



БИБЛИО



КНИГА
ЧИТАТЕЛЬ
ТВОРЧЕСТВО

ПЕРЕКРЕСТОК

Сентябрь 2020

Светлана Самойлова

Лариса Ромасько

Миасские библиотекари подвели итоги лета

По традиции в последнее воскресенье сентября в детской библиотеке-филиале № 22 (бывшей Центральной детской библиотеке) проходит праздничное закрытие Летней программы чтения (ЛПЧ). Вот уже несколько лет эта программа носит название «Чрезвычайно интересные каникулы». Символом её является солнечный зайчик ЧИК (аббревиатура от названия программы)

В нынешний сложный год из-за пандемии коронавируса вся летняя деятельность библиотек была переведена в виртуальный формат. В течение трех летних месяцев библиотекари провели более 60 различных виртуальных фото и видео акций, викторин и конкурсов, в которых приняли участие около 1500 пользователей, в том числе и 300 семей. Всего в библиотечных группах ВК было размещено около 2000 работ! Среди тем мероприятий – Пушкинский день в России (6 июня), День памяти и скорби (22 июня), День России (12 июня), экология, литературные юбилеи.

Творческие мастерские трансформировались в видео мастер-классы под общим названием «Как воевали наши деды». Библиотекари вместе со своими читателями мастерили военную технику, читали книги о Великой Отечественной войне.

В городской акции «Фото-Эко-Кадр» принял участие 41 пользователь. Участники разместили в едином альбоме акции (https://vk.com/album-122506910_272778685) 82 красивейших фотографии нашего замечательного края!

В этом году были проведены 3 летних городских конкурса.

Читательский конкурс «Лучший Читатель Лета 2020» проводился в основном заочно, а с июля был открыт и очный этап. Всего в конкурсе приняло участие 8 семей (одна очно) и 25 детей от 7 до 14 лет (пять очно). Участниками за лето было прочитано более 190 тысяч страниц! Абсолютными рекордсменами чтения стали Всеволод Вьюшин (Автозавод) и семья Гращенко-Кудриных (сын Илья Кудрин) из посёлка Строителей. Своеобразный рекорд поставил Евгений Жмаев из села Сыростан. Он принял участие в 118 библиотечных мероприятиях! Информацию о своих читательских достижениях участ-



ники выкладывали в персональные альбомы в группе ВК «ЧИК и Друзья» (<https://vk.com/event122506910>)

Конкурс буктрейлеров «Военная книга на экране» был посвящён Году памяти и славы. Участников конкурса было относительно немного – 11 человек. Они прислали 6 индивидуальных работ, 5 библиотечных и 2 семейные.

Замечу, что создание буктрейлера – непростой труд. Необходимо так рассказать о книге, чтобы зрителю обязательно захотелось прочитать её. Конкурсные буктрейлеры размещены в видеоальбоме в группе ВК «ЧИК и друзья» (https://vk.com/videos-122506910?section=album_6)

Победителями этого конкурса стали: Яна Нестерова (с. Сыростан), Алёна Котина (Машгородок), Семья Никитиных (дочь Диана), Светлана Александровна Шульгина (библиотека №3 Миасс-II)

Немногочисленным был и конкурс рисунков «Мастер иллюстраций». Его участниками стали 11 человек. Сделать иллюстрацию к произведению гораздо сложнее, чем просто рисунок. Необходимо отразить суть иллюстрируемого про-

изведения. И лишь 4 человека справились с заданием. А победителями стали Екатерина Стафеева и Вероника Баранова.

Все победители были награждены на прошедшем 27 сентября празднике. Весёлый ЧИК (Лариса Виноградова, библиотека № 20) с удовольствием вручал призы. А Кот Наумка (Елена Чантурия, библиотека № 22) подготовил для книголюбителей литературную викторину. Визуальное и музыкальное оформление, медиа-сопровождение праздника подготовила заведующая детской библиотекой № 22 Татьяна Кудисова.

Р.С. И библиотекари, и гости были рады встретиться после долгой разлуки, случившейся из-за пандемии коронавируса. Встреча прошла в тёплой, домашней уютной обстановке.



Владимир Мухин

«Персона в Либединке» - в этот раз в Америке

Вы были в Америке? Нет. Тогда вы можете узнать о континенте из многочисленных рассказов тех, кто его посетил. В одном из таких интереснейших путешествий побывала Татьяна Геннадьевна Ключихина, известная в Миассе бард и исполнитель авторских песен. Встреча с ней в рамках проекта «Персона в Либединке» прошла в сентябре в Центральной городской библиотеке им. Ю.Н. Либединского. Правда, состоялась она в несколько необычном формате – виртуального общения, из-за пандемии коронавируса проходила без зрителей. Модератором выступил библиотекарь отдела маркетинга Владимир Мухин.

Стоит отметить, что Татьяна Геннадьевна – замечательная мама троих детей. Младшая дочь Лена с супругом проживают в США, в Техасе. Трудятся они в геофизической компании. В прошлом году дочь решила сделать маме подарок и пригласила ее на месяц в Америку.

– За это время мы проехали на автомобиле с Востока на Запад – 3000 километров, – рассказала Татьяна. – Посетили множество национальных парков.

По словам Татьяны Ключихиной, в каждом национальном парке можно увидеть нечто особенное. Впечатляют размеры. Чтобы внимательно осмотреть парк, нужно пробыть там как минимум неделю. Настолько огромен каждый.

Беседу с Татьяной Ключихиной вы можете посмотреть на нашем канале в ютубе. Полный текст статьи читайте на сайте miasslib.ru



Баннеру быть!

Удивительно трудным, но интересным оказался этот год для тургорской библиотеки. В 2020-ом мы отмечаем 80-летие со дня ее основания.

Тургорчане очень дорожат библиотекой. Поэтому придумали и успешно провели конкурс слоганов и фотографий «Библиотека – праздник чтения каждый день». Этот конкурс, в своем роде, единственный в Миассе.

Продолжался он 2 месяца. Множество фотографий и слоганов для баннера прислали педагоги, библиотекари, читатели не только из Миасса, но и других городов Челябинской области. Компетентное жюри из 9 человек учитывало технику выполнения фотографий и особенности работы Модельной Павленковской библиотеки-филиала № 9, как центра краеведения и культурного туризма. По итогам конкурса приз зрительских симпатий получила семья Дёминых – мама Марина и сын Мирон. Они организовали профессиональную фотосессию. Общими усилиями получился баннер-сборник. В нём отображено все: легендарное озеро Тургоряк, жители поселка, красота фольклора, этнографии. И, конечно, огромная любовь к книге, к чтению, к жизни! Победителями стали Мария Дмитриева (слоган), Лариса Кожевникова (озеро), Анна Лесных (книжно-предметная композиция). Благодарим вас за творчество!



Здорово, когда есть единомышленники. Они ничего не спрашивают, а просто помогают. Тургорские библиотекари и жители искренне благодарят за материальную помощь Антона Музыкина, мецената, общественника и просто богатого душой человека. Антон Петрович помог оформить и установить конкурсный баннер. Сотрудники библиотеки, единственного учреждения культуры в поселке Тургоряк, желают ему осуществления планов, чтобы надёжные друзья всегда были рядом. Как сказал писатель Александр Кабаков «Жизнь ведь она одна. Надо спешить. И надо стараться!»

Благодарим «Агентство НЕО» за профессионально выполненную работу!

Книга – учебник жизни! Библиотекари как и учителя считают свои «выпуски». У нас их восемь. Как это мало! И сколько ещё впереди... Благодаря чтению книг умнеют, развиваются интеллектуально дети, взрослеет молодёжь, радуются жизни взрослые. Поздравляем дорогих, умных, пытливых читателей и всех жителей поселка с этим интересным событием! Приходите в библиотеку!

Светлана Чербаева

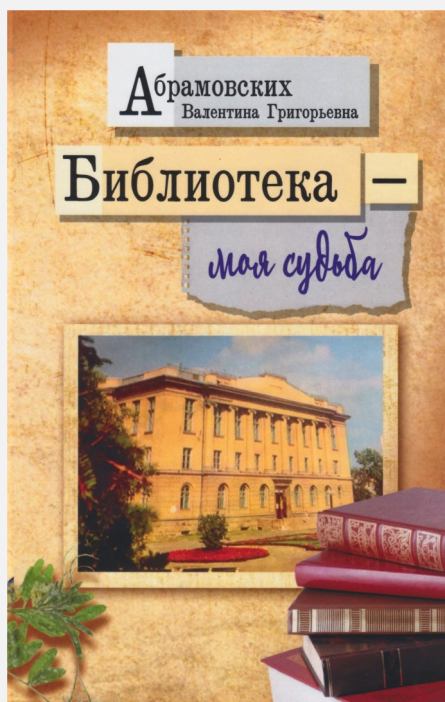
«Библиотека – моя судьба»

Книга об истории библиотек Челябинской области, рассказанная сквозь призму любви к профессии. Мы с коллегами ждали её около года

Новость о том, что Валентина Григорьевна Абрамовских пишет книгу, нас удивила. Мы все волновались, думали, какие воспоминания о нас и наших библиотеках туда войдут. И вот свершилось – книга была написана и издана. Я получила книгу от библиотечарей из Чебаркуля, любезно доставивших ее от Валентины Григорьевны. Несколько экземпляров было передано и для моих коллег, о которых упоминала автор. Было ужасно любопытно, я не выдержала, стала листать ее еще на обратной дороге в автомашине. Первое впечатление удивительно приятное. Книгу хотелось взять в руки, открыть и полистать: твердый переплет, красивое красочное издание, монументальный труд. Чтение увлекло. Поскольку мой стаж работы в библиотечной сфере – более 32-х лет, то многие воспоминания и события, описываемые в книге, мне знакомы.

Книга – живая история Челябинской области

Поразило, каким заслуженным специалистом является наша скромная Валентина Григорьевна. Эта приветливая женщина, заведующий отделом методической работы ЧОУНБ, на протяжении многих лет, встречающая нас на годовых отчетах, вдохновляющая на очередные подвиги, и строго спрашивающая за нашу работу, оказывается, награждена медалью ордена «За заслуги перед отечеством» 2 степени, медалью «Ветеран труда». Она – лауреат Государственной премии правительства Челябинской области и отмечена еще многими наградами.



«Мои герои – библиотекари, полностью отдающие себя служению книге и читателю, влюбленные в профессию. Для них библиотека стала судьбой, поэтому им, дорогим коллегам, я, методист, библиотечарь с 47 летним стажем, посвящаю эту книгу»

Абрамовских Валентина Григорьевна

с теми талантливыми преданными работе профессионалами, с которыми мне довелось общаться. Огромное спасибо Валентине Григорьевне! Нам так редко говорят слова признательности и похвалы. Я благодарна судьбе, за то, что общалась с этим замечательным человеком всю свою профессиональную деятельность».

Светлана Павловна Самойлова: «Очень благодарна Валентине Григорьевне: за то, что нас так высоко оценила, за то, что про нас так много написано. Она – пример человека, который всю жизнь вложил в библиотечное дело, в профессию. Спасибо ей за то, что у сельских библиотек появилась новая жизнь. Содружество сельских библиотек под крылом Валентины Григорьевны сплотило коллег: мы стали ближе, стали тоньше осознавать свое предназначение и значимость книг в селе. Мы стали учиться друг у друга, перенимать опыт, понимать, что мы нужны и важны в профессиональном сообществе. Мы поверили в себя. Я позвонила Валентине Григорьевне, поблагодарила за замечательную книгу. А она рассказала, что писать было очень тяжело, хоть и интересно. Оформле-

Следующим открытием стало то, что Валентина Григорьевна помнит массу подробностей, пересказывает события из жизни библиотечного сообщества за длительное время. Так что книга по праву может служить яркой иллюстрированной историей работы библиотек Челябинской области.

А еще меня поразила огромная любовь к библиотекам и сотрудникам. Валентина Григорьевна очень тепло относится к коллегам. За все годы работы не сказала никому ни одного резкого слова.

Несколько страниц о библиотечарях Миасса

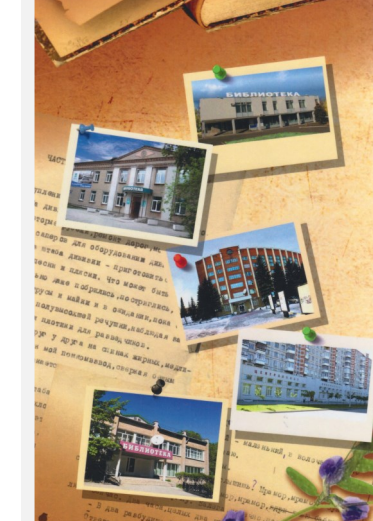
На 144 странице книги размещена статья о моей коллеге, которая меня вырастила в профессиональном плане. Она до сих пор остается близким для меня человеком и профессионалом – это заслужен-

ный работник культуры, бывший директор МУ «ЦБС» Людмила Александровна Скрябина. И мне очень приятно, что рассказ о ней вошел в книгу. На 282 странице в разделе Павленковские библиотеки опубликована еще одна теплая и добрая статья – история о Светлане Павловне Самойловой.

Мне очень захотелось передать побыстрее эту книгу библиотечарям, что бы разделить радостные воспоминания о работе. Спустя время, я попросила своих коллег (которые упоминаются в книге) поделиться впечатлениями об изданном труде.

Людмила Александровна Скрябина:

«Я восхищена! Восхищена огромной, можно сказать, титанической работой. Читаю, даже плачу и словно проходит перед глазами вся моя библиотечная профессиональная жизнь. Вновь встречаюсь



Авторская колонка Владимира Мухина

Для тех, кто любит фантастику...

Лет 10 назад мне в руки попала книга неизвестного на тот момент российского писателя-фантаста Виталия Зыкова из серии «Дорога домой». Честно говоря, не помню, какое это было конкретно произведение, но прочитал ее я на одном дыхании. Главный герой – россиянин Ярослав. Честный парень, патриот в результате магического ритуала переносится в иное измерение, на волшебную планету Торн. В этот мир с Земли попадают еще три человека, две девушки и юноша. Девушки «уходят» со страниц книги, а молодой человек, Олег, по замыслу автора становится второстепенным героем. Всего в серии 6 книг: «Безымянный раб», «Наёмник Его Величества», «Под знаменем пророчества», «Владыка Сардуора», «Власть силы», «Великие Спящие», «Тьма против Тьмы», «Свет против Света». После перемещения на Торн Ярослав попадает в какие-то запретные земли, где царит

неведомая сила, хаос и опасности. Тем не менее, при перемещении он приобретает магические способности, которые позволяют ему выживать. Ярик попадает в плен и на долгое время становится рабом. Избавившись от рабства, он нанимается на службу различным королям. Затем сам захватывает власть в одном из государств и расширяет его границы. Конечно, здесь он уже не Ярослав, а К'ирсан Кайфат – великий маг и волшебник, сила которого мощнее, чем у лучших чародеев Торна. Ярослав постоянно борется со злом и в конце ему удается победить даже самого опасного дракона, олицетворяющего чуть ли не все зло на планете.

В книгах подробно описываются магические заклинания, например, «выдох вечности». Лично я пропускал многие из них, потому что описание каждого занимало чуть ли не полстраницы. В остальном нареканий к произведениям Зыкова нет. Интереснейший



Виталий Зыков, фото ficlet.ru

эпос, который вполне можно экранизировать не хуже, чем «Властелин колец» Джона Толкина. В «Дороге домой», детально описываются существующие на Торне страны. И самое могущественное – островное государство волшебников Нолд. Кстати, второй землянин, Олег, не испытывает тягот жизни, как Ярослав, он практически сразу попадает в Нолд, изучает магию в школе, женится и выступает в элиту тамошнего общества. К сожалению, в наличии и в магазинах, и в библиотеках, есть только отдельные книги из серии. Поэтому мне пришлось скачивать произведения Виталия Зыкова из интернета.



Несколько слов об авторе. Родился в Липецке 5 октября 1979 года. В 1996 году с золотой медалью закончил лицей. В 2004-м написал первую книгу «Безымянный раб». Последняя книга серии «Дорога домой» вышла в свет в 2018-м году. Зыков – член союза писателей России. Женат. Имеет дочь. Из-под пера Виталия вышла также трилогия «Война за выживание», несколько повестей, рассказов и романов. Сейчас автор занимается написанием серии книг «Мир бесчисленных островов». В общем, для тех, кто любит фантастику, произведения Зыкова можно назвать настоящей находкой.

Владимир Мухин

«Когда человек ест спокойно, его душа тонка»

Уверен писатель Евгений Водолазкин

Онлайн-диалог с известным российским писателем Евгением Водолазкиным прошел в сентябре на площадке московской Пушкинской библиотеки. Мероприятие состоялось в рамках литературно-просветительского проекта «Большая книга – встречи в провинции». Заметим, что организован проект Некоммерческим фондом поддержки книгоиздания, образования и новых информационных технологий «Пушкинская библиотека». Модератором встречи с писателем выступила литературовед и издатель Елена Шубина. За два часа Евгений Германович ответил на множество вопросов зрителей из разных уголков страны. К диалогу подключились десятки библиотек от Калининграда до Дальнего Востока, в их числе и в Миассе – Центральная городская библиотека им. Юрия Николаевича Либединского. Читателям напомним, что Евгений Водолазкин, доктор филологических наук, специалист по древнерусской литературе, долгое время работавший с известным искусствоведом

Дмитрием Лихачевым. В 2012 году Евгений Германович закончил лучший, по мнению критиков, роман нового времени – «Лавр». Это произведение о жизни средневекового целителя стало литературным событием 2013 года и отмечено в шорт-листах премий «Национальный бестселлер», «Большая книга», «Русский Букер». Кстати, именно «Лавр» сам автор назвал главным произведением своей жизни. На вопрос, какую книгу вы считаете лучше среди собственных, он ответил кратко: «Лавр. Все остальное – это комментарии». События, описанные в книге, происходят на Руси 15-16 веков. Текст написан на современном и древнерусском языках и изобилует фразами, которые действительно употребляли наши предки. Те, кто читал роман, могут отметить очень трогательное, трепетное отношение автора к слову. Кстати, писатель крайне не любит неологизмы. Признается, что недавно посетил «Зенит-Арену». Сам стадион понравился, но вот название...



Евгений Водолазкин, фото volgeparhia.ru

– Меня это тревожит, как человека неравнодушного к стилю. Это дурной тон. Многие люди «показывают» знания чуждого языка, который они не знают, – заметил Водолазкин. – (Но не так все страшно.) В свое время вся элита Российской империи говорила на французском. И где сейчас этот французский? Во время диалога затронули и «модную» на сегодняшний день тему пандемии коронавируса. По словам Евгения Германовича, во время карантина он несколько месяцев жил на даче и за это время переосмыслил свою жизнь. – Это был такой подарок... (Хоть и нельзя так говорить.) Я не должен был куда-то идти, ни на какие презентации... Я понял, насколько много это отнимает времени. Дикое количество. И закончил роман, который собирался дописать в феврале будущего года. – Почему в ваших книгах у главных героев

постоянно присутствуют определенные болезни, которые изменяют их жизнь, – продолжили тему читатели из Калининграда.

– Да, это так, – согласился писатель. – Когда человек ест спокойно, душа его не тонка и он в общем-то бесчувственный. Болезнь сильно меняет человека. В завершение онлайн-встречи Евгений Водолазкин рассказал о театральных постановках по своим произведениям, которые идут на разных площадках страны. Повесть «Близкие друзья» поставлена в питерском ТЮЗе, готовится в московском «Сатириконе». Пьесы «Сестра четырех» и «Парадиз» могут увидеть зрители Тольятти, Томска, Нижнего Тагила.



На онлайн-диалог пришли и миасские читатели

Татьяна Лихачева

Подвиг Януша Корчака

"Подвиг учителя". Так назывался урок памяти, посвященный жизни и творчеству известного польского педагога, врача, писателя Януша Корчака, который прошел в среду, 16 сентября в лицее № 6. Урок был приурочен к Международному дню памяти жертв фашизма, который отмечается 13 сентября. Это одна из самых печальных дат, как для России, так и для многих других стран-участников Второй мировой войны. В этот день мы поминаем не только солдат, отдавших жизни, защищая Родину, но и мирное население, пострадавшее во время войны. В том числе, и детей. Всего во Второй мировой погибло 13 миллионов детей. Среди них - 200 воспитанников Варшавского Дома сирот, погибших в газовой камере Треблинки вместе со своим учителем в августе 1942 года. На уроке библиотекарь филиала № 23 Татьяна Лихачева представила четвероклассникам презентацию "Человек-легенда". Ребята узнали о старом докторе Януше Корчаке,

директоре Дома сирот, который всю свою жизнь посвятил детям. В этом детском доме было много необычного: кодекс, разработанный детьми, детский суд, парламент и даже детская газета. 30 лет Януш Корчак воспитывал, лечил, учился сам и учил других любить детей. Одна из его самых известных книг для педагогов и родителей называется "Как любить детей?". Когда фашисты оккупировали Польшу, воспитанников Дома сирот (в котором были дети евреев) переселили в гетто Варшавы. Жители польской столицы хорошо запомнили этот день - 5 августа 1942 года, когда колонна детей вместе со своим учителем Янушем Корчаком двинулась в сторону вокзала, откуда их увезли в концлагерь Треблинка. На вокзале немецкий офицер предложил доктору остаться в Варшаве. Отправить только детей. Однако Януш Корчак отказался это делать. Какую сказку мог написать человек с таким сердцем? Конечно, добрую. Библиотекарь



Януш Корчак, фото anonsiki.ru

рассказала детям и о книге Януша "Король Матиуш Первый". Главный герой этой сказочной истории - маленький король Матиуш. Обладая огромной властью, богатствами своего королевства, он ни разу ничего не попросит для себя... Надеюсь, что рассказ о подвиге учителя надолго останется в сердцах детей.

Колонка автора

Светлана Шульгина

Харри Холл – норвежский Шерлок Холмс



Давненько я не читала детективов! И вот на глаза попалась книга норвежского писателя и музыканта Ю Несбё «Снеговик». Первый писательский опыт Несбё получил давно, в 1997 году, написав роман «Нетопырь».

Но тогда мы с ним, почему-то, не пересеклись, хотя в своё время я прочитала всю Сидни Шелдон, Рекса Стаута и другие авторов детективного жанра.

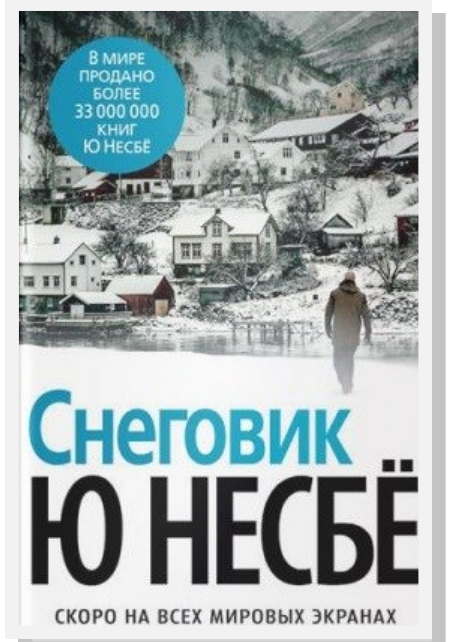
Скажу вам, друзья, книга мне понравилась! Вышедшая в 2017 году, в издательстве «Азбука, Азбука-Аттикус», она качественно выполнена. Очень приятно держать такое издание в руках. На русском языке роман опубликован в переводе Екатерины Гудовой. Конечно, я бы поставила на ней возрастную категорию не «18+», а «21+». Даже не из-за нескольких откровенных сцен плотских утех, сколько из-за жестокого и подробного описания убийств.

«Снеговик» - седьмая книга из серии книг о сыщике Харри Холме, этаком норвежском Шерлоке Холмсе. В этот раз на его пути встречается очередной маньяк. Он убивает только замужних женщин и только в день выпадения первого снега. Постепенно противостояние сыщика и преступника приобретает личный характер. «Снеговик», такое прозвище ему дали газеты, будто дразнит старшего инспектора, шаг за шагом подбираясь к его близким...

Сюжет захватывает с первых страниц. Хорошо, что в книге почти 400 страниц, а значит, можно насладиться чтением. Единственное, что вызывает неудобство – труднопроизносимые норвежские имена. Приходится переворачивать страницы назад, чтобы припомнить героя. Но несколько бессонных ночей вам обеспечено!

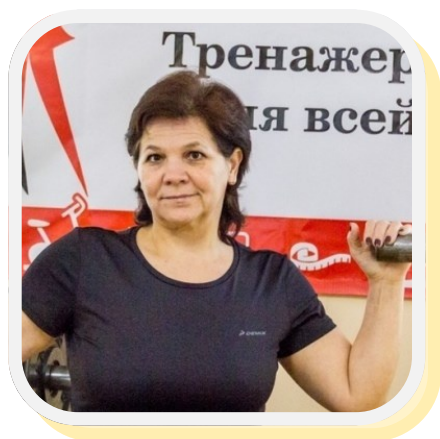
Если вы поклонник детективного жанра, рекомендую познакомиться с творчеством норвежского писателя Ю Несбё. Лично я буду читать книги этого автора дальше.

P.S. В 2017 году вышел одноимённый фильм, снятый британским режиссёром Томасом Альфредсоном. В прокате фильм "Снеговик" получил сокрушительно низкий рейтинг, отрицательные отзывы кинокритиков и неоднозначные дебаты в пучине интернета от поклонников.



Школа здоровья

Лариса Ромасько



Здравия тебе, дорогой читатель. Продолжим тему питания? Будем развеивать мифы, которыми сегодня избилуют диетологические и рекламные (читай маркетинговые) посты в интернете. И это в век уникальных технологий и новейших исследований, в век доступности научной информации! Такое ощущение, что все разом забыли основы анатомии, биологии, физики, химии, преподаваемые нам в школе.

Обрисую вам маркетинговый механизм воздействия на наши забывчивые умы:

- сначала нас пугают каким-нибудь заболеванием, явлением или веществом (глутен, холестерин, сахар), ссылаясь на научные гипотезы, вытасченные из исследований (зачастую ничего не доказавших или проведенных в пробирке) или "вырывая" подходящее из контекста научных статей,
- потом предлагают заменитель-избавитель, который лечит ВСЁ,
- приводят в пример опыт "великих" авторитетов (а авторитеты даже не знают, что у них такой опыт есть),
- и вот это всё великое секретно-панацейное, конечно же, стоит... дорого стоит, а чаще — ОЧЕНЬ ДОРОГО!

Знакомо? И ведь верим!

Слишком просто - для нас, уникальных, звучит: "Умеренное и разнообразное питание, физкультура и активный отдых, достаточный сон и отсутствие вредных привычек — вот залог здоровья!".

Куда заманчивее:

- "Тебе поможет недавно открытый секрет тибетских монахов! Т..с..с..с.. — по секрету!"
- "Исключи из питания картофель (сахар, соль, муку, макароны, мясо, молочку... подставь любое), и будет тебе счастье!"
- "Питайся только солнечными продуктами (по группе крови, по цвету, пей волшебные коктейли фирмы N...) и проживёшь 111 лет в полном здравии".

И это точно поможет! Почему? Нет, почему



мы в это верим?

- Потому, что это дорого (хорошее не стоит дешево)?
- Потому, что авторитет (кандидат каких-нибудь наук, актёр в рекламе или другая медийная личность) сказал?
- Потому, что соседка Нюся это попробовала и преобразилась?
- Потому, что у нас есть шанс свалить вину за не случившийся результат на тех, кто так бессовестно обманул?

Дорогой читатель, подумай и ответь для себя на несколько простых вопросов:

- Почему мы ищем "врагов" среди тех продуктов, которые кормили не одно поколение?
- Почему перестали руководствоваться чувством голода? Ведь именно голод является сигналом к очередному приёму пищи?
- Почему мы перестали готовить сами, а полагаемся на общепит и фастфуд? Мы уверены, что там использованы свежие продукты?
- Почему мы боимся "молочки" и совсем не боимся чипсов?
- Почему курить и употреблять алкоголь не так страшно, как есть мясо и пить молоко?
- Почему исключаем сахар в виде сахарного песка, но в изобилии потребляем кетчуп, соки, сухие завтраки, где этого сахара завались, а к нему ещё плюсом трансжиры?
- Почему мы боимся всех Е-шек, ведь в простом яблоке с дерева из бабушкиного сада присутствуют те же Е-добавки?
- Почему мы слушаем всех, кроме собственного организма и считаем, что кто-то лучше нас знает как, когда и что нам кушать, а генетика соседки Нюси и её образ жизни идентичны нашим?
- Почему мы не считаем деньги, когда покупаем витамины и БАДы, но скупимся на фрукты, свежую рыбу и оливковое масло,

планируя свой рацион?

Почему при излишках веса мы прикрываемся "широкой костью", "гормональным сбоем", "каким-нибудь не выявляемым недугом", но не признаём за собой переедания и банальной лени? В концлагере толстых не было! Здоровых, кстати, тоже (это я про жёсткие диеты уже).

Что сегодня спасёт человечество от информационного мусора, который «вываливает» на нас интернет? КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ! Подвергайте информацию сомнению, проверке и логическому анализу! Поверьте, спасение утопающих — дело рук самих утопающих! Не верьте в страшилки! Страх парализует ваше критическое мышление.

И не забывайте:

Мы — млекопитающие (страх употребления молока)
Мы — есть форма существования белковых тел (страх употребления мяса, яиц и т.п.)
Мы — всеядные, и может именно поэтому мы — ЧЕЛОВЕКИ, умеем мыслить и творить! Ни одно животное: ни хищники, ни травоядные, — на это не способны.

Займитесь о своём здоровье — это прямая обязанность и зона личной ответственности каждого!



Анекдот в тему

Порой от депрессии и отчаяния спасает только хорошее чувство юмора и конструктивная самокритика. Поэтому предлагаем всем улыбнуться, прочитав шутки и анекдоты про похудение.

Самый эффективный способ похудеть — зелёный чай. Пока залезешь на гору, пока соберёшь поштучно каждый листочек — немало калорий потратишь.

Запись в дневнике худеющей:

«Первый день диеты. Соблюдаю рекомендации. Провела генеральную уборку в холодильнике — избавилась от всех вредных продуктов, которые могли нарушить процесс похудения. Было очень вкусно».

Подруга посоветовала эффективнейшую диету для экспресс-похудения: не есть сладкого и жареного и не пить алкоголь. Вот сижу и думаю: а подруга ли она мне после этого?

Объявление на фитнес-клубе:

«По окончании Масленицы мы продолжаем угощать всех блинами! Широкий ассортимент порадует всех: в наличии — блины по 5, 10 и 15 кг».

Инструкция, как правильно взвешиваться при наличии лишнего веса.

Примечание. Рядом с весами заранее приготовить: тарелку с котлетками; ненужную посуду (чем больше, тем лучше); пузырёк валерьянки.

Пошаговая инструкция:

Посмотреть результат.

Вдоволь наплакаться. Разрешается побить

посуду, чтобы снять стресс. Или съесть котлетку.

Вытереть слёзы.

Успокоиться.

Аккуратно поставить на весы вторую ногу.

Повторить инструкцию заново, начиная с первого пункта.

Конфеты «Коровка» явно намекают на последствия от переедания ими. Всё правильно: побочные эффекты всегда нужно указывать на упаковке.

Вставая каждый раз на весы, берите с собой кота. В зависимости от результата либо он окажется прожорливой и жирной скотиной, либо вы — молодцом!

Тётя Сима зашла в гастроном, подошла к мясному отделу и остановилась в задумчивости и нерешительности. К ней подошёл продавец и спрашивает: - Женщина, что-то будете брать? - Да, 7 килограммов мяса. - Вам

Ну что, первый шаг к похудению сделан. Я потолстела.

вырезки взвесить или с косточкой? - Нет, нет, вырезки. Продавец начал выкладывать мясо на весы. - Ну вот, смотрите. Тётя Сима отошла от прилавка и внимательно смотрит на эту грудку мяса. Продавец спрашивает: - Так что, гражданочка, брать будете? - Да нет, я так. Я просто тут поправилась на 7 килограммов и хотела посмотреть, сколько это.

<https://zen.yandex.ru/hudeyko; HumorNet.ru>