житие князя Муромского Петра и супруги его Февронии и о том, почему были канонизированы святые. После познавательной беседы члены Братства Православных Следопытов провели для детей увлекательный квест. Команды получили маршрутные листы с указанием

действий и сразу же направились в парк.

Проходя по определенному маршруту, дети проявляли ловкость и смекалку, быстроту реакции, проверяли свои знания по оказанию первой медицинской помощи. Некоторые задания все же вызвали затруднения у некоторых участников. Мальчишкам, например, было сложно проявить свои навыки шитья, а девочкам — лезть по натянутому канату. Однако сплоченный командный дух взял верх над трудностями, и ребята, вернувшись в библиотеку, выполнили заключительное задание и получили заслуженные призы.

## КАНИКУЛЫ СО СКАЗКОЙ

Работники специализированной библиотеки по обслуживанию детей с ограниченными возможностями здоровья «Родник» (б-р Строителей, 32) для детей из летнего лагеря средней общеобразовательной школы №28 устроили настоящий праздник сказок. Мероприятие «Знакомые герои в книгах и на экране» началось с просмотра эпизода из мультфильма, а затем ребята приняли участие в викторине. Вспоминали дети песни сказочных героев, решали кроссворды, разгадывали загадки, рисовали с закрытыми глазами портрет любимого сказочного героя.

Но на этом мероприятие не закончилось. Более! К ребятам в гости пришел Пьеро — персонаж сказки «Золотой ключик» А. Толстого. Все задания грустного мима были связаны именно с этой сказкой. Вопросы, стоит отметить, были не из легких, но в том и заключался интерес для участников. А победила, конечно, дружба!

## Идём на выставки

*В библиотеках МАУК «МИБС» продолжают свою работу разнообразные выставки*

### ТРАДИЦИОННАЯ ОДЕЖДА ТЕЛЕУТОВ

*Традиционной одежде коренных народов Кузбасса посвящена выставка из фондов музея-заповедника «Томская Писаница», открывшаяся 9 августа в библиотеке им. И. Киселева (ул. В. Волошиной, 29). Выставка, на которой музей-заповедник представил уникальные предметы, является очередным этапом реализации совместного культурного проекта «Библиотека и музей – хранители духовного наследия». Экспозиция дополнена книгами по краеведению из библиотечных фондов.*



Первыми посетителями выставки стали дети из летних лагерей кемеровских школ. Детям рассказали о самобытной и интересной культуре телеутов, сохраненной до наших дней. Одним из ее проявлений является именно национальная одежда. На выставке в библиотеке им. И. Киселева представлена мужская и женская верхняя одежда, элементы декора, обувь. Основной женской одеждой является длинное платье («Кунек»), которое подпоясывается поясом («Кур»), тканым из цветных ниток, и его длина достигает 3,5 метров. Особенностью праздничного платья является нагрудное украшение («Тошток»). Традиционной обувью телеутов были кожаные туфли («Чарык») на мягкой подошве без каблуков.

Все эти и многие другие предметы представлены на выставке. Об особенностях национальной одежды, традициях телеутов кемеровчане и гости города смогут узнать, посетив библиотеку им. И.Киселева. Выставка «Традиционная одежда телеутов» будет доступна в течение месяца.

### ЦВЕТЫ В ВЫШИВКЕ

*В библиотеке «Диалог» (ул. Тухачевского, 12) обновилась выставка «Цветы в вышивке». Экспозиция из фондов музея-заповедника «Томская Писаница» – очередной этап реализации творческого проекта «Библиотека и музей – хранители духовного наследия».*

Открытие выставки состоялось еще месяц назад. Среди экспонатов из фондов музея-заповедника – рушники, наволочки, салфетки, шторы и другие предметы обихода и русского быта, украшенные вышивкой. Орнаменты выполнены в разной технике: простым и двусторонним крестиком, прямой и Александровской гладью, мережкой, рিশелье, нижегородским гипюром. Самобытные рукотворные изделия, выполненные в XIX–XX веках, во многом сохранили черты древней национальной русской культуры. Библиотека дополнила экспозицию подбором изданий по заданной тематике.

Недавно одна из читательниц библиотеки, Анастасия Рябцева, ученица 7 класса школы №37, обратилась с необычным предложением. Девочка принесла на выставку свои работы – вышитые картинки, дополненные сказкой собственного сочинения. Сотрудники библиотеки считают, что небольшая экспозиция с работами девочки стала своеобразным диалогом поколений.

Выставка «Цветы в вышивке» будет работать еще на протяжении месяца.



## ВЫСТАВКА КЕРАМИКИ ИРИНЫ ВЕРБИЦКОЙ

*В библиотеке им. Н. В. Гоголя (пр. Ленина, 135) открылась выставка керамических изделий.*

Автор работ – И. В. Вербиц-



кая представила предметы домашнего обихода: свистульки, сырную дощечку, кашпо, греческие вазы и сосуды. В центре выставки – дипломная работа Ирины Викторовны – ансамбль «Петушки» под гжель.

Ирина Викторовна – начинающий керамист, в прошлом году она окончила губернаторское училище народных промыслов. По ее словам, все изделия, которые представлены на выставке, были сделаны с большой любовью и еще большим желанием работать с

глиной. Запах этого природного материала прочно связан с



детскими воспоминаниями, а всю сознательную взрослую жизнь он «преследовал» ее, и вот наконец-то теперь у Ирины Викторовны есть возможность заниматься тем, о чем мечтались долгие годы.

Выставка доступна всем читателям и посетителям библиотеки абсолютно бесплатно.

## ДРЕВНЕЕ СВЯТИЛИЩЕ – ТОМСКАЯ ПИСАНИЦА

**В** библиотеке им. А. М. Береснева (б-р Строителей, 7) продолжают работать выставки из фондов музея-заповедника «Томская Писаница». В течение летних месяцев сотни школьников смогли прикоснуться к культурному наследию музея.

В зале массовых мероприятий вниманию посетителей представлена выставка картин, посвященная историко-культурному и природному музею-заповеднику «Томская Писаница». Цель выставки – показать детям исторически важное место. В зале библиотеки представлены картины из фондов музея, большинство которых написано кузбасскими художниками: Н. М. Шемаровым, Э. В. Сурниной, Е. Н. Юмановой.

Евгения Юманова, член Союза художников, преподаватель Кемеровского областного художественного училища, ак-

варельными красками отразила в своих картинах древнее святилище «Томская писаница», экспозицию «Мифология и эпос», а также неповторимую природу сибирского музея-заповедника. Из ее картин также стоит отметить и изображение стены с различными предметами бревенчатой юрты одаг, которая находится в архитектурно-этнографическом комплексе «Шорский улус Кезек». Шемаров Николай Михайлович, заслуженный художник России, с помощью масляных красок запечатлел на холсте красоту скалы в разное время суток.

На выставке представлены работы, сделанные руками детей школы-интерната № 21. С помощью ниток на ткани ребятами были сделаны картины, на которых можно увидеть рисунки древнего святилища «Томская писаница»: личины, а также символ музея-заповедника – сову.



Также в рамках реализации проекта «Библиотека и музей – хранители духовного наследия» в отделе краеведения работает выставка «Богатство недр земли кузнецкой». На ней представлена часть геологической коллекции музея-заповедника: кварц, аметист, кремль, агат, сердолик, нефрит и др. Посетители выставки могут узнать сведения о свойствах, использовании и местонахождении полезных ископаемых, среди которых есть и полудрагоценные камни. Здесь же – тематическая книжная выставка из фондов Детской библиотеки им. А. М. Береснева.

# КНИГИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

**1.** Андреева, Н. **Дети Белой Богини** / Наталья Андреева. – М.: АСТ, Астрель; Владимир: ВКТ, 2011. – 315, [5] с.

В тихом маленьком городе N все было спокойно и благополучно. Пока там не стали происходить мистические события. Серия убийств, вандализма захватили город. Самое загадочное то, что каждое из этих событий «случалось» дважды: один раз во сне бывшего следователя Завьялова, второй раз в реальности...

**2.** Емец, Д. А. **Билет на Лысую Гору** [Текст]: повесть / Дмитрий Емец. – М.: Эксмо, 2011. – 352 с.

Аида Плаховна Мамзелькина, трудолюбивая старушка с косой в руках, пошла на серьезное должностное преступление, чтобы помочь Мефодию и его друзьям бежать от гнева главы Канцелярии мрака – карлика Лигула. Мир лопухоидов велик, но в нем не спрячешься. Эдем и Тартар тоже отпадают: Эдема ученики мрака не заслужили, в Тартар же особенно торопиться не стоит! Остается только одно место, где Мефодия и его компанию не сразу догадаются искать... Лысая Гора. А еще Мамзелькина посоветовала ребятам узнать тайну Лигула. Говорят, будто в молодости горбатый карлик провел несколько лет на Лысой Горе и очень невзлюбил это экстремальное местечко. Лигул же тем временем ищет Камень

Пути, который даст ему упорство, силу, волю к победе в достижении главной цели – стать повелителем мрака.



**3.** Маринина, А. **Личные мотивы: роман в 2-х т.Т. 1** / Александра Маринина. – М.: Эксмо, 2011. – 352 с.

Прошлое неотрывно смотрит в будущее. Чтобы разобраться в сегодняшнем дне, надо обернуться назад. А преступление, которое расследует частный детектив Анастасия Каменская, своими корнями явно уходит в прошлое. Кто-то убил смертельно больного, беспомощного хирурга Евтеева, давно оставившего врачебную практику. Значит, была какая-то опасная тайна в прошлом этого врача, и месть настигла его на пороге смерти. Месть? Впрочем, зачастую под маской мести прячется элементарное желание что-то исправить, улучшить в своей жизни. А

фигурантов этого дела обуревают множество страстных желаний: жажда власти, богатства, удовлетворения самых причудливых амбиций... Словом, та самая, столь хорошо знакомая Насте, благодатная почва для совершения рискованных и опрометчивых поступков. Но ведь где-то в прошлом таится то самое роковое событие, вызвавшее эту лавину убийств, шантажа, предательств. Надо как можно быстрее вычислить его и остановить весь этот ужас...

АЛЕКСАНДРА  
**МАРИНИНА**

ЛИЧНЫЕ  
МОТИВЫ  
ТОМ 2



**4.** Литвинова, А. В. **Ревность волхвов** [Текст]: роман / Анна Литвинова, Сергей Литвинов. – М.: Эксмо, 2011. – 352 с.

Издательство «Эксмо» представляет отличный презент – рождественский роман Анны и Сергея Литвиновых «Ревность волхвов»! Он ув-



лечет захватывающей интригой, подарит по-настоящему праздничное настроение, и вы убедитесь, что интересная книга – по-прежнему лучший подарок!

**5.** Калинина, Д. А. **Почему мужчины врут** [Текст]: роман / Дарья Калинина. – М.: Эксмо, 2011. – 320 с.

Ну какая женщина равнодушно пройдет мимо ювелирного магазина? Если даже ничего не купит, то побалуует себя разглядыванием изящных переливающихся безделушек. Вот и Мариша не устояла перед искушением. И, между прочим, увидела, как некий молодой человек пытался продать с рук старинную погребушку – серебряного петушка на палочке, по его словам принадлежавшего царской семье Романовых. Конечно, Мариша не могла упустить такой шанс. Ведь у ее будущего ребенка, появления которого она ждала в скором времени, должно быть все самое лучшее, в том числе и игрушки, и за смехотворную цену купила раритет. А из вечерних новостей узнала, что в этот день был убит известный антиквар, из чьей коллекции, наряду с другими ценностями, похищена та самая серебряная погребушка. Купила, называется, баба... петушка!

**6.** Данилова, А. В. **Призраки знают все** [Текст]: роман / Анна Данилова. – М.: Эксмо, 2011. – 320 с. – (Crime & private).

Алису и ее пожилого любовника Дениса Караваева нашли зверски убитыми в его квартире. Тело мертвой девушки преступник осыпал старинными монетами. Предположительно из антикварной коллекции Караваева. Больше всех о молоденькой Алисе горюет соседка, пенсионерка Антонина Курепина. Она покровительствовала погибшей, оплачивала подготовительные курсы университета... Первым под подозрение попадает брат Караваева – Василий, которому Денис оставил солидное наследство. Но что-то смущает следователя Игоря Логинова, ведущего это дело. Уж слишком все просто!

**7.** Иванов, А. Д. **Загадка красных гранатов** [Текст]: повесть / Антон Иванов, Анна Устинова. – М.: Эксмо, 2011. – 192 с. – (Детектив & Приключения).

Ивану Холмскому, члену Команды отчаянных, фатально не везет. Все началось с покупки для бабушки гранатов, которые она таки не попробовала. Старушку увезли в больницу. В школе кто-то украл у Ивана сумку, но после урока биологии подбросил обратно. Вернувшись домой, мальчик обнаружил, что квартиру посетили воры – в кухне и гостиной царил разгром, однако ничего не пропало. Что происходит? Команда Отчаянных решила разобраться в ситуации...

**8.** Иванов, А. Д. **Загадка сорвавшейся встречи** [Текст]: повесть / Антон

Иванов, Анна Устинова. – М.: Эксмо, 2011. – 192 с. – (Детектив & Приключения).

Команда отчаянных занималась подготовкой новгородной газеты, и в этот момент с Луной произошла загадочная история. Ему кто-то позвонил, позвал к телефону Павла. Луна, не прожевав котлету, что-то промычал в ответ. И ему назначили встречу в Пушкинском музее у льва работы Донателло. То есть не ему, а его тезке – какому-то Павлу, причем он должен назвать пароль. Ребята переполошились: вдруг это музейные воры готовят похищение шедевра. Они проследили за явившимся на встречу типом, и Луна даже попросил у него мобильный телефон, чтобы якобы позвонить маме. Нажав кнопку повтора, ребята узнали телефон, а по нему адрес мифического Павла. Одно не угадала Команда отчаянных: это были не музейные воры...



# ГОТОВИМСЯ К ЗИМЕ

***Редкая семья не делает домашних заготовок. Очень хочется порадовать зимой вкусным и полезным блюдом. Ну а если вы сами своими руками вырастили урожай на своих грядках, то это осеннее фруктовое-овощное изобилие очень хочется сохранить. Как же распорядиться всем этим добром?***

Есть много разных способов хранения и переработки многочисленных овощей и ягод. Это стерилизация, засолка и квашение, маринование, сушка, варка плодов с сахаром, вяление и многое другое. Вот тогда и начинает работать наш домашний консервный мини-заводик.

## **Общие правила**

При приготовлении и хранении домашних консервов следует руководствоваться следующими правилами:

- Прежде чем приступить к консервированию, необходимо хорошо с мылом вымыть руки. Если на руках имеются нагноившиеся порезы, ожоги, нужно руки забинтовать, надеть резиновые напальчники или перчатки.

- Продукты для консервирования надо брать свежие, здоровые, без признаков плесени и наростов на кожуре.

- Перед консервированием продукты следует тщательно вымыть теплой кипяченой водой, затем просушить на чистом решете или полотенце.

- Посуду, предназначенную для консервирования (банки, бутылки и крышки), надо вымыть горячей водой с добавлением питьевой соды. Затем банки и бутылки прогреть в жаркой духовке или над ог-

нем, крышки прокипятить. Закрывать банки рекомендуется только горячими крышками.

- Компоты и соки надо наливать и накладывать в банки доверху, чтобы после закупоривания в них оставалось как можно меньше воздуха.

- Закупоренные банки перевернуть вверх дном, охладить, затем поставить на донышко и хранить в темном прохладном месте, по возможности, при одинаковой температуре.

- Консервы, приготовляемые методом пастеризации и стерилизации, должны подвергаться тепловой обработке в соответствии с видом продукта и емкостью банки.

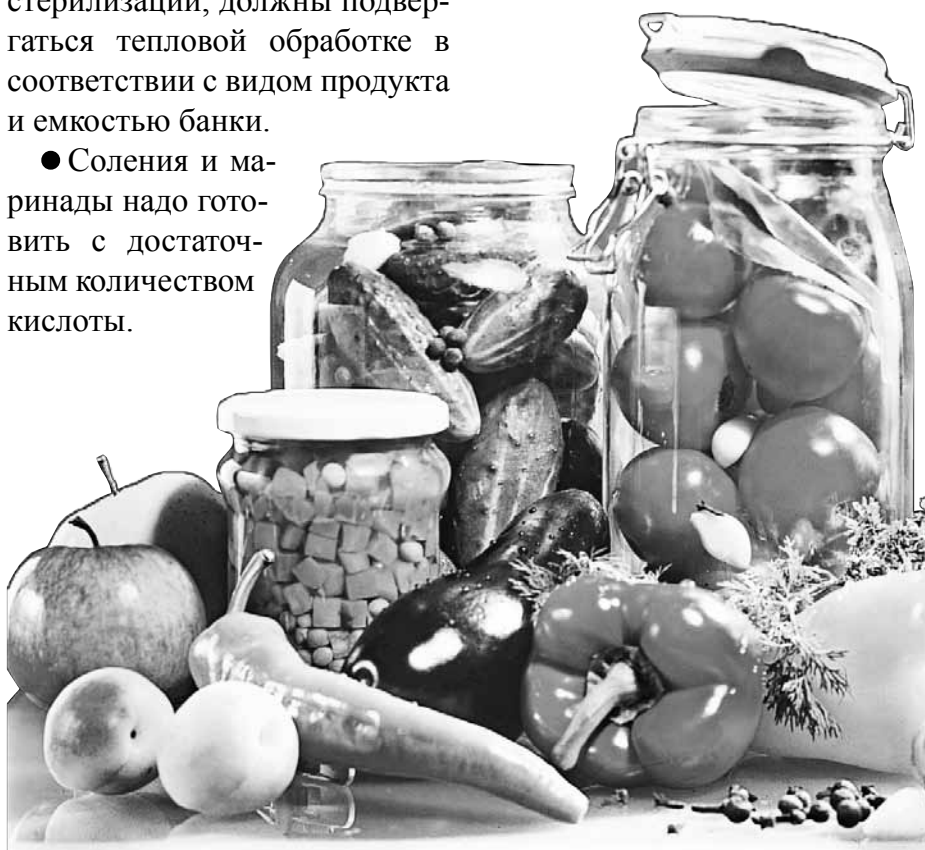
- Соления и маринады надо готовить с достаточным количеством кислоты.

- Консервированные грибы герметически закрывать не рекомендуется.

- Если же приготовлены грибы в герметически закрытых банках, то их можно использовать только после 10-минутного кипячения, а также для приготовления первых и вторых блюд и как начинку для пирогов.

- Все домашние консервы надо хранить на холоде, желательно при температуре не выше +10°C и не ниже 0°C.

- Если в герметически закрытых консервах в процессе хранения появилось вздутие жестяных крышек, то такие консервы употреблять нельзя. Обязательное соблюдение санитарных правил приготовления и хранения консервов домашнего приготовления предупреждает заболевание ботулизмом.



# ВМЕСТЕ!



## ОГУРЦЫ С ОВОЩАМИ НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

огурцы – 1 кг.  
морковь – 200 г.  
перец сладкий – 200 г.  
лук репчатый – 200 г.  
чеснок – 1 головка  
соль – 25 г.  
лимонная кислота – 5 г.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Перезревшие огурцы промывают, очищают от кожицы и семян, а мякоть нарезают тонкой соломкой. Морковь, перец и лук также тонко нарезают. Овощи соединяют, добавляют по вкусу зелень укропа, соль и лимонную кислоту. Оставляют на час до выделения сока. Овощи вместе с соком кипятят 15 минут, раскладывают в банки и закатывают.

При подаче на стол сливают лишний сок и заправляют растительным маслом.

## ОГУРЦЫ С ГРОЗДЬЯМИ РЯБИНЫ НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

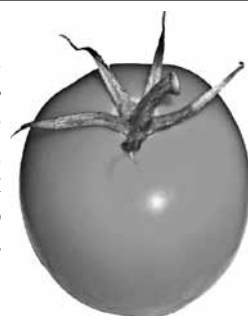
огурцы – 2 кг.  
рябина гроздьями – 500 г.  
сахар – 70 г.  
соль – 30 г.  
уксус яблочный – 50 г.  
вода – 1 л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Огурцы промывают, обрезают кончики и укладывают вертикально в подготовленные банки 0,5 л. или 0,75 л. Между огурцами размещают ошпаренные гроздья рябины. В воде разводят соль, сахар, уксус, доводят до кипения и заливают огурцы. Заливку проводят трехкратно, после этого банки закатывают и ставят вверх дном до охлаждения. Можно использовать черноплодную рябину.

## ЛЕЧО «КРАСОЧНОЕ»

6 кг. красных и бурых помидоров, 1 кг. моркови, 1 кг. белого лука, 3 кг. сладкого перца, 1 стакан сахара, 1/2 стакана соли, черный молотый перец и 9% уксус по вкусу. Морковь потереть на крупной терке. Сладкий перец почистить от семян и ножек, после чего нарезать соломкой, лук порезать полукольцами. Все составляющие аккуратно перемешать, посолить и посластить по вкусу. Помидоры пропустить через мясорубку. Этой массой залить подготовленные овощи, довести до кипения. Варить 35-40 мин., предварительно добавив молотый перец и уксус. Лечо горячим разложить в поллитровые стерилизованные банки, накрыть прокипяченными металлическими крышками. Пастеризовать при 90° 10-15 мин.



# ТВОИ УСТА – ДВА ЛЕПЕСТКА ГРАНАТА...



*Обойми, поцелуй,  
Приголубь, приласкай,  
Еще раз, поскорей,  
Поцелуй горячей.*

**А. Кольцов**

**Е**ще в 18 веке известный английский писатель Дж. Свифт воскликнул: «Боже, как глупы были люди, когда начали целоваться!» Только большая часть рода человеческого не желает соглашаться с классиком, так как находит в поцелуе блаженство и наслаждение. Поцелуями обмениваются, их дарят и выманивают, ими награждают, или от них отказываются.

Существует легенда, что поцелуй изобретен голубкой, однако у ученых другое мнение. Исследователь Д. Фабр считает, что приоритет принадлежит скорпионам. В замечательном фильме «Живая пустыня» показана любовь скорпионов, и диктор, поясняя, что происходит на экране, пропел:

*Он ее за ручку взял,*

*Он ее поцеловал.*

Скорпион действительно взял подружку за «ручку» (клешню) и «поцеловал» ее. Поцелуй этот стоил ему жизни, так как уже триста миллионов лет после скорпионьей свадьбы жена съедает своего мужа. Так же поступает и самка богомола. Закусывая своим возлюбленным, она стремится поддержать силы в период производства потомства. Люди не кровожадны, как скорпионы. Они ждут от поцелуев, прежде всего, наслаждения.

Установить время, когда люди начали впервые целоваться, не-

возможно. Существуют лишь версии на этот счет. Одна из них утверждает, что люди подражали животным, которые при встрече часто трутся носами. По другой версии – поцелуи до нас дошли из античных, религиозных ритуалов, когда люди касались друг друга губами. Таким образом, они пытались переместить свои души из одного тела в другое. Третья версия гласит, что поцелуи были придуманы как хитрость, чтобы выразить свои чувства, когда не хватало слов.

Существуют самые различные поцелуи: поцелуи матери и отца, дружеские поцелуи, предательский поцелуй Иуды. Самые же приятные поцелуи – поцелуи влюбленных. Это нежнейшие поцелуи и прелестнейшие цветы интимности. Хотя любовные поцелуи долгое время не были известны многим народам мира: полинезийцам, обитателям Мадагаскара, большинству племен в Африке, эскимосам, японцам и китайцам. В Древнем Риме был известен только поцелуй приветия. Китайцы и эскимосы терлись носами. Бирманцы до сих пор лишь соприкасаются носами и губами – «вдыхают запах». А японцы – принципиальные противники поцелуев. В некоторых провинциях Китая до сих пор публичные поцелуи

наказываются штрафом и даже судебными преследованиями. Хотя китайцев это не останавливает, они постоянно пытаются обойти этот закон. А в Индонезии поцелуи и в грош не ставят. Там влюбленные предпочитают не целоваться, а кусаться. Индонезийский юноша, стремясь выказать свои чувства, покусывает своей возлюбленной брови.

Надо сказать, что сам процесс поцелуя и его смысл всегда занимает людей. Американские ученые пришли к выводу: кто много целуется, тот на пять лет живет дольше и редко обращается к врачам. Объяснения этого феномена сводится к следующему. Во время поцелуя учащается пульс, повышается давление, организм продуцирует большое количество нейропептидов. Когда они активизируются, то уничтожают вирусы и бактерии, поэтому укрепляется иммунная система. Нейропептиды в организме действуют еще и как допинг, и как болеутоляющее средство. Их действие сильнее действия морфия в 200 раз. Уже несколько веков идет полемика о том, что значит поцелуй в жизни человека. Одни утверждают, что поцелуй – это очень интимно, и нельзя целоваться публично. Неприлично выражать свои нежные чувства прилюдно. Существует мнение,

**Борис Бурмистров, директор Кемеровского центрального дома литераторов, поэт: «Поцелуй – это удивление. Это таинство и загадка любви.»**



что чувства, выставляемые напоказ, не бывают серьезными. Однако есть сторонники обратного. И одними из них являются члены современного польского общества «Любовная альтернатива». Они выступают за то, чтобы люди, замотанные жизненными проблемами, не стеснялись выражать свои нежные чувства друг другу. «Чем больше на улицах будет поцелуев, тем меньше будет проявления грубости и агрессивности», – считают члены общества. И в подкрепление своей идеи они прямо перед ратушей поставили стелу из розового камня и назвали ее «Памятник любви». У памятника не только можно, а нужно публично целовать своих любимых. Но даже организаторы не ожидали такого успеха своей акции – в первые же дни к стеле пришли сотни людей всех возрастов, решившие не скрывать своих нежных чувств.

Желая все в жизни регламентировать, люди придумали правила, которые нужно соблюдать

**Алексей Кузин, кемеровский автор – исполнитель, лауреат Всероссийских конкурсов: «Поцелуй всегда будоражит и волнует. И связан он с самым прекрасным и чистым чувством – любовью. До сих пор помню свой первый поцелуй. Учился я в 8 классе, и девушка призналась мне в любви. Я, краснея, поцеловал ее в щечку, но это было такое блаженство! Чудо! Летел домой, как на крыльях».**

при поцелуях. Рассказывать о них нужно долго. Напомню только, как нужно целовать женщине руку. Афанасий Фет писал: «Поцелуй, потерявший свое наступательное движение, нередко принимает форму живой признательности. Тогда у любимой женщины, погружая уста в обожаемую руку, целуют ладонь. Конечно, на такой поцелуй надо иметь известное право». Надо сказать, что поцелуй женской руки – это красивый жест. Если во время торжественной, праздничной обстановки, или прощаясь с гостеприимной хозяйкой, желая подчеркнуть особое уважение, расположение и благодарность, мужчина поцелует женщине

руку, это будет не только приятно ей, но и красиво. Надо лишь помнить, что при официальном поцелуе руку дамы нельзя поднимать, а следует нагнуться к ней, желательно изящно. Молоденькой девушке целовать руку можно только в исключительных случаях, например, после блестящего выступления на концерте, в знак особого восхищения.

И, конечно же, нельзя не вспомнить поэтические строки, посвященные поцелуям. Пожалуй, нет ни одного поэта, который бы не написал о поцелуе. Рудаки, например, писал:

*Поцелуй, друг любезный,  
что соленая вода.*

*Больше пьешь – сильнее жаждешь,  
Так со всеми и всегда.*

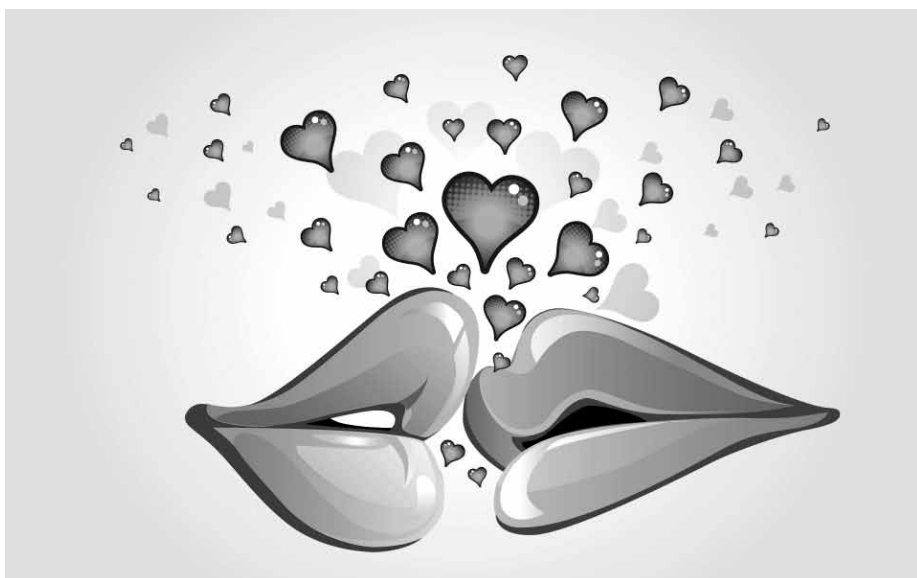
**Геннадий Зенков, директор Кемеровского городского шахматного клуба: «Женщина – самое прекрасное, что есть на Земле. Целовать женщину – одно из величайших наслаждений. Нежный, трепетный поцелуй всегда скажет больше слов. И не надо клясть. Она поймет, что вы ее любите».**

А самые красивые и лиричные строки о поцелуе принадлежат поэтам, которые находят наилучшее его объяснение. Саму идею взаимного слияния в поцелуе невозможно выразить с большей яркостью, чем она высказана у Шиллера:

*Вечно льнуть к устам  
с безумной страстью,  
Кто ненасыщаемому счастью,  
Этой жажде пить твоё дыханье,  
Слить с твоим своё существованье,  
Даст истолкованье?*

И пусть что угодно говорят о поцелуях, но иногда нет ничего лучше, чем поцелуй. Самое сладкое, самое тайное и сокровенное – это поцелуй.

**Ольга ЧЕРКАСОВА**



# ДИЕТЫ «ГОЛЛИВУДСКИЕ»

*Надо следить за своей фигурой.*

*Знаете, что мне в этом помогает?*

*К дверце холодильника я приклеила фото Элизабет Тейлор.*

**Элизабет Тейлор**

Редкая женщина не прибегала к диетам. А у некоторых это даже что-то вроде спорта – «пересаживаться» с одной диеты на другую. А все потому, что одним данная конкретная диета помогает, а другим – нет, хоть ты тресни (пardon за каламбур)! «Ну, что ж, – решает жертва «диетомании», – не помогла эта диета, поможет другая!» Но и другая тоже не очень-то помогает...

И тут, конечно, появляется психолог и за «символическую» плату приглашает на семинар, где вы с трепетом узнаете, что это у вас, оказывается, «неправильный образ питания». Что вам просто не хватает любви, заботы и понимания, и, чтобы как-то это компенсировать, вы и кушаете ваши любимые пирожные. И что пи-

рожными можно наполнить только желудок, но не смысл жизни. Поэтому смысл жизни вам нужно срочно найти, а от пирожных срочно отказаться – это же так просто! И вы, конечно, отказываетесь от пирожных и мучительно ищете смысл жизни, чтобы наконец-то обрести счастье. В итоге – у вас ни счастья, ни смысла жизни, ни пирожных... А пи-

рожное так близко, так возможно... И рано или поздно вы сдаетесь. Кляня себя за слабоволие и «неправильный образ питания», вы кушаете пирожное и понимаете – вот оно! Если не счастье, то что-то похожее. Но удовольствие от съеденного пирожного скоро проходит и снова начинается работа мысли: «чего бы такого съесть, чтобы похудеть?»

А между тем есть люди, для которых проблема похудеть-поправиться, вообще не стоит. Они умеют худеть и поправляться по собственному желанию! Кто же эти сверхчеловеки? Актеры.

Шарлиз Терон, чтобы сыграть главную роль в фильме «Монстр» прибавила 12 килограммов. Рене Зельвегер (для «Дневника Бриджит Джонс») набрала 15 килограммов. Роберт де Ниро, чтобы сыграть стареющего боксера в фильме «Бешеный бык», потолстел на 24 килограмма...

Но, что самое удивитель-



# И – НЕ ОЧЕНЬ...

ное, все эти набранные килограммы актеры без проблем сбрасывают, возвращаясь к нормальному весу! И не только. Если для роли нужно похудеть, актеры делают и это: Том Хэнкс для фильма «Филадельфия» похудел на 10 килограммов, а для фильма «Зеленая миля» поправился на 15; Кристиан Бэйл для фильма «Машинист» похудел на целых 30 килограммов, превратившись в ходячий скелет.

Как они это делают? Как?! Какие-то специальные пиллоли для похудения? Или секретная «голливудская» диета?

Как оказалось, не секретная. Я забрался в Интернет и без труда нашел эту самую «голливудскую»...

- Завтрак – 2 апельсина, кофе (или чай).

- Обед – 2 апельсина, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 помидор, 40 г миндаля, кофе.

- Ужин – 1 котлета, 1 помидор, 6 ломтиков огурца, салат с заправкой без сахара и растительного масла, 1 грейпфрут.

Якобы эта диета очень популярна среди кинозвезд. За две недели потеря в весе составляет в среднем около 5 килограммов. Однако, эта диета низкокалорийная и больше двух недель ей пользоваться крайне не рекомендуется.

Казалось бы, рецепт найден! Но не торопитесь, давайте посчитаем: Роберт де Ниро набрал 24 килограмма, а «гол-

ливудская» диета обещает за две недели только минус 5 килограммов. Значит, де Ниро, возвращаясь к исходному весу, должен был кушать апельсины с помидорами больше двух месяцев, что противоречит медицинским показаниям, поскольку могут начаться дистрофические процессы. Так как же тогда де Ниро сбросил вес, если не с помощью диеты? И еще, в том же Интернете я почитал отзывы пользователей об этой «голливудской»... Кому-то помогло, кому-то не очень, а кто-то так даже ухитрился поправиться.

Выходит, «голливудская» диета – миф? Но ведь актеры на этой диете действительно худеют – это факт. А почему тогда обычному среднестатистическому человеку эта диета помогает с переменным успехом, если вообще помогает? Все дело в том, какова мотивация.

Какая-нибудь Шарлиз Терон говорит себе: «Чтобы получить эту роль, я должна сбросить 10 килограммов». И начинает питаться помидорами и зеленым чаем. А что говорят себе обычные женщины? Вот несколько цитат из блогов о «голливудской» диете: «Хочу сбросить килограммов 7, сижу четвертый день, пока держусь...» или «Хочу попробовать голливудскую диету, но одной скучно. Кто со мной?» Заметили? Актер твердо знает, ЗАЧЕМ ему худеть. Ведь

если он НЕ похудеет, плакала его роль, его миллионный гонорар, его «Оскар» и его мировая известность. И похудение здесь не самоцель, а только средство. А вот знает ли обычная женщина, ЗАЧЕМ худеет она? Чаще всего нет. Похудеть для нее – и есть цель.

Худеть ради худобы – это все равно, что гоняться за собственным хвостом! Это имеет хоть какой-то смысл, только когда приятен сам процесс «погони за хвостом». А он-то как раз неприятен. Чего приятного отказывать себе в пище, бороться с постоянным чувством голода, волевым усилием отворачиваться от прилавка с пирожным и беспрестанно пересчитывать калории в каждом ломтике помидора?

Если в вашем похудении нет цели, если вы не уверены, ждет ли вас какая-нибудь награда, когда вы похудеете, вы попадаете в ту самую ситуацию «ни счастья, ни смысла жизни, ни пирожных».

Похудение – процесс не физиологический, а психологический. Поэтому в выборе диеты никакой разницы нет (главное – понемногу и низкокалорийно). Худеет не тот, кто не кушает пирожные, и не тот, кто кушает помидоры. Худеет тот, кто знает, ради чего он отказывает себе в пирожных и питается одними помидорами. Хотите похудеть? Не спрашивайте меня: как? Спросите себя: зачем?

*Сергей ТЕТЕНОВ*

ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Коллектив и администрация МАУК «Муниципальная информационно-библиотечная система» г. Кемерово сердечно поздравляет юбиляров!

*В ИЮЛЕ ОТМЕТИЛИ СВОЙ ЮБИЛЕЙ*

**Киселева Наталья Федоровна**

**Надеева Валентина Васильевна**

**Мельникова Татьяна Григорьевна**



*Желаем вам всего, чем жизнь богата,  
В труде успехов, счастья, долгих лет.  
Пусть вам всегда сопутствует удача,  
Пускай не будет в вашей жизни бед!*

*От всей души желаем счастья,  
Чтоб не было в душе ненастья.  
Здоровья, бодрости и смеха,  
В больших делах — больших успехов!*

*В АВГУСТЕ ОТМЕТИЛИ СВОЙ ЮБИЛЕЙ*

**Зуева Татьяна Николаевна**

**Куракова Тамара Викторовна**

**Большакова Светлана Николаевна**

Ответственная за выпуск газеты: Соломенная А. В.  
Верстка газеты: Степанова Е. Л.  
Редактор: Соломенная А. В.  
Газета «Арабески» издается с апреля 1994 года.

e-mail: piar\_cbs@mail.ru

Адрес редакции: пр. Ленина, 135,  
библиотека им. Н. В. Гоголя.  
Тел. для справок: 51-68-43.

Подписано к печати: 26 августа 2011 года