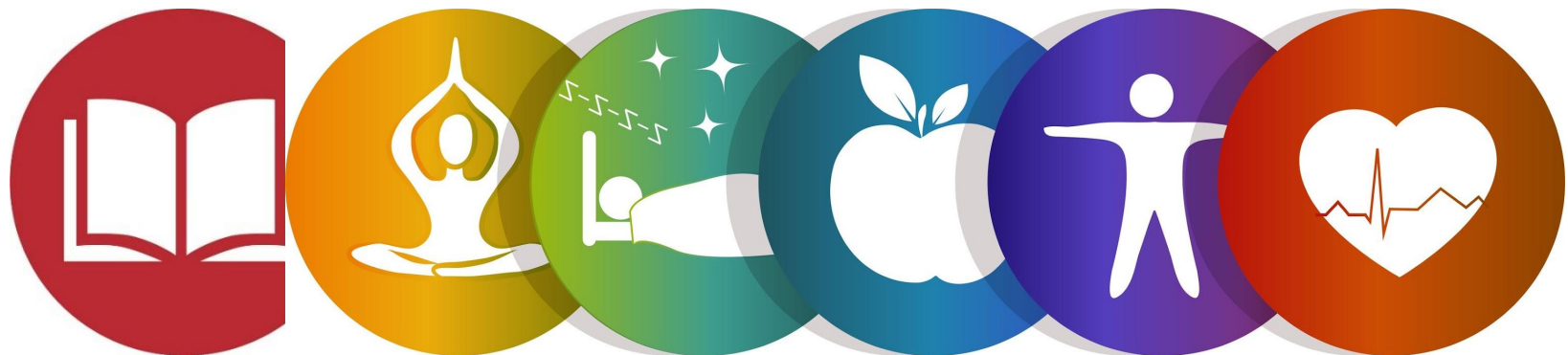


ВИРТУАЛЬНЫЙ ИНФОРМ-ГИД
«КНИГИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
И О ЗДОРОВЬЕ»

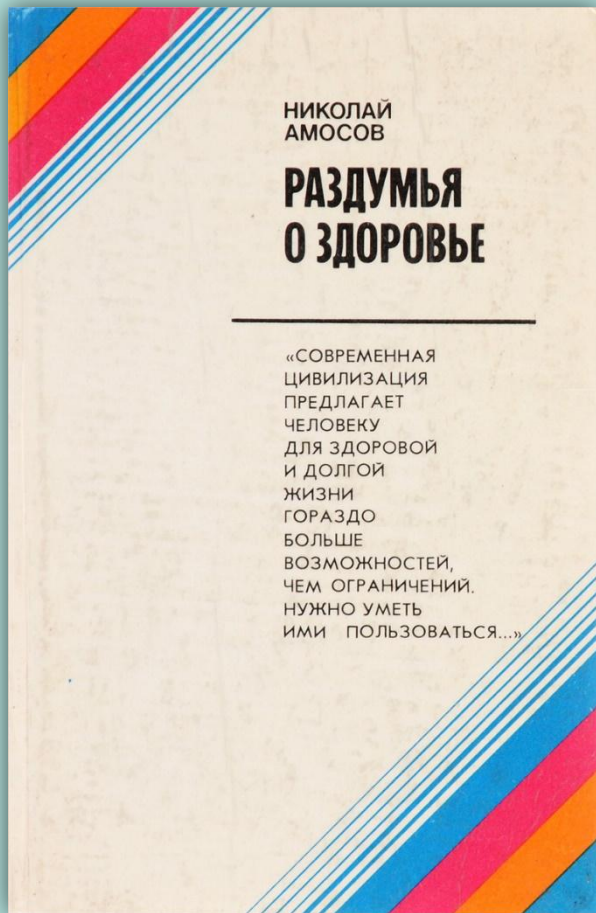
2021 ГОД - ГОД ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ В
РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН



Каждый человек хочет жить интересной и полноценной жизнью: найти свое место в социуме, реализоваться в профессии, так или иначе участвовать в общественной, семейно-бытовой и досуговой формах жизнедеятельности. Но без крепкого здоровья, ясного ума и позитивного отношения к миру успехов в жизни достичь непросто. Поэтому важнейшей предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека и достижения им активного долголетия является здоровый образ жизни.

Как улучшить состояние души и тела и прожить максимально долго — на эти вопросы отвечает обильное издание в Республике Башкортостан Годом здоровья и активного долголетия. В его рамках создан этот виртуальный информ-гид. Здесь представлена лишь малая часть книг, которые могут быть вам интересны, на разные темы. В библиотечных фондах находится огромное количество литературы о здоровье, как для массового читателя, так и предназначенного специалистам: не только о здоровом образе жизни, о долголети, но и о различных заболеваниях, о методах их лечения, в том числе народными способами. Надо только собраться и прийти в ближайшую от вас библиотеку!





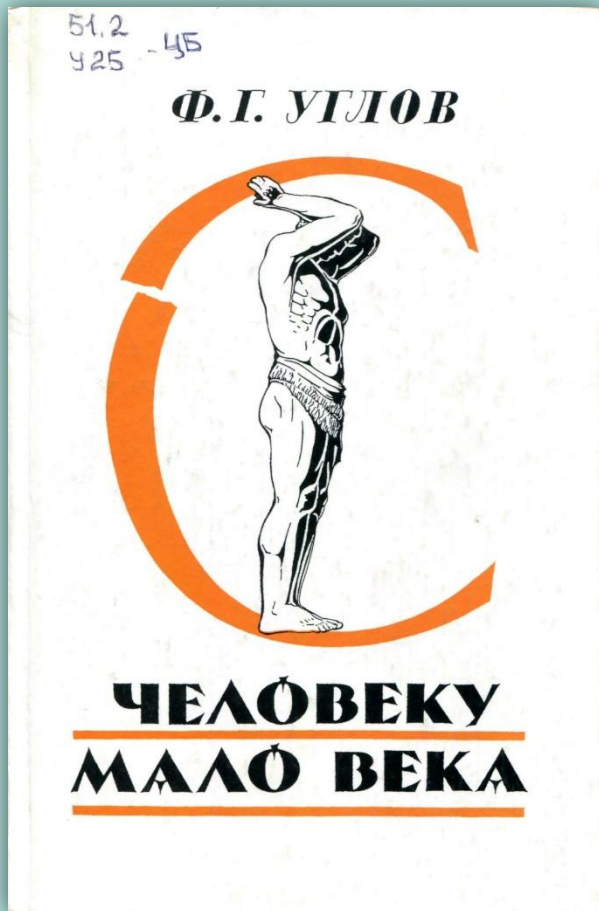
Николай Амосов «Раздумья о здоровье»

Как жить, чтобы укрепить свое здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность? О научных основах жизни человека рассказывает известный хирург, Герой Социалистического Труда, лауреат Ленинской премии Николай Михайлович Амосов.

Эта книга поможет молодому читателю понять, как лучше организовать свой труд, отдых, питание, семейную жизнь, и объяснит, почему вредны увлечения курением и всякого рода излишества.



Фёдор Углов «Человеку мало века»



В шестьдесят лет жизнь только начинается! Сил столько – как не было в юности. Бегай вверх по лестнице, води машину, успевай по всем делам. В профессии, умудренный опытом и полный творческих планов, – ты на коне. О семейных отношениях говорить не принято, но то, что на седьмом десятке лет у отца рождается малыш, говорит само за себя. И все это не фантастика, если жить так, как учит Федор Григорьевич Углов – гениальный врач, занесенный в Книгу рекордов Гиннеса как самый старый оперирующий хирург в мире. Люди испокон веков искали секрет долголетия. Кто-то уходит в медицинские эксперименты, кто-то – в магию, кто-то старался создать вокруг себя оранжерейные условия. Всему этому Федор Углов говорит: «Нет!» – и дает свои советы тем, кто не хочет мириться с надвигающейся старостью. Ведь наукой доказано: мы живем много меньше того срока, что отпущен нам природой.





Ота Грегор «Не стареть - это искусство»

В предлагаемой вниманию читателей книге автор пытается ответить на разнообразные вопросы, относящиеся к процессу старения, особенностям психики и физического состояния пожилых людей, рассказывает, как надо жить, чтобы предотвратить преждевременное наступление старости.

Рассчитана на широкий круг читателей.



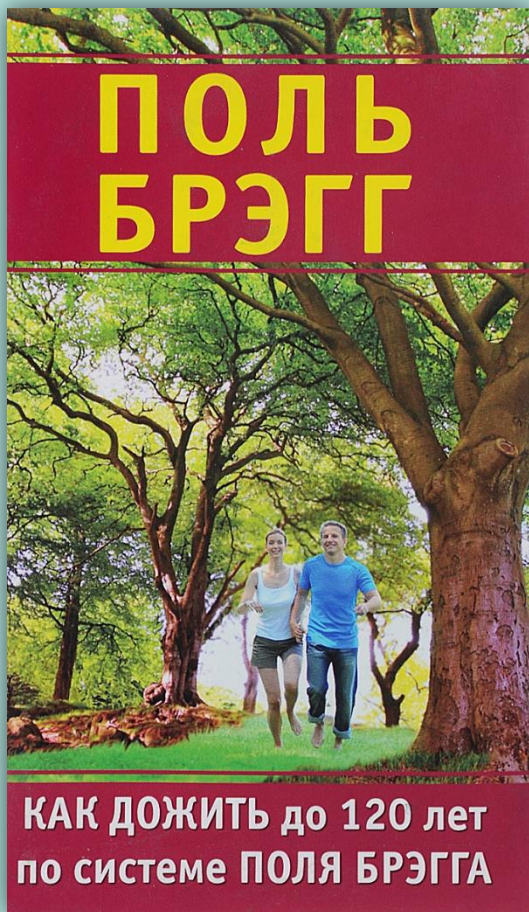


Солтер Чарльз, Солтер Шарлотта де Лерма «Борцы с возрастом. Уникальная программа сопротивления возрасту!»

Авторы книги - известные специалисты в области геронтологии и диетологии, считают, что существует множество простых и достаточно эффективных средств, которые помогают замедлить и даже приостановить физические и психические изменения, связанные с возрастными процессами. Они предлагают уникальную программу, рассчитанную на 52 недели, содержащую специальные техники для сопротивления возрасту - 52 практических изменения, которые улучшают работу иммунной системы, сопротивляемость стрессу, повышают умственную активность, а также способствуют увеличению гибкости и силы.



Поль Брэгг «Как дожить до 120 лет по системе Поля Брэгга»



В этой книге подробно описана знаменитая система великого учителя здоровья Поля Брэгга. «Я здоров 365 дней в году, у меня не бывает никаких болей, усталости, дряхлости тела. И вы можете добиться таких же результатов!», — писал Поль Брэгг. Он верил, что человек имеет право и обязан жить до 120 и более лет. Система Поля Брэгга строится на принципах естественного оздоровления: очистительном голодании, рациональном питании, физических упражнениях, закаливании, правильной психической настроенности. Выполнение этого комплекса оздоровительных мер может гарантировать занимающемуся возвращение здоровья.

Перед вами самый полный и систематически выстроенный план для счастливой и долгой жизни, благодаря которому вы сможете достичь без проблем весьма почтенного возраста.

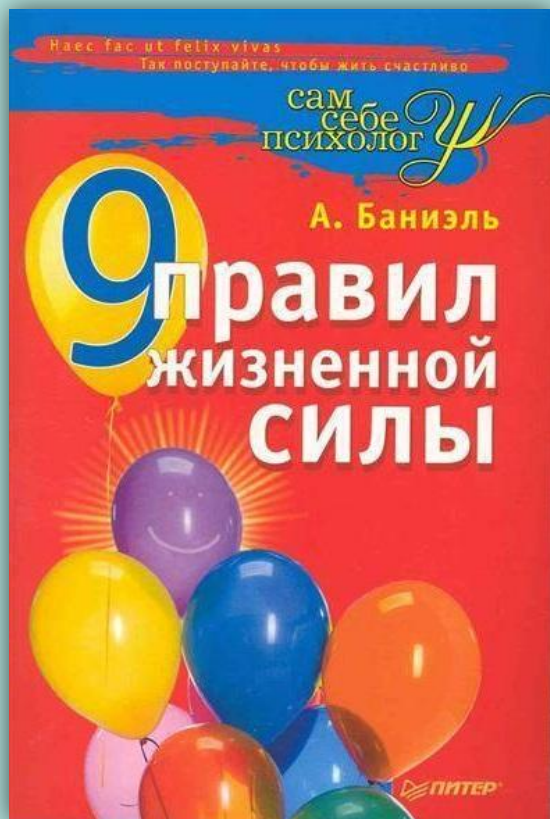


Анат Баниэль «9 правил жизненной силы»

Эта книга — о том, что каждый из нас, независимо от возраста и состояния здоровья, может возродить свою жизненную силу.

«Последние тридцать лет я помогаю людям, получившим серьезную травму, вновь доверять жизни; спортсменам добиваться личных рекордов; маленьким детям с серьезными неврологическими проблемами лучше овладеть своим телом и сознанием; мужчинам и женщинам любого возраста достигать физической, умственной и эмоциональной гибкости. Необыкновенные результаты, которых добились мои клиенты благодаря нашей совместной работе, побудили меня сформулировать ключевые требования — девять правил жизненной силы, — которые позволяют мозгу пробудиться, сбросить прежние ограничения и начать работать на полную мощность, увеличивая нашу силу, интеллект, здоровье и способность находить общий язык с окружающими. Правила легко усвоить, они почти очевидны, стоит только обратить на них внимание.

Не сомневаюсь, что благодаря этим правилам ваша жизнь станет богаче, интереснее и полнее, и вы будете вознаграждены жизненной силой и счастьем, к которым стремились» (А. Баниэль)





Геннадий Свиридонов «Здоровья кладезь – природа»

Сегодня, как никогда, человек нуждается в добром диалоге с природой, ибо она наша единственная обитель, наша главная защита, наш лучший лекарь, неподкупный гарант здоровья и долголетия.

Книга рассказывает об отношениях человека с природой, об оздоравливающем влиянии природных факторов (воздуха, воды, света, тепла) и растений на человека, об их использовании с глубокой древности до наших дней.



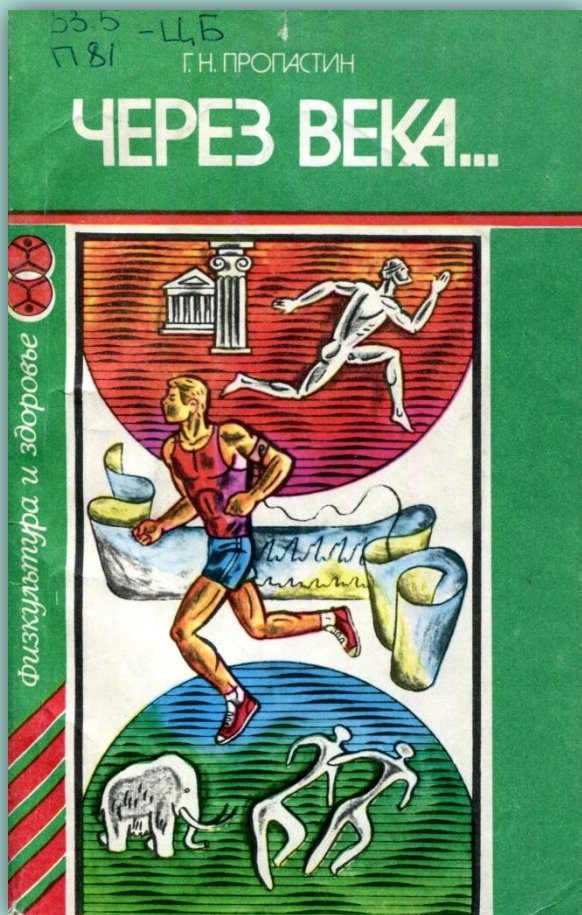
Ежи Талага «Энциклопедия физических упражнений»



В этой объемистой книге собраны тысячи разнообразных упражнений, которые будут полезны многим, - тренерам и спортсменам, преподавателям школ и вузов, воспитателям детских садов, ученым, медикам, наконец, всем тем, кто заботится о здоровье своем и своих близких.

Упражнения для воспитания быстроты и силы, выносливости и гибкости, для совершенствования координации движений. Упражнения, выполняемые индивидуально и с партнерами, на месте и в движении, с предметами и на спортивных снарядах, в зале, на стадионе и на местности, на суше и на воде, в виде разнообразных эстафет, подвижных игр и развлечений, выполняемые отдельно и соединенные в комплексы.



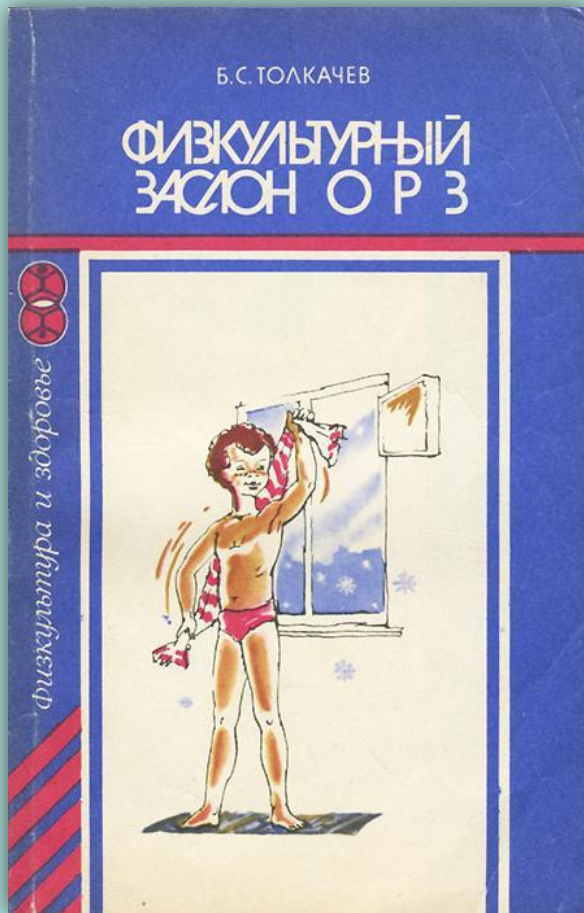


Глеб Пропастин «Через века...»

Эта книга о роли и значении физических упражнений в жизни людей для сохранения здоровья и долголетия, профилактики и лечения болезней. На основе многовекового опыта, накопленного в этой области, в ней даются рекомендации для самостоятельных занятий утренней гимнастикой, оздоровительной ходьбой и бегом, рассказывается о рациональном двигательном режиме и режиме питания.



Борис Толкачев «Физкультурный заслон ОРЗ»

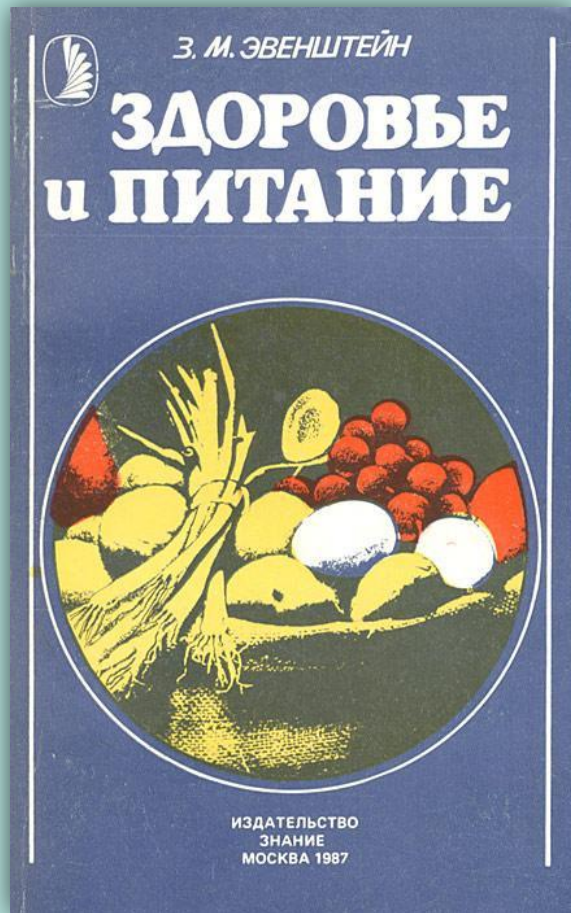


ОРЗ - заболевание, знакомое, пожалуй, каждому - и ребенку, и взрослому. Недуг этот во всех его формах, будь то обыкновенный насморк или бронхит, далеко не так безобиден, как иногда принято считать: он чреват серьезными осложнениями. «Подхватив» грипп или простуду, советует автор книги, не спешите глотать таблетки. Есть средство гораздо эффективнее лекарства - физкультура. Б.С. Толкачев приводит конкретные рекомендации по закаливанию, гигиеническому режиму, занятиям физическими упражнениями прежде всего в целях профилактики респираторных заболеваний. Книга снабжена комментарием специалиста-медика.

Для широкого круга читателей.



Эвенштейн Зиновий «Здоровье и питание»



По данным Всемирной организации здравоохранения, рациональное сбалансированное питание способствует продлению жизни человека в среднем на 7 лет. Велико значение верно составленной диеты для лечения и профилактики многих, в том числе весьма распространенных, заболеваний. В пище человека содержится более 600 различных веществ, 96% которых обладают лекарственными свойствами.

Книга знакомит читателя с современной концепцией сбалансированного питания, рассказывает о пользе и вреде различных «модных» диет, содержит советы по организации питания здоровых людей в соответствии с их возрастом и образом жизни, а также рекомендации лечебного питания.



Игорь Скурихин, Валерий Шатерников «Как правильно питаться»

В книге популярно изложены научные основы рационального питания. Рассмотрены основные принципы рационального питания; значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ; пищевая ценность продуктов питания - мяса, птицы, яиц, рыбы, молочных продуктов, хлеба и круп, кондитерских изделий, жиров и масел, овощей, фруктов, ягод и грибов, напитков; основные правила приготовления и хранения пищи и пищевых продуктов; правила составления меню.

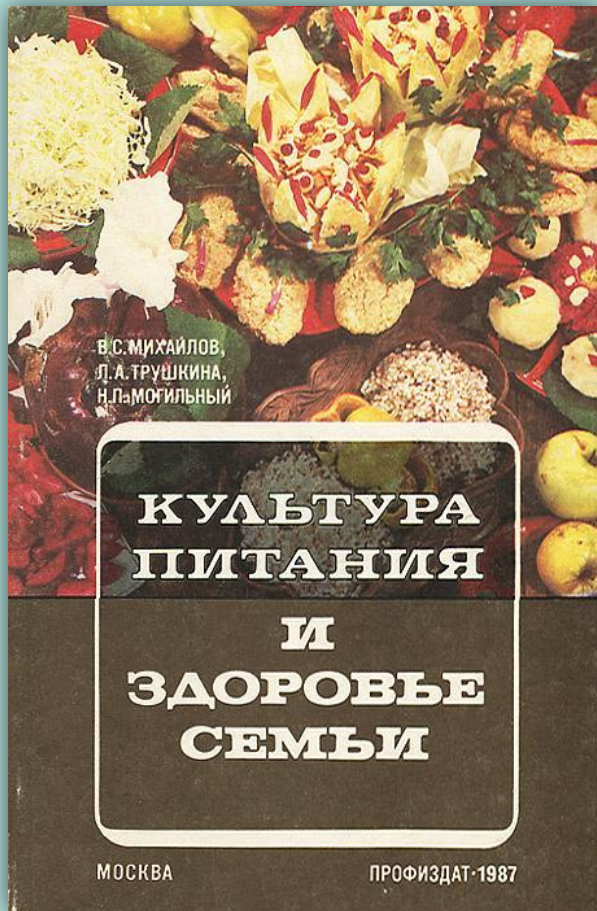
Книга рассчитана на широкий круг читателей.



**Михайлов В.С., Трушкина Л.А.,
Могильный Н.П.
«Культура питания и здоровье семьи»**

В книге рассказывается об организации рационального питания современной советской семьи, составляющего основу ее физического и нравственного здоровья. Дается краткая характеристика продуктов питания, раскрываются их качества, приводятся рецепты приготовления дешевой и калорийной пищи. Рассматриваются различные режимы питания, в том числе сезонное питание. Уделяется внимание правильному питанию детей и подростков в семье.

Для массового читателя.





Валерия Галиуллина «Очень полезная книга про... ПИТАНИЕ»

Книга серии «Мастер-класс красоты» Леры Галиуллиной - известной журналистки и телеведущей, продюсера, автора книг по женской красоте - посвящена правильному питанию. Это своего рода виртуальный консультант, который научит вкусно и полноценно питаться, чтобы расстаться с лишними килограммами и обрести фигуру своей мечты.



Валерия Галиуллина

«Очень полезная книга про... ФИГУРУ»



Книга серии «Мастер-класс красоты» Леры Галиуллиной - известной журналистки и телеведущей, продюсера, автора книг по женской красоте - посвящена тому, как обрести фигуру своей мечты. Это своего рода виртуальный фитнес-инструктор, который поможет тебе самостоятельно освоить специально разработанную программу упражнений - простую, понятную и очень эффективную; научит, как скорректировать отдельные участки фигуры - те, которые вызывают у тебя наибольшую озабоченность; подскажет, как сделать твои занятия максимально полезными и - главное - приносящими радость и удовольствие. Каждое из представленных в книге упражнений когда-либо входило или входит в настоящее время в ежедневную практику самой Леры, так что все они абсолютно безопасны для здоровья и действительно работают на создание и поддержание безупречной формы. С помощью этой книги вы поймете, что нужно делать, чтобы ваша фигура всегда и при любых обстоятельствах выглядела такой же идеальной, как фигура настоящей суперзвезды.



Анастасия Борисова

«15 минут для красоты и здоровья»

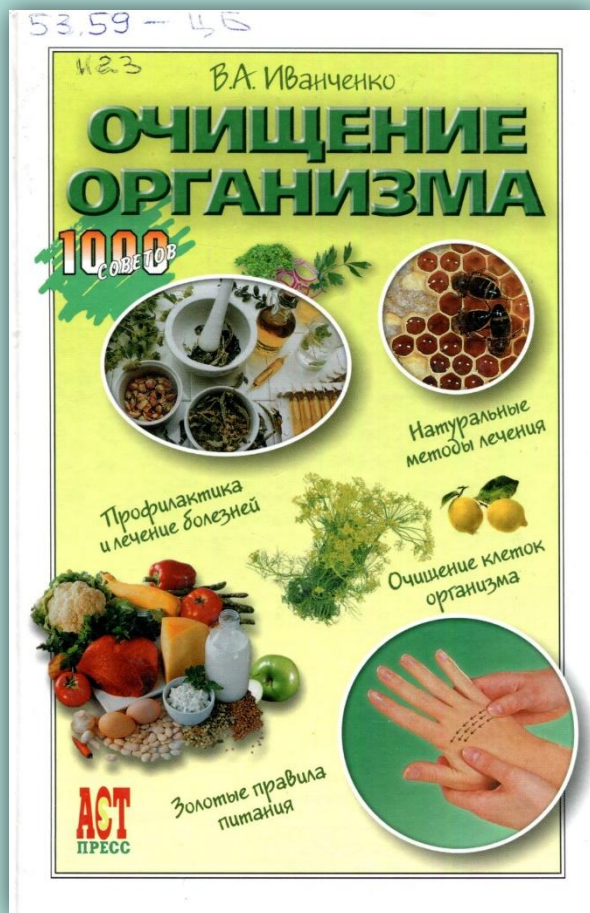


Можно ли в суете и быстротечности современной жизни найти время для себя? При желании возможно все! Даже ничтожное, казалось бы, время - 15 минут в день, посвященных заботе о себе, способны творить чудеса! В книге представлены рецепты сохранения молодости, здоровья и красоты, которыми без труда можно воспользоваться в домашних условиях. Очень важно, что применение этих рецептов дополняет, заменяет, но не исключает другие способы - использование профессиональной косметики, посещение тренажерных залов, косметических кабинетов.



Валерий Иванченко «Очищение организма»

В современном мире человек постоянно подвергается негативным внешним воздействиям. Нарушенная экология, бешеный ритм нашей жизни и постоянные стрессы разрушают гармонию организма. Методика доктора Иванченко позволяет нейтрализовать негативное влияние внешней среды и наладить работу внутренних органов. Удивительные результаты дало совмещение принципов акупунктуры, гомеопатии, фитотерапии, традиционной восточной медицины, светотерапии и других натуральных способов лечения. Его методика проверена многолетней практикой и может помочь даже в тех случаях, когда традиционная медицина оказывается бессильна.



Евгения Ладынина, Рэма Морозова «Фитотерапия»

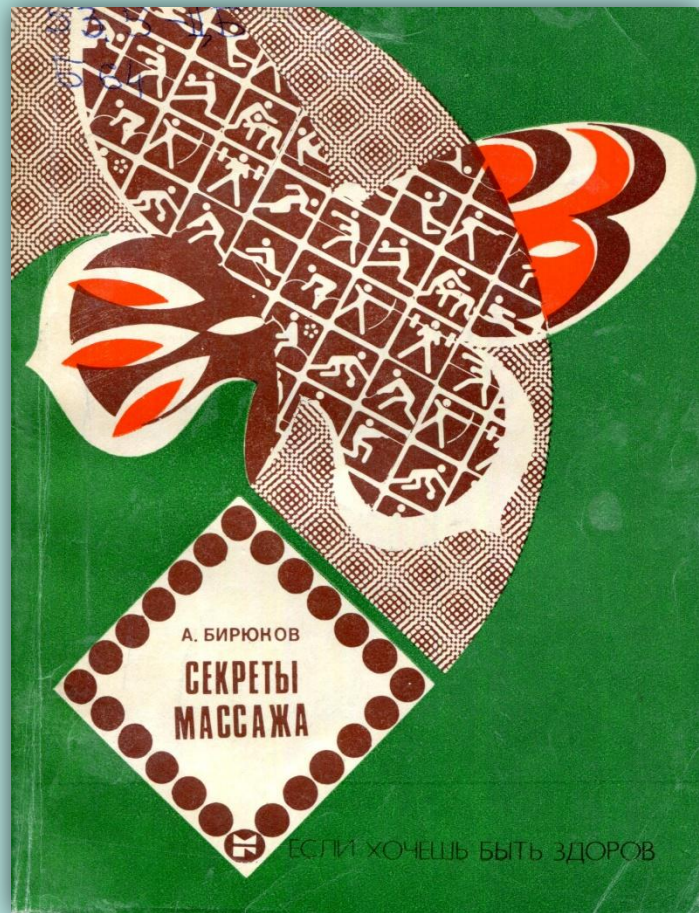


В книге описаны отдельные лекарственные растения, способы применения сборов, правила их составления. Рассматривается фитотерапия атеросклероза, гипертензии, гипотензии невротических, болезней органов дыхания, пищеварения, почек и мочевого пузыря.

Издание предназначено для медицинских работников, интересующихся вопросами фитотерапии.

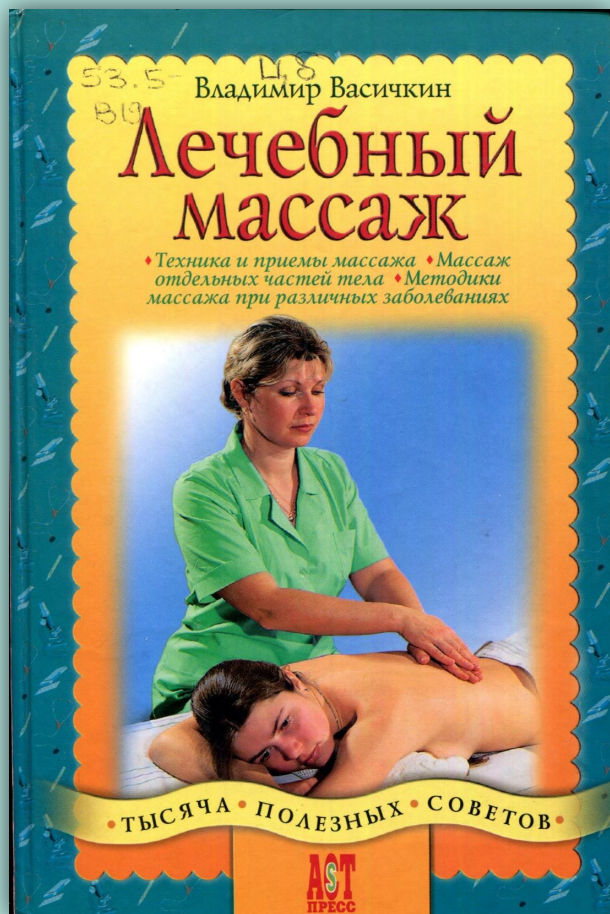


Анатолий Бирюков «Секреты массажа»



Самомассаж - замечательное, проверенное веками средство, дарующее людям бодрость и высокий жизненный тонус... Средство это общедоступно, и каждый, кто пожелает, может прибегнуть к нему дома и на работе, в туристском походе, в часы отдыха и т. д. Брошюра рассказывает о методике применения самомассажа, знакомит с многочисленными приемами массажа, помогает ими овладеть. Читатель найдет в ней советы, которые позволят ему укрепить здоровье, оградить себя от многих профессиональных заболеваний, на долгие годы сохранить молодость и высокую работоспособность.



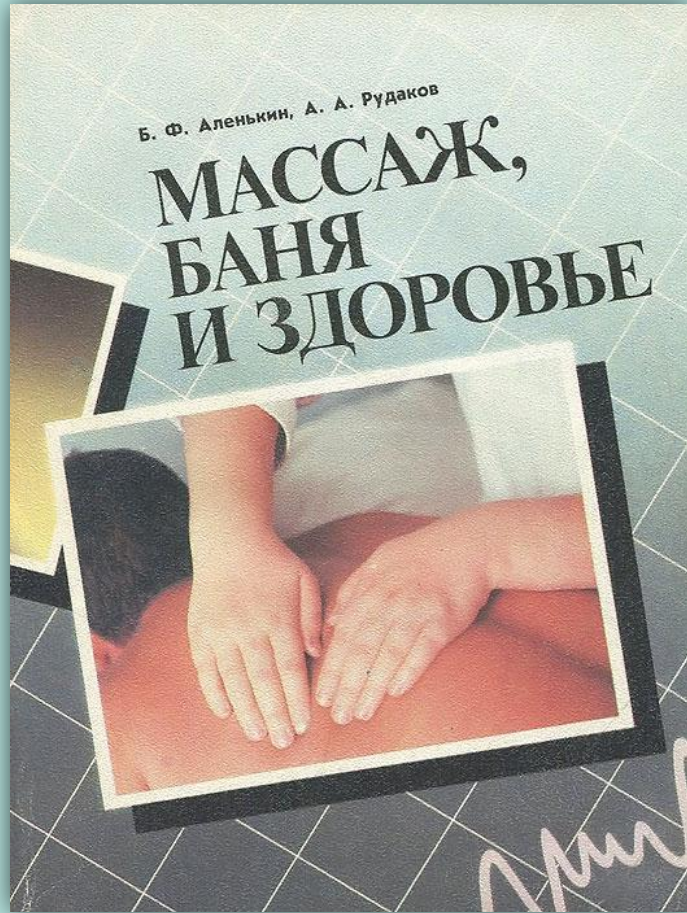


Владимир Васичкин «Лечебный массаж»

Книга представляет собой наиболее полное иллюстрированное пособие по массажу. Подробно описаны техники и приёмы как классического, так и точечно-рефлекторного массажа. Особую ценность для читателя представляет раздел, в котором автор объясняет, при каких заболеваниях какие конкретные методики следует применять, чтобы достичь наиболее быстрого и сильного лечебного эффекта.



Борис Аленькин, Анатолий Рудаков «Массаж, баня и здоровье»



Массаж и баня... Интерес к этим видам физиотерапевтических процедур заметно возрос в последнее время и явился своеобразной реакцией на чрезмерное увлечение лекарствами и химическими препаратами. Как немедикаментозные средства лечения массаж и баня обладают несомненной эффективностью. Об их оздоровительном действии рассказывают кандидат медицинских наук Б.Ф. Аленькин и врач-терапевт А.А. Рудаков. Они дают конкретные рекомендации о том, как правильно проводить эти процедуры, чтобы они стали источником здоровья и хорошего настроения.

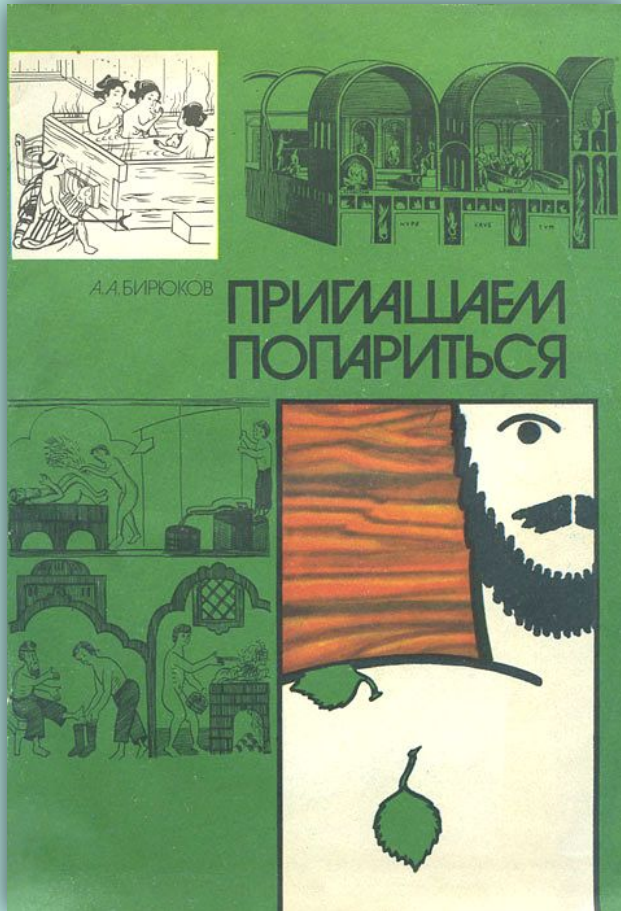
Книга рассчитана на широкий круг читателей.

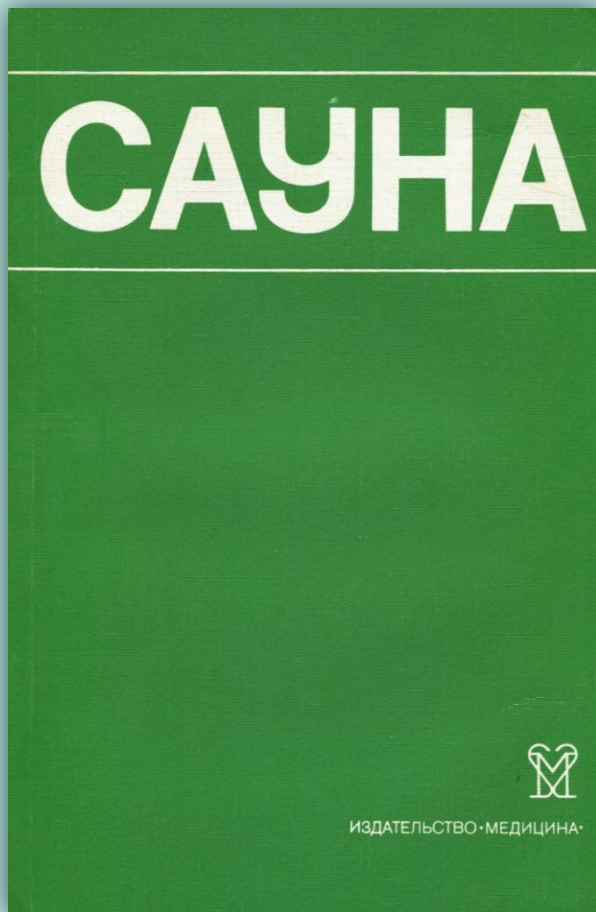


Анатолий Бирюков «Приглашаем попариться»

Автор, кандидат педагогических наук, доцент кафедры массажа и лечебной физкультуры ГЦОЛИФКа А.А. Бирюков, приводит интересные факты из истории бань, знакомит читателя с различными особенностями и новшествами банной процедуры, дает конкретные рекомендации любителям горячего пара. Баня рассматривается им как комплекс оздоровительных средств, включающий не только парилку, но и массаж, ванны, душ, контрастные процедуры, бассейн, растирание.

Для широкого круга читателей.





«Сауна»

(под ред. В.М. Боголюбова и М. Матея)

В книге представлены теоретические и практические сведения о влиянии сауны на здоровье человека. Освещены основные гигиенические и физиологические принципы, а также методы, показания и противопоказания применения сауны. Рассмотрены вопросы использования сауны в лечебных и профилактических целях при заболевании различных органах и систем.

Для физиотерапевтов, врачей лечебной физкультуры, гигиенистов.



Юрий Хван «Как стать здоровым, ничего не делая»



Эта книга уникальна. Впервые система оздоровления Ю. Хвана предстает перед читателем в таком упорядоченном виде. Весь материал книги не только позволяет самим избавляться от болезней и депрессий, но и организует весь процесс работы. Читателю предстоит найти ключ к здоровью и счастью внутри себя! Без лекарств и врачей. Сказать человеку, что он не знает, как себя лечить, это все равно, что сказать корове, будто она не знает, как давать молоко. Именно вы и только вы можете спасти себя от болезни. Автор — лишь проводник. Он отвечает на вопросы, рекомендует методики, предлагает, наконец, свод правил-постулатов, которые не позволят сбиться с пути. Самые прогрессивные лекарства — это ваши эмоции, дыхание, мысли. Ни одна таблетка не может сравниться с ними. Осталось только научиться их использовать, то есть прочитать эту книгу.



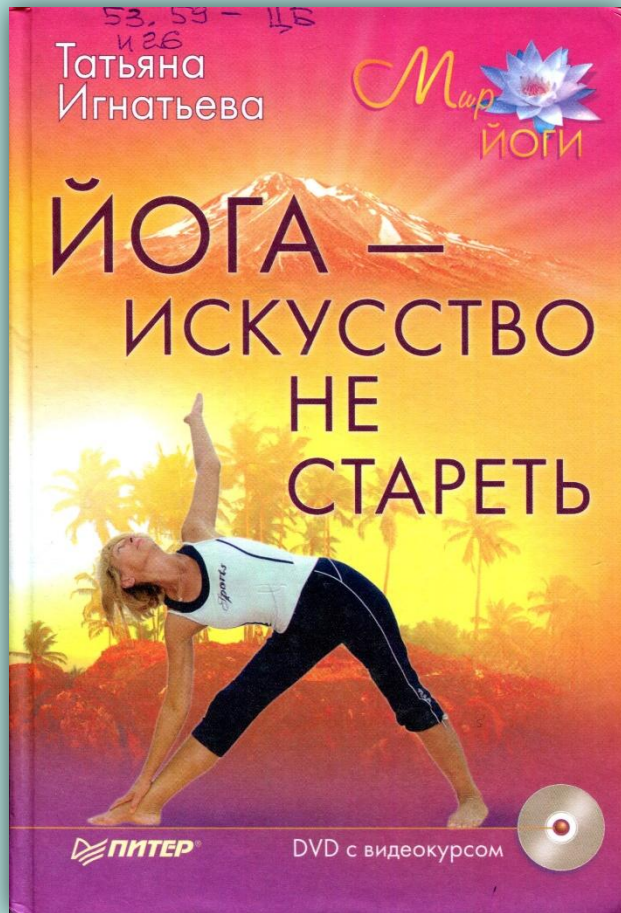


«Управляем стрессом»

Книга затрагивает одну из главных причин многих недугов (все болезни от нервов) - пагубное воздействие на организм стрессов. Она научит вас определять с помощью тестов уровень вашей стрессогенности, сводить воздействие стрессов к минимуму; поможет избежать многих факторов риска и тем самым усилить сопротивляемость организма болезням.



Татьяна Игнатьева «Йога – искусство не стареть»

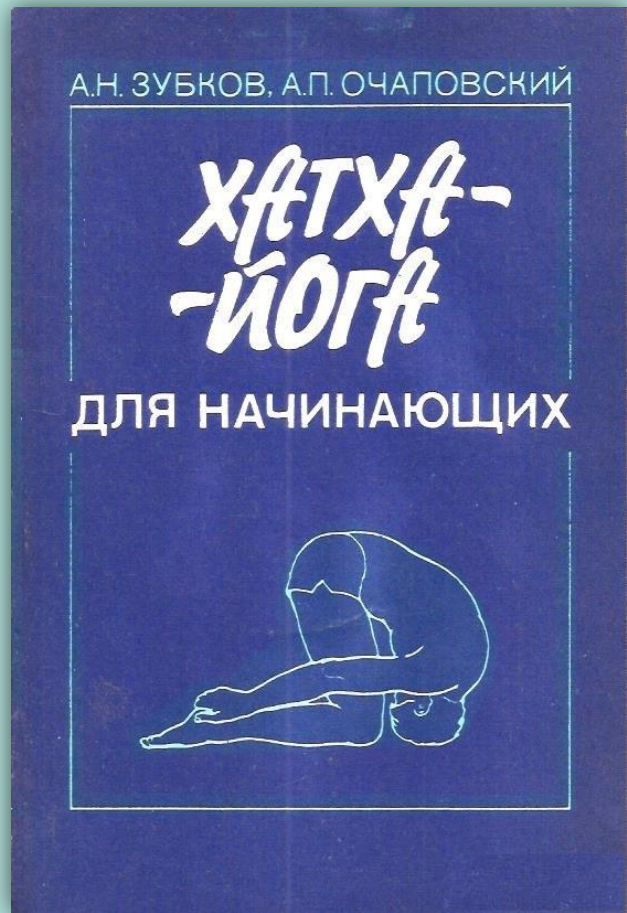


Татьяна Игнатьева – практикующий мастер йоги. С тех пор как она познакомилась с йогой, время обратилось для нее вспять. Победив «неизлечимое» заболевание, она решила помочь многим людям, сделав йогу доступной всем.

Хотите стать молодыми и здоровыми? Вам помогут уникальная система питания и авторский комплекс простейших адаптированных асан лечебной йоги. Освоить несложные упражнения вы сможете по фотографиям и видеокурсу. Всего несколько минут в день гарантируют крепкое здоровье, прекрасную физическую форму и настроение не только вам, но и всей вашей семье!



Анатолий Зубков, Александр Очаповский «Хатха-йога для начинающих»

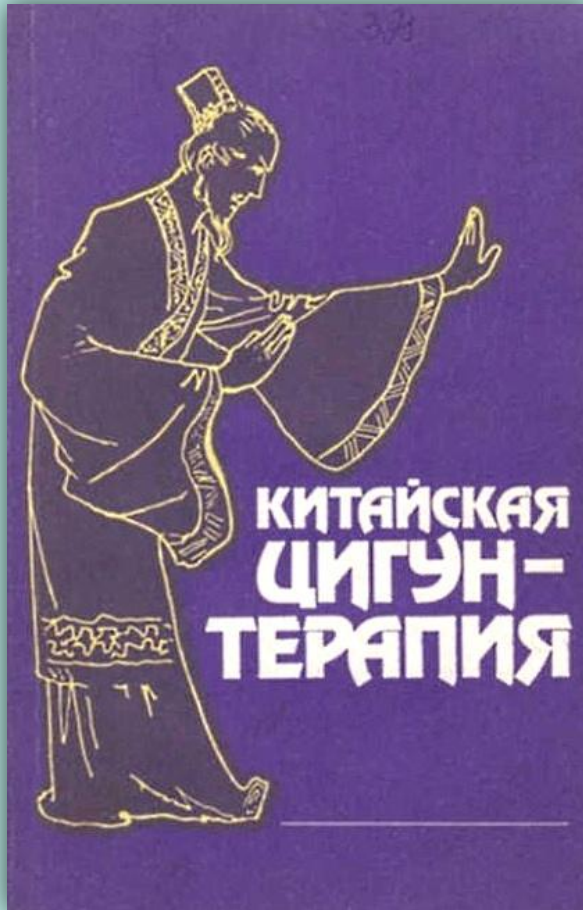


В книге изложено древнеиндийское учение Хатха-йога. Предложен оригинальный и эффективный подход к профилактике ряда заболеваний с помощью регулярных занятий физическими упражнениями по этой системе. Уделяется большое внимание личной гигиене, развитию внутренней культуры, диете, дыхательной системе. Использован личный опыт авторов и опыт преподавания Хатха-йоги в Индии и других странах. Описаны терапевтические эффекты и противопоказания.

Для врачей, специалистов по лечебной физкультуре, психотерапевтов, а также для широкого круга читателей.



«Китайская цигун-терапия» (пер. с англ. С.К. Брешина)

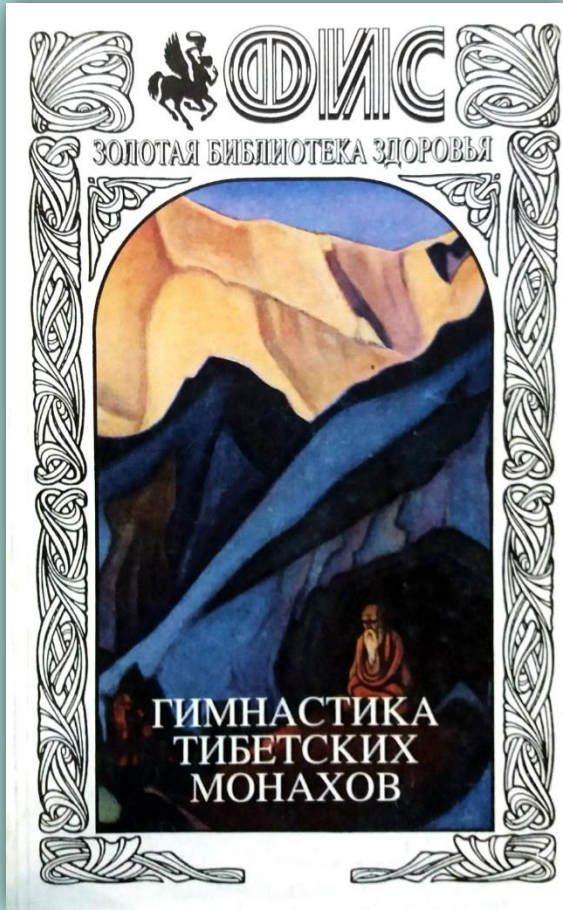


Эта книга посвящена одному из драгоценных наследий древнекитайской медицины — оздоровительной гимнастике Цигун. На основе представлений традиционной китайской медицины описаны эффективные системы простых психофизических упражнений, направленных на предупреждение и лечение болезней, укрепление здоровья и продление жизни. Даны конкретные рекомендации по оздоровлению организма при различных хронических и сложных заболеваниях; описаны специальные упражнения для лечения гипертонии и опухолевых (раковых) заболеваний.

Для широкого круга читателей.



«Гимнастика тибетских монахов»



Сборник, в который включена наряду с другими материалами повесть Питера Кэлдера «Око возрождения», посвящен проверенной тысячелетним опытом системе оздоровления. Представленные в ней упражнения просты и доступны каждому, даже детям и очень пожилым людям. Они являются своеобразными ритуальными действиями, выполнение которых связано с медитацией, достижением определенного психологического состояния. Для любого, освоившего древнюю систему, она станет надежным средством оздоровления и продления жизни.



Аллен Карр

«Легкий способ бросить курить»

Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. После бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он разработал уникальную методику отказа от никотина. Его метод получил высокие отзывы врачей и пользуется огромным успехом во многих странах мира, он помог миллионам курильщиков бросить курить - легко, безболезненно, навсегда.

Метод Аллена Карра не требует силы воли, поскольку благодаря ему у курильщика пропадает само желание курить, исчезают страхи из-за распространенных заблуждений, связанных с курением. Метод поможет каждому курильщику, независимо от того, как давно и сколько вы курите. Никаких уловок и хитростей, никаких запугиваний и нравоучений, никакого дискомфорта в результате отказа от курения.

Легкий способ Аллена Карра уже помог бросить курить миллионам курильщиков в России. Он поможет и вам.



«Бросить курить раз и навсегда» (сост. Екатерина Берсеньева)



Эта книга поможет вам выработать полезную привычку – не курить. С ее помощью вы избавитесь от пристрастия к табаку и сможете нейтрализовать приступы никотинового голода. Автор развеивает популярные мифы курильщиков, а также предлагает различные методики борьбы с курением в соответствии со степенью вашей зависимости. Так ли вредно пассивное курение? Из чего состоит табачный дым и какие яды в нем содержатся? Как курение влияет на работоспособность? Как преодолеть «курительный рефлекс»? На эти и многие другие актуальные вопросы ответит эта книга.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Ждём вас в Центральной библиотеке по адресу:
г. Туймазы, ул. О. Кошевого, 16 А.
Тел. 5-40-69

Подготовила заведующий ИБО ЦБ А. Замалетдинова

