



Фундаментальная библиотека им. К. Минина

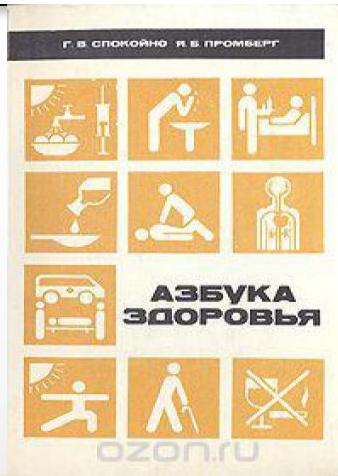
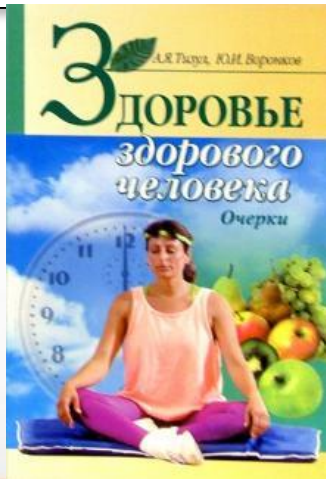
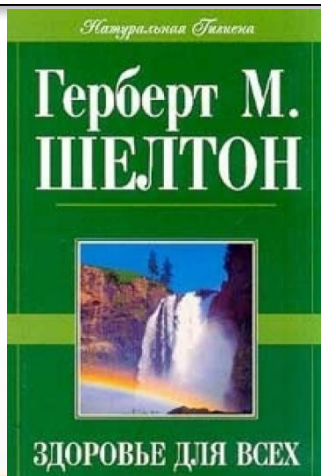
Виртуальная выставка

Здоровье – мудрых гононар
(О здоровом образе жизни)

Подготовлено отделом развития автоматизированных библиотечных технологий

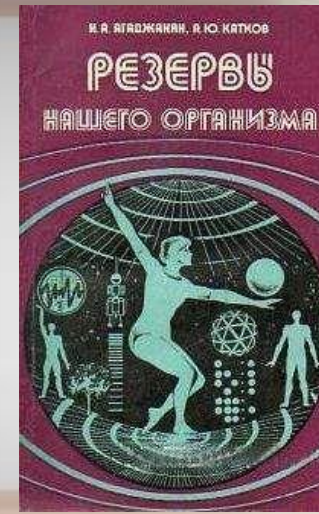
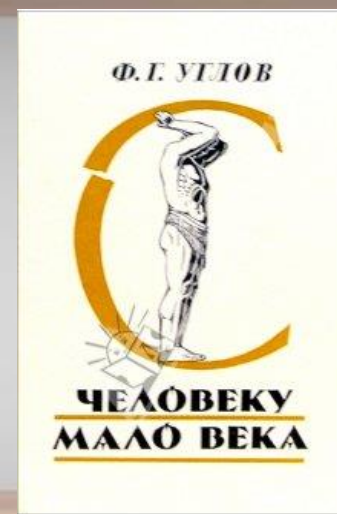
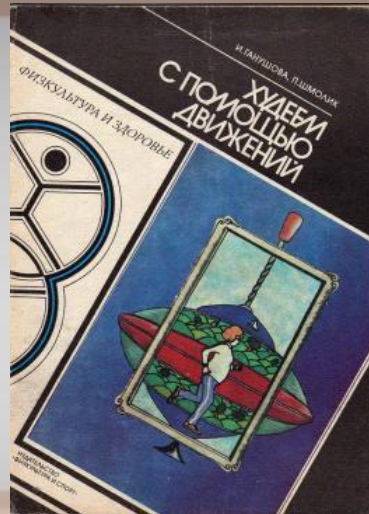
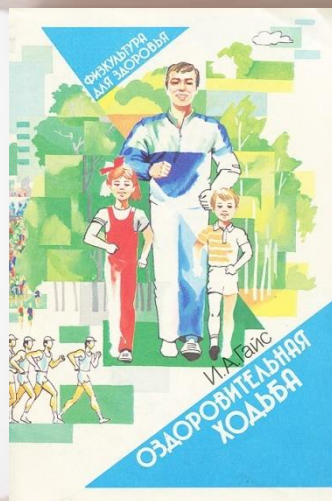
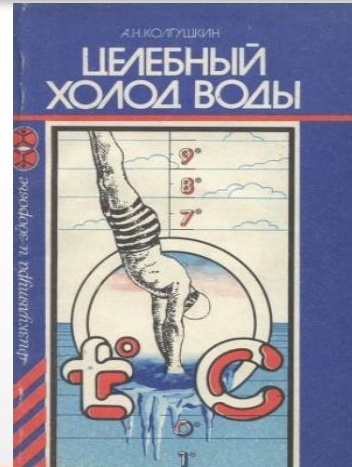
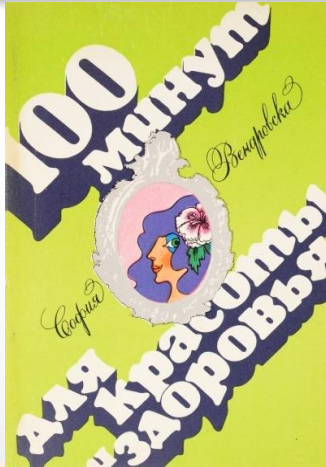


Мининский
университет

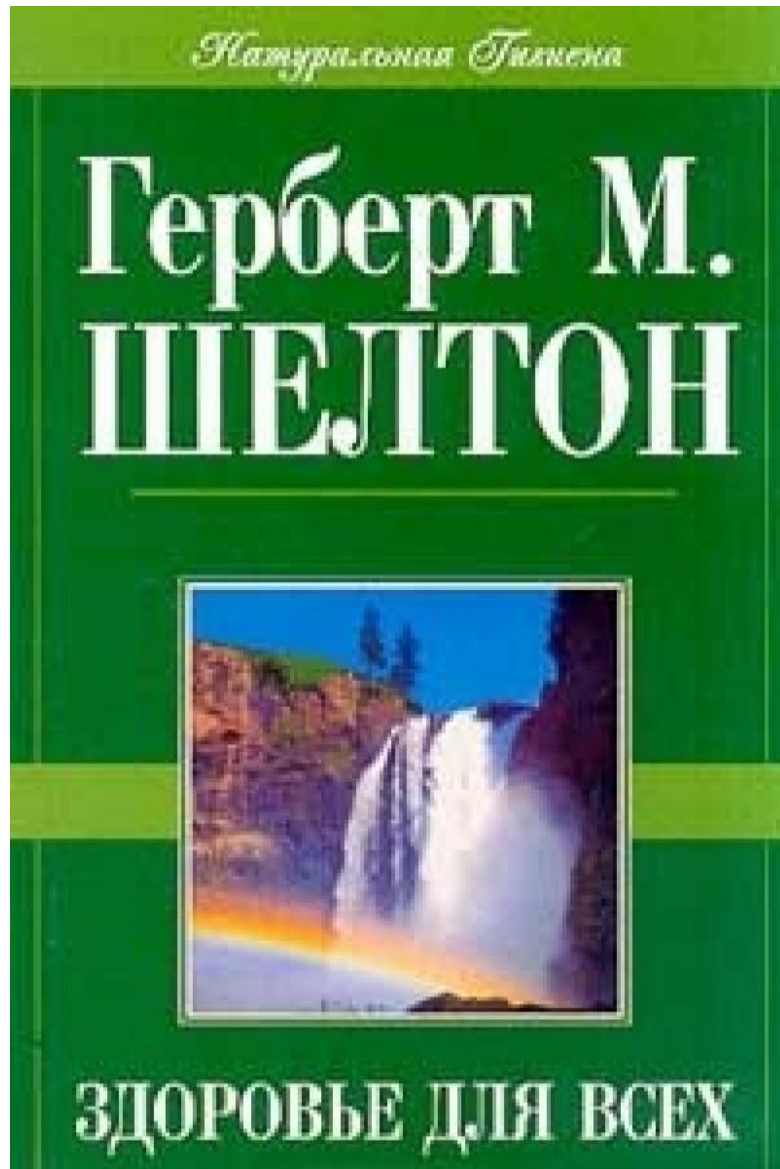




Мининский университет

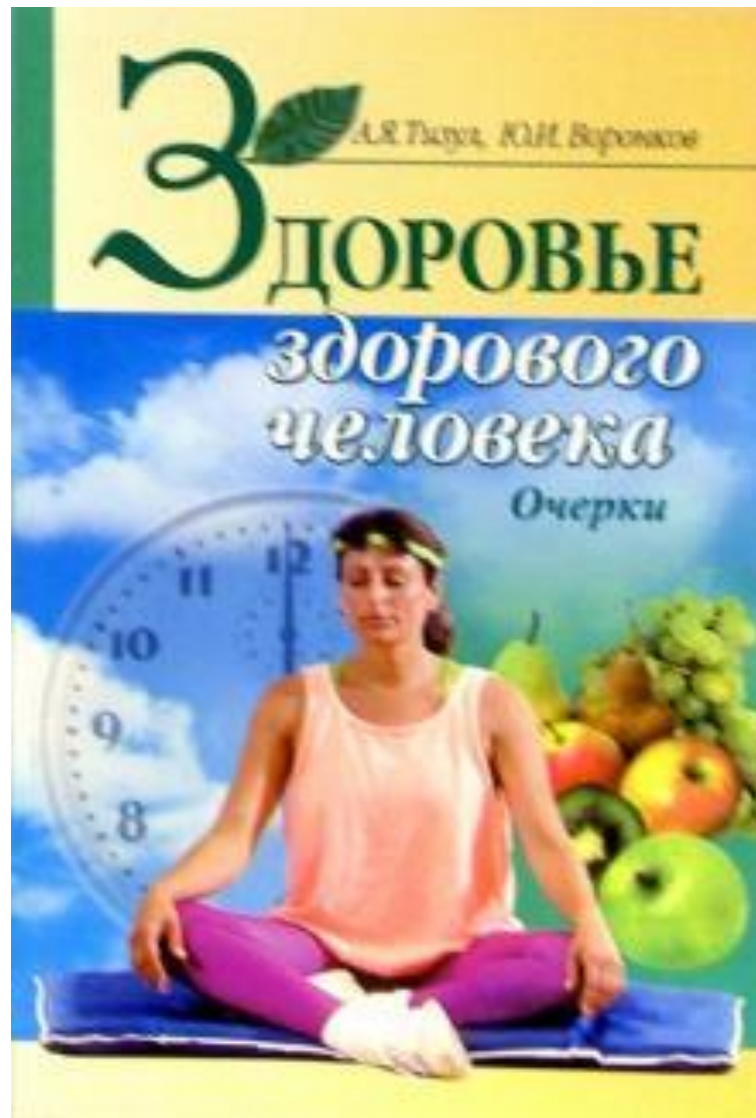


Гигиеническая система



- Российский читатель познакомится с полным переводом одной из книг выдающегося американского врача-гигиениста, уже известного в России по отдельным статьям, обладателя нескольких званий почетного доктора наук Герберта М. Шелтона, чьи работы переведены на многие языки мира — как западные, так и восточные. Читатель узнает также об общем мировоззрении этого крупного деятеля XX века. Книга составляет лишь небольшую часть его семитомного труда «Гигиеническая Система» (1934–1968), где автор предпринял попытку охватить главные стороны жизни человека в его единстве с Природой

Сохранение здоровья



- В монографии излагаются сведения о здоровье здорового человека. Состояние здоровья человека сегодня изучено значительно хуже, чем многие его болезни, встречающиеся в популяции людей больших городов. Рассматриваются данные об отрицательном влиянии на здоровье здорового человека длительной гипокинезии, являющейся одним из основных факторов риска развития и распространения современных сердечнососудистых, нервных и обменно-дистрофических заболеваний. Также приведены характеристики ряда заболеваний и состояний человека, так или иначе неблагоприятно отражающихся на состоянии здоровья, образе и качестве жизни. Излагаются современные подходы к укреплению и сохранению хорошего здоровья и рекомендации по профилактике и лечению некоторых заболеваний и состояний, часто имеющих место в жизни современного человека, а также пути формирования здорового образа жизни, продления активного долголетия.

Все о здоровье



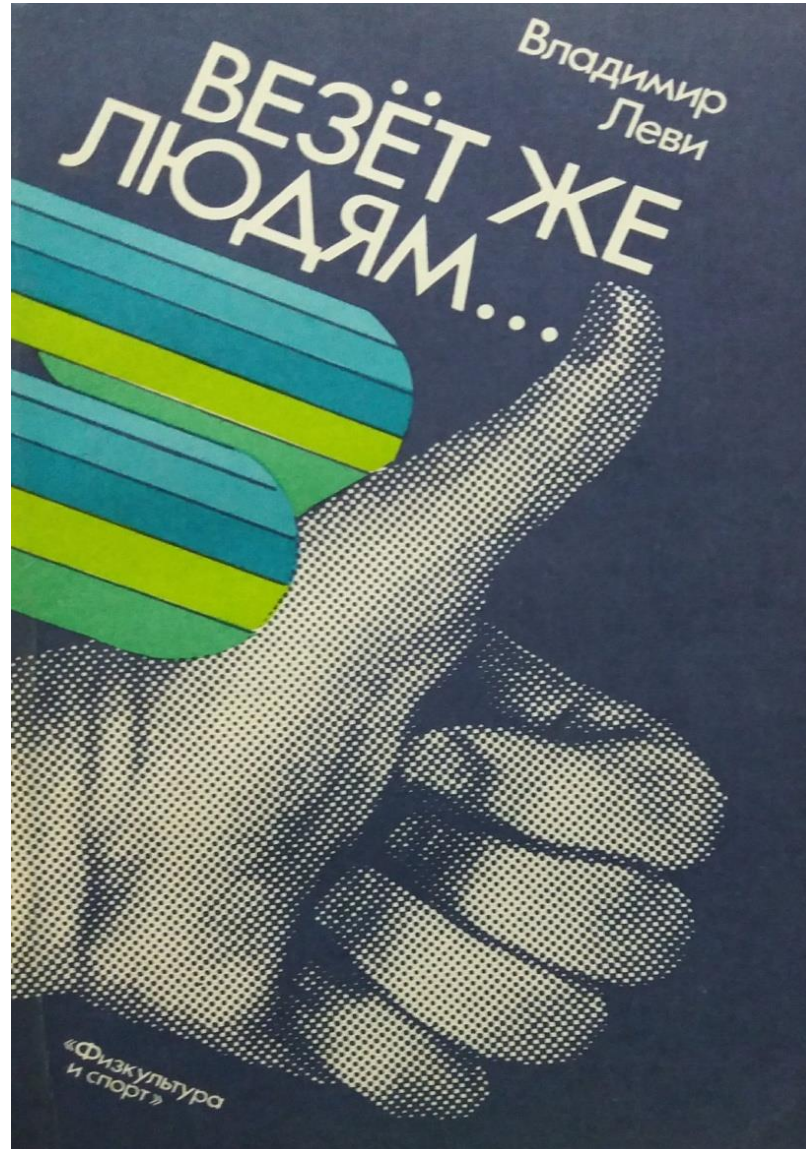
- Книга в популярной форме знакомит читателя с основами современных медицинских и гигиенических знаний. Она направлена на повышение санитарно-гигиенического уровня, расширение медицинского кругозора населения. Книга поможет читателю глубже вникнуть в мир медицинских проблем, с которыми он сталкивается как в повседневной жизни, так и в экстремальных ситуациях, осознать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, выработать навыки, необходимые для предупреждения заболеваний и травм, при уходе за больными и оказании первой, доврачебной медицинской помощи.

Психология здоровья



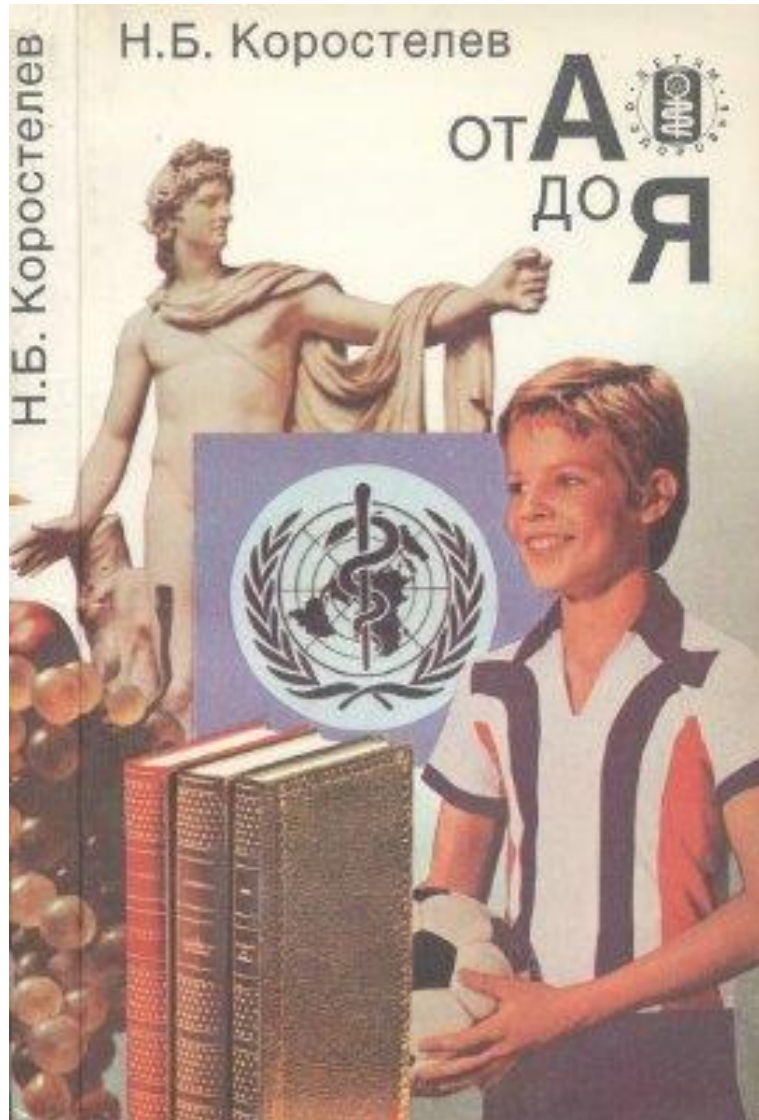
- Настоящее издание — первая в отечественной психологии попытка собрать в единое целое уже известные профессиональные психодиагностические методики и малоизвестные авторские разработки, которые могут быть востребованы в исследованиях по психологии здоровья.
В разделах практикума, соответствующих основным этапам и сферам жизнедеятельности человека, отражены критерии и диагностические показатели психического и социального здоровья.

Помоги себе сам!



- Как заниматься самооздоровлением на всех уровнях — физическом, психическом и духовном; как соединить в этом трудном деле общее с индивидуальным, правило с исключением, как настраиваться и перестраиваться; что такое здоровье и как понимать болезнь?.. Вопросы эти, волнующие каждого, раскрываются в книге известного писателя, врача и психолога. Читателям знакомы такие книги Владимира Леви, как «Искусство быть собой», «Разговор в письмах», «Нестандартный ребенок» и др.

Взросление от А до Я



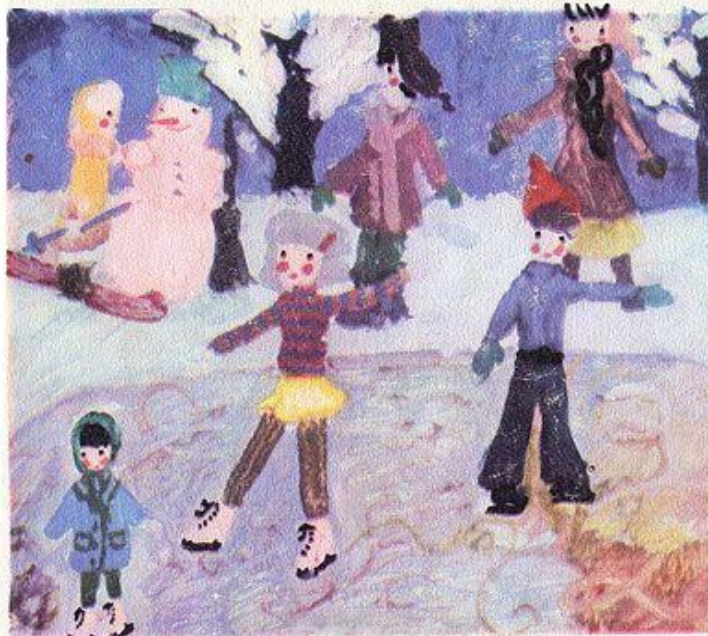
- Можно ли избежать простудных заболеваний, сделать свой организм крепким и устойчивым к различного рода нагрузкам, победить дурные привычки, раздвинуть «рамки» рабочего и свободного времени, примирить веяния моды и требования врачей? Чем руководствоваться в выборе профессии, которая стала бы главным делом жизни? Как правильно строить отношения с окружающими людьми? Об этих и многих других вопросах, тревожащих юный пытливым ум, рассказывается в этой книге.

Семейная физкультура



БИБЛИОТЕКА
МОЛОДОЙ
СЕМЬИ

**ЕСЛИ
ХОЧЕШЬ
БЫТЬ
ЗДОРОВ**



- Книга целиком посвящена физкультурно-оздоровительной теме. Из нее вы узнаете, как оборудовать домашний стадион и построить простейшие спортивные сооружения, с чего начинать занятия и что тут важно не упустить из виду, как организовать рациональный режим дня, закаливания и питания. Главная цель книги - помочь вам внедрить физическую культуру в быт семьи.

Родители - профессионалы



- Опыт Лены Алексеевны и Бориса Павловича Никитиных, по праву называющих себя родителями– профессионалами, долгие годы был предметом жарких дискуссий и споров. Сегодня у Никитиных появилось много друзей и последователей, ратующих, так же как и они, за естественное воспитание детей. В чем оно заключается? Читатели узнают об этом из книги, в которой новаторски, непривычно с точки зрения традиционных способов воспитания рассматривается развитие ребенка от внутриутробного состояния до года жизни. Рассчитана на молодых родителей, всех, кого интересует данная проблема. Борис Павлович Никитин называет себя отцом–профессионалом. И это действительно так. Он и его жена Лена Алексеевна — педагоги, родители семерых детей. Их необычный, нетрадиционный опыт умственного, физического и нравственного воспитания распространился в нашей стране и за рубежом. Никитины — авторы нескольких книг, получивших большую популярность, — «Мы, наши дети и внуки», «Ступеньки творчества, или Развивающие игры» и других.

Йога



Книга посвящена одному из нетрадиционных методов оздоровления — гимнастике с элементами Хатха-йоги. В книге вы найдете комплексы статических упражнений (йоговских поз), упражнения для развития силы воли, внимания, воображения, советы по питанию, гигиене. Книга написана в популярной форме. Она адресована учащимся и родителям, будет полезна учителям, людям различного возраста, в том числе с ослабленным здоровьем.

Японская система здоровья



- Для того чтобы быть здоровым, нужно не так много: правильное питание, несколько простых упражнений, настрой. Именно об этих составляющих здоровья расскажет автор книги – журналист Майя Гоголан. Это рассказ человека, который сам прошел через болезнь и смог найти выход. Система здоровья японского инженера Кацудзо Ниши помогла встать на ноги Майе Гоголан, а ее книги помогли уже сотням людей в нашей стране и за рубежом познакомиться с этой системой и также обрести здоровье.
- В книге вы найдете описание упражнений Ниши, подробные советы по подбору продуктов и режиму питания, рецепты лечения некоторых заболеваний, советы по поддержанию психического здоровья и правильного настроения. Особая глава книги посвящена исцелению от рака.

Лечимся физкультурой



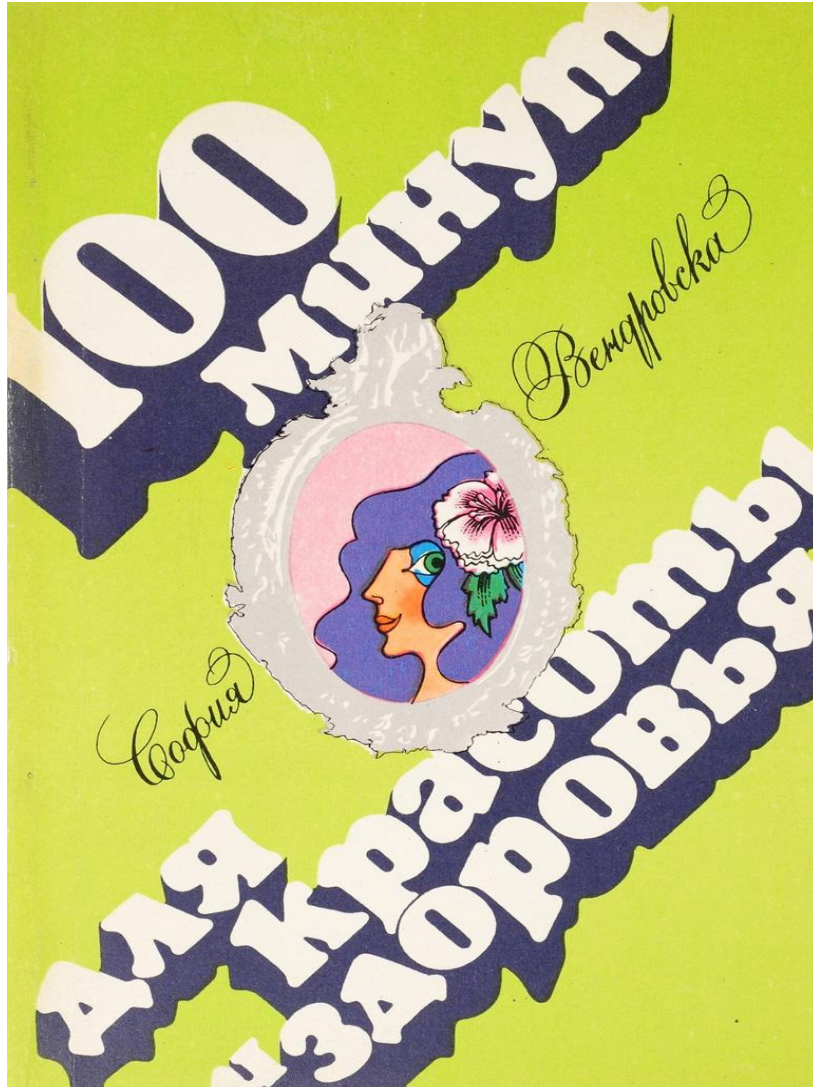
- Авторы книги — врач лечебной физкультуры М.А.Корхин и кандидат медицинских наук И.М.Рабинович — рассказывают о благотворном действии физических упражнений на здоровье и работоспособность человека. Они приводят научно обоснованные методики занятий лечебной физкультурой в домашних условиях при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, нарушении обмена веществ, а также при беременности, после операций на грудной клетке и брюшной полости, при травмах. Один из разделов посвящен методике занятий для людей среднего и пожилого возраста.

Человек + Природа = Гармония



Автор настоящей книги — известный американский физиотерапевт Поль Брэгг, советы которого по вопросам правильного питания и физического воспитания пользуются большой популярностью в мире. По существу книга является прекрасным пособием по организации здорового образа жизни. В ней также изложена своеобразная концепция автора о гармонии Человека и Природы.

Спутник жизни женщины



- Книга С. Вендровской выдержала несколько изданий в Польше и в нашей стране. Она содержит интересные и ценные сведения, которые помогут каждой женщине стать красивой, сохранить здоровье и бодрость. В популярной форме излагаются принципы рационального питания, приводятся комплексы гимнастических упражнений.
- Эта книга стала «настойной» для нескольких поколений женщин. В некоторых семьях она передается от матери дочери...

Спутник жизни мужчины



Книга адресована мужчинам и содержит практические советы, следуя которым можно сохранить хорошее здоровье и работоспособность на долгие годы, выглядеть опрятным и элегантным, быть приятным окружающим.

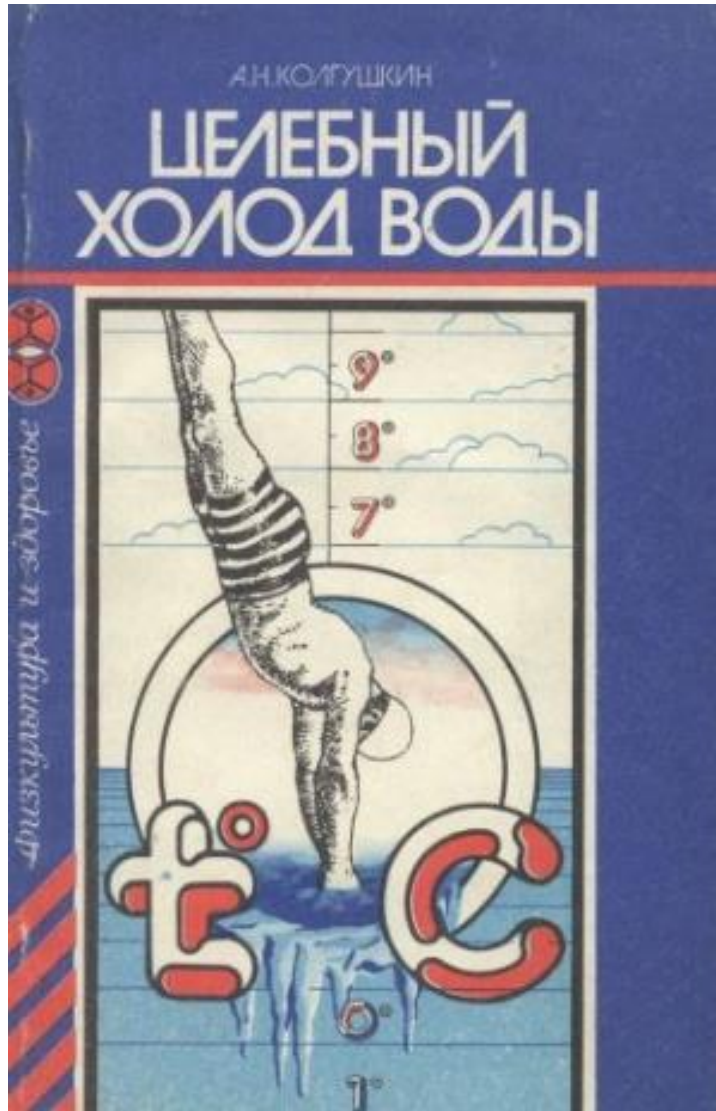
Автор дает рекомендации по каждодневной гигиене, занятиям физическими упражнениями, предлагает психологические тесты, с помощью которых можно оценить и улучшить свой характер.

Вода, вода...



- Многообразны и неисчерпаемы бесценные дары мифического властелина воды Нептуна. Есть среди них и такие, воспользоваться которыми должен каждый человек, так как благодаря им можно обрести здоровье, физическую закалку, работоспособность. В книге рассказывается о наиболее доступных формах и методах применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ), плавания для укрепления здоровья детей, организации активного семейного досуга на голубых просторах.

Советы начинающим «моржам»



- Автор этой книги, долгие годы занимающийся зимним плаванием, рассказывает о своем опыте закаливания холодной водой, об организации коллективов зимнего плавания; дает полезные советы и рекомендации начинающим "моржам".
Укрепление здоровья человека - одна из важнейших социальных задач нашего государства, реализовать которую все мы должны в первую очередь под руководством медиков и работников физической культуры и спорта. Одним из действенных средств в достижении этой цели является закаливание. Все более распространенным способом борьбы с простудными, инфекционными (грипп) и другими заболеваниями, способом профилактики заболеваний и укрепления здоровья становится закаливание холодом.

Закаляйся! Если хочешь быть здоров...



- В книге кандидата медицинских наук В. Иванченко впервые прослеживается тысячелетний опыт закаливания жителей России: солнцем, воздухом, водой, пищей, растениями. В ней изложена доступная каждому с юных лет система оздоровительных процедур, включающая как солнечные и воздушные ванны, ледяные обливания, раннее плавание, баню, самомассаж, так и психическую стойкость, упражнения для стимуляции иммунитета и другие секреты древнего русского закала.

Шаги к здоровью



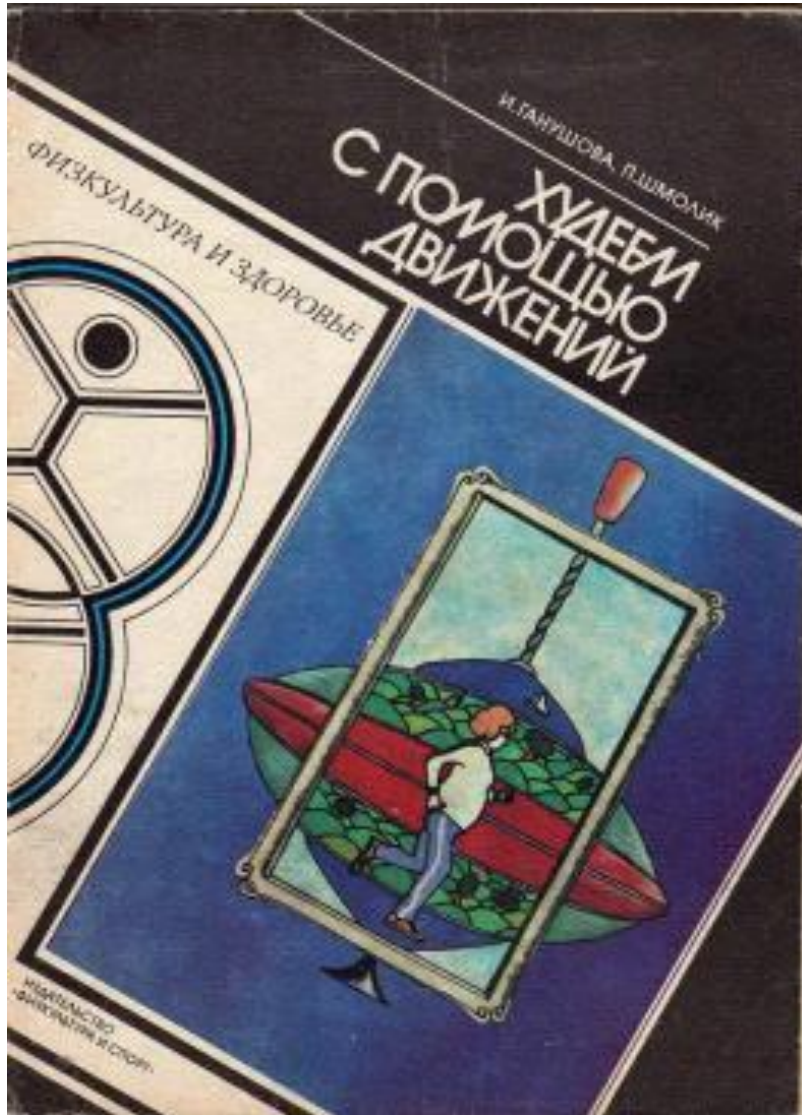
- Оздоровительная ходьба - наиболее простое и доступное средство укрепить свое здоровье и долгие годы сохранять активный образ жизни. Предлагаемая автором оздоровительная программа поможет вам, применяя ходьбу, легко компенсировать дефицит двигательной активности и решить многие другие проблемы, связанные с современным стилем жизни.

Пешком от болезней



- Книга, автором которой выступает врач и литератор, рассказывает о значении для здоровья человека такого обычного и всем доступного вида физических упражнений, каким является ходьба. Как с помощью ходьбы избавиться от одышки, повысить работоспособность, какие при этом применять нагрузки в том или ином возрасте, узнает читатель этой книги.

Худеем...



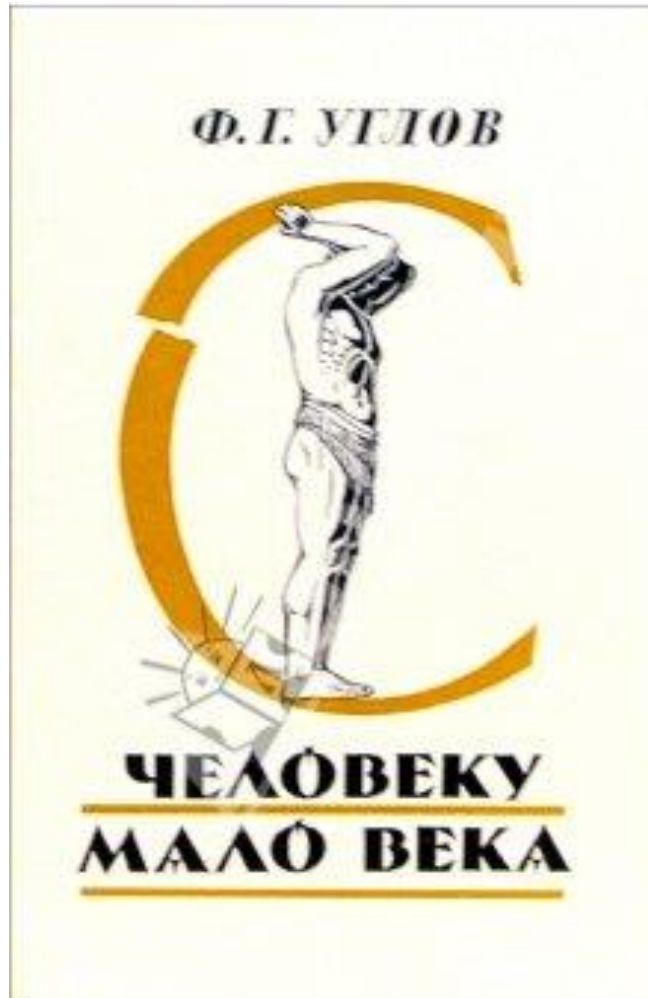
- Книга предназначена для женщин. В ней в увлекательной форме рассказывается об одной из основных проблем современных женщин - поддержании веса. Приводятся рациональные режимы питания, подробные таблицы калорийности продуктов и объемный комплекс физических упражнений, предложенные опытными специалистами. Особый интерес представляют письма самих женщин, составляющие основу книги, в которых они делятся опытом борьбы за стройность фигуры, предостерегают от возможных ошибок.

Чудесная сила массажа



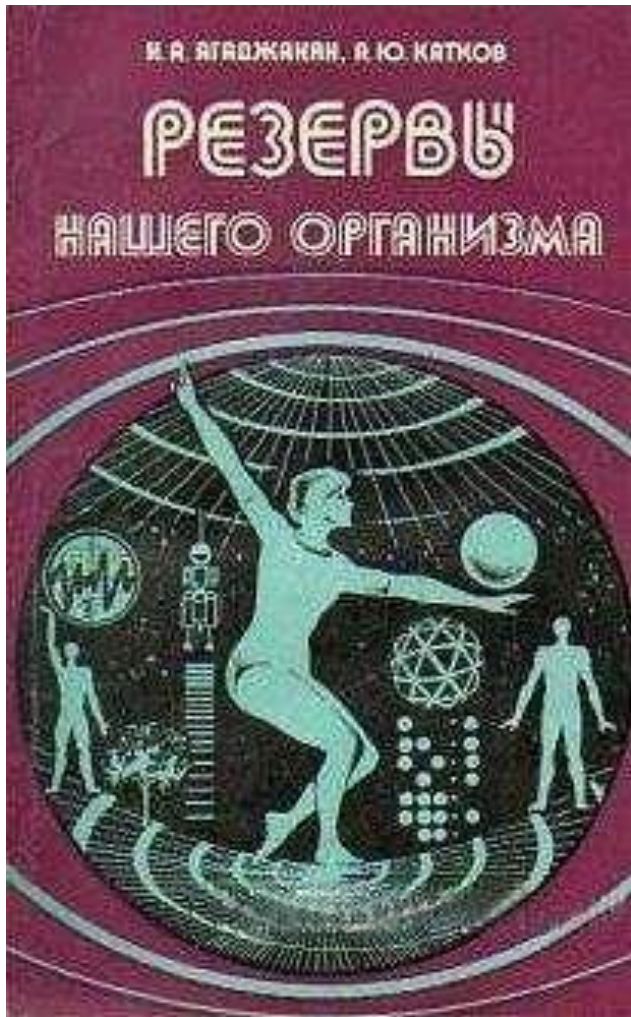
- Благотворное влияние массажа на организм человека известно давно. С его помощью можно восстановить силы, укреплять здоровье, улучшать настроение. Книга знакомит с приемами европейской школы массажа, освоить которые может каждый человек. В этой книге иллюстрировано рассказано об основных приёмах, основных зонах (голова, лицо, плечи, спина, ноги, и т.д) и порядке массажа.

Секрет долголетия



- 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 Ф.Г. Углов - гениальный врач, занесенный в книгу рекордов Гиннеса как самый долгооперирующий хирург в мире. Люди испокон веков искали секрет долголетия. Кто-то уходил в медицинские эксперименты, кто-то - в магию, кто-то старался создать вокруг себя оранжерейные условия. Все это 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.

Что может человек?



- В книге рассказывается о тех свойствах и качествах человеческого организма, которые в обыденной жизни как бы дремлют и проявляются лишь в экстремальных состояниях. Авторы говорят о людях, которые в результате специальных тренировок мобилизуют скрытые в организме резервы, о целенаправленной преобразовании человеком своей природы на основе ее более глубокого познания.



Уважаемые читатели!

По возникшим вопросам Вы можете обратиться
в отдел Развития автоматизированных библиотечных систем по адресу:

ул. Ульянова, 1 главный корпус – 105 ауд.

мининунивер.рф



mininuniver



mininuniver.ru



mininuniversity