



### Спорт как альтернатива вредным привычкам

С 8 октября 2018 года в рамках районной акции «Молодежь за здоровый образ жизни» на абонементе Центральной библиотеки ЦБС Ибресинского района была оформлена настольная выставка одного журнала «Физкультура и спорт».

Этот популярный иллюстрированный журнал по физической культуре и спорту был основан в мае 1922 года. Издание пропагандирует здоровый образ жизни и способы его достижения, приглашает читателей в мир гармонии души и тела. Журнал отличается тем, что интересен читателям всех возрастов. В нем можно найти информацию самого разного характера – от полезных советов для оздоровления до освещения крупных спортивных событий и ярких рассказов о героях спорта. В каждом номере есть раздел «Что новенького?», в котором можно найти самую свежую информацию из мира спорта, достижений отечественной и зарубежной медицины, о людях-долгожителях. Также в журнале публикуются письма читателей со всей страны, которые рассказывают о собственном опыте применения оздоровительных методик, о том, как занятия физкультурой, спортом, ведение ЗОЖ помогли им хорошо себя чувствовать и плодотворно трудиться.

В постоянной рубрике «Стадион здоровья» в номере 9 за 2018 год напечатана статья «Встречаем осень сливовыми пирогами», а также здесь можно узнать об осенних ягодах - боярышнике, шиповнике, облепихе, о рябине, бруснике и клюкве в десятом номере журнала - продолжение. На центральных страницах журнала печатаются «рецепты до востребования» по самым интересным темам. Например, в десятом номере можно найти рецепты очищения печени и мочевыводящих путей чесночным молоком. В рубрике «Консультируют специалисты «ФиС»» с восьмого номера журнала отвечает на вопросы

костоправ Виталий Гитт. Также на страницах журнала постоянно публикуются материалы о лучших российских и зарубежных спортсменах и тренерах. Приглашаем читателей библиотеки поближе познакомиться с интересным журналом!