

Аскорбинка для души

Газета для ХНМУшников



Читать не вредно – вредно не читать!

10 фактов о пользе чтения

1. Чтение делает моложе

Давно доказано, что организм человека стареет быстрее, когда стареет мозг. Чтение заставляет ваш мозг постоянно работать, в результате ваша старость отодвигается.

2. Чтение улучшает сон

Если вы систематически будете читать перед сном, то вскоре организм привыкнет к этому, и тогда чтение станет своеобразным сигналом для организма, который говорит о скором отходе ко сну. Таким образом вы не только улучшите свой сон, но и утром будете чувствовать себя бодрее.

3. Чтение снижает стресс

В современном мире избавления от стресса — основная забота многих людей. Богатство и ритмика книжного текста имеет свойство успокаивать психику и освобождать организм от стресса. Особенно помогает в этом регулярное чтение перед сном.

4. Чтение защищает от болезни Альцгеймера

По данным научных исследований, чтение действительно защищает от



5. Чтение развивает память и мышление

Одно из важных преимуществ чтения книг — это тот положительный эффект, который оно оказывает на наше мышление. При чтении мы больше рассуждаем, чтобы понять ту или иную идею произведения. Мы обычно представляем много деталей: персонажей, их одежду, окружающие предметы. Это тренирует память и логику.

6. Чтение делает взгляд острее.

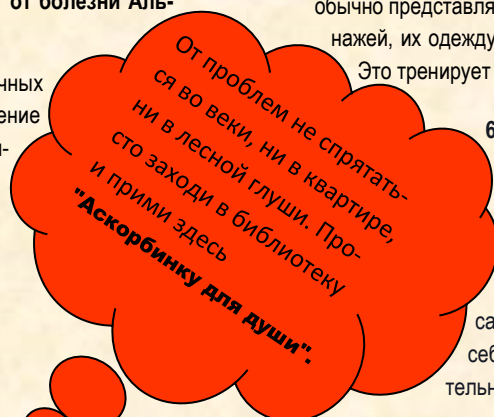
Вы будете лучше понимать и видеть окружающий мир и людей, а самое главное, самого себя. Хорошую книгу обязательно прочитайте ещё

8. Чтение выгодно для вашего кошелька
Во-первых, книги, журналы и газеты дешевле, чем компьютерные игры. Во-вторых, ваши знакомые не будут мучиться с выбором подарка, если узнают, что вы любите читать.

9. Чтение помогает сконцентрироваться
Читать можно и под музыку, и во время занятий: читать и не обращать внимания на суету вокруг. Тренированный читатель без проблем может параллельно смотреть четыре передачи, всё время переключая каналы. При желании вы можете читать в транспорте.

10. Чтение хорошо сказывается на вашей фигуре

Не бойтесь набрать лишние килограммы. Читающему человеку не требуется калорийная пища, чтобы справиться с тяготами скучной жизни. С книгой, журналом и газетой вы способны путешествовать так далеко, как только пожелаете, и воплощать самые фантастические мечты. Вас сложнее соблазнить попкорном: ведь «кино» уже идёт в вашей голове.

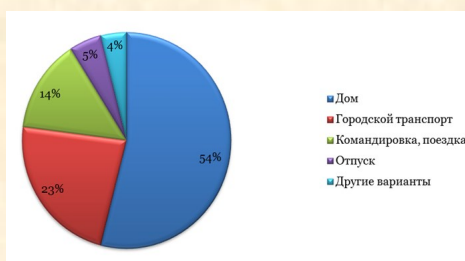


заболеваний мозга. Когда вы читаете, активность мозга увеличивается и постоянно находится в тонусе, что улучшает его состояние.

7. Чтение сохраняет ваше физическое здоровье

Складывать буквы в слова, слова в образы, осознавать то, что хотел выразить ими автор, и находить им собственное объяснение — это гимнастика для мозга. Без всякого риска получить травму!

Наиболее предпочитаемое место / время для чтения книг



Лечение без таблеток

Библиотерапия как лекарство для души



Библиотерапия — метод психотерапии, использующий литературу как одну из форм лечения словом.

Это не просто чтение рассказов, созерцание картин, а осознанное творческое, целебное изучение произведений литературы, искусства, науки для поиска, уточнения своего жизненного пути.

При подборе книг необходим тщательный учет личностных особенностей пациента, его социального опыта, образовательного и культурного уровня.

Рекомендуя больному книги в библиотерапевтических целях (Миллер А.М., 1975), следует учитывать 3 принципа:

- 1) степень доступности изложения (или степень сложности предлагаемой книги);
- 2) герой книги должен быть больному "по плечу";
- 3) максимальное сходство ситуаций в книге и ситуации, в которой находится больной.

Исследователи библиотерапии А.Е. Алексейчик, А.М. Миллер разработали классификацию литературы, применяемой в клинических условиях

Классическая художественная литература, в том числе русская (обладает огромным потенциалом, обеспечивающим разнообразные варианты воздействия, поэтому очень хорошо подходит для практического использования.

Критическая литература и публицистика. Используются в библиотерапии для того, чтобы помочь индивидууму связать литературу с актуальными событиями личной и общественной жизни.

Юмористическая и сатирическая литература. Успешно прививает читателю более широкий, объективный взгляд на себя и других людей. Юмор позволяет людям более открыто и свободно выражать себя в сложных ситуациях

Сборники афоризмов. Часто используются в библиотерапии, помогая людям повышать психическую устойчивость. Читая их, человек привыкает спокойнее относиться к крайностям, противоречиям, жизненным катаклизмам.

Фольклор (в том числе сказки). Доста-

точно широко используется в библиотерапевтическом процессе. В течение многовекового существования эти произведения принимались большинством и удовлетворяли основным духовным потребностям человека. Утверждением идеалов добра и справедливости, правды и оптимизма фольклор (сказки) стимулирует необходимые психические реакции

Научно-фантастическая литература.

Отличается от других жанров выходом за пределы привычного, что часто необходимо при проведении библиотерапии. Доводя до крайности некоторые свойства человека, ситуации, взаимоотношения людей, авторы фантастических произведений позволяют индивидууму лучше понять и принять экстремальность своих ощущений, чувств, влечений, стимулируя продуктивность его поведения.

Детективная и приключенческая литература. Занимает значительное место в библиотерапевтической рецептуре благодаря ряду своих особенностей, в первую очередь — популярности и доходчивости.

Лечение с помощью книги является относительно новым методом альтернативной медицины, поэтому это вполне нормально, что он имеет некоторые недостатки. Например, не всегда можно найти подходящую книгу для конкретной задачи. Выбор правильных книг требует времени, в течение которого самочувствие пациента может ухудшиться. Кроме того, эффект библиотерапии не изучен досконально — иногда это помогает, а иногда результатов требуется ждать долго.



Знай, что у «студенто-человека»

Все хвосты растут от суеты.

Тормозни, зайдя в библиотеку,

Здесь пропишут **«Аскорбинку для души».**

От неё хвосты все рассосутся,

И очистятся от мусора мозги

И рецепты здесь всегда найдутся,

Как опять не вляпаться в долги.

<https://www.youtube.com/watch?v=LHWU00MMQNo>

Смотрите нас на YouTube

Звездное чтение

Вопреки расхожему мнению о невежестве знаменитостей, большинство отечественных звезд - люди образованные и начитанные. Анна Седокова, Иван Ургант, Ксения Собчак и Илья Лагутенко рассказали нам о любимых книгах.

Ксения Собчак - одна из самых начитанных знаменитостей



«На мой взгляд, выдающийся писатель Виктор Пелевин, хотя я считаю, что даже мои дети вряд ли его поймут — он все-таки пишет исключительно для нашего поколения, — но как гениально. Лично для меня он — номер один среди российских писателей»



Илья проглотил «Собачье сердце» в 14 лет



«Я был записан в несколько библиотек, где приходилось стоять в очередях и ждать месяцами книгу, которую хотелось прочитать»



Проглотил «Собачье сердце» в 14 лет

«У меня юношеская влюбленность в писателя Довлатова переросла в любовь. Это связано с тем, что я разделяю очень многие его мысли, разделяю его отношение к жизни»



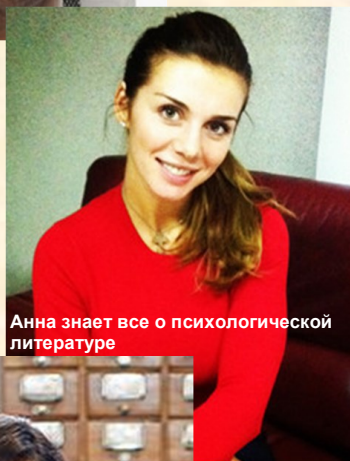
Иван любит писателей с тонким юмором



«Анна неоднократно признавалась в том, что это ее настоящая книга, а недавно разместила ее обложку в микроблоге Twitter с подписью: «Одна из моих любимых книг по психологии Вадим Зеланд «Трансерфинг реальности»».



Анна знает все о психологической литературе



Тина спускает все деньги на книги

«Сегодня ведущая называет главным автором Оскара Уайльда: «О боже! Оскар Уайльд! Мой любимый писатель! Сколько сил он положил на алтарь славы и гламура!»



ЖЭСТЪ

Жизнь Энергичных СтудентовЪ

Выставки:

«With love from...»



На выставке представлены картины, написанные художницей Дарьей во время ее полугодового путешествия по миру.

Бузок. Выставочный центр

17 апреля 2015, 10:00

Волшебный мир писанки



Представленные на выставке материалы знакомят с историей возникновения писанок, техникой их выполнения на Слобожанщине, элементами росписи, символикой, а также с историей коллекции писанок выдающегося этнографа, основателя и первого директора музея Слободской Украины Николая Сумцова.

Харьковский Исторический музей

17 апреля 2015, 9:30

Театры:



«Обломoff» в театре «Новая сцена»

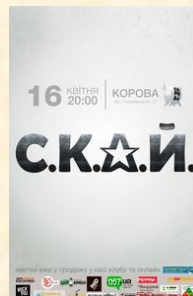
18 апреля 2015, 18:00



«Над пропастью во ржи» в театре «Сахалин»

18 апреля 2015, 19:00

Клубы:



Контакты: г. Харьков, пр. Ленина, 4, тел. (057)7077289
e-mail: biblio-t@ukr.net
Редколлегия:
Сохар О. В. (гл. ред.),
Заводнова Д. В. (отв. ред.)