

МБУ «ЦБС» ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА
ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ВИРТУАЛЬНУЮ ВЫСТАВКУ

**«ГОВОРИМ
ЗДОРОВЬЮ – ДА!»**



Уважаемые читатели!

Здоровье – самый драгоценный дар,
который получает человек от природы.

Чтобы укрепить его, нужно с молодости закалять
свой организм, придерживаться здорового образа
жизни, стремиться к физическому совершенству.

Книги помогут вам достичь этой цели.

Древняя восточная мудрость гласит:

«Болеющий и страдающий пусть берет в руки
книгу – в мире нет лекарств ее сильнее».

Предлагаем вашему вниманию литературу
о здоровом образе жизни.



Аникеева, Л.Ш. Женское здоровье и долголетие : советы врача / Лариса Аникеева. - Москва : ЭКСМО, 2013. - 320 с. - (50+ здоровье).

Автор Лариса Аникеева, врач высшей категории, предлагает специально разработанные ею правила питания и комплексы упражнений для поддержания здоровья женщин зрелого возраста. Вы узнаете: нужно ли принимать витамины и биологически активные добавки; как организовать сбалансированное питание с достаточным содержанием воды; какие пищевые добавки разрешены, а какие - запрещены; что такое ГМО-продукты и на что обращать внимание в магазине при выборе продуктов к столу; как похудеть тому кому за...

Бубновский, С.М. 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия : научно-популярная литература / Сергей Бубновский. - Москва : Эксмо, 2014. - 192 с. - (Оздоровление по системе доктора Бубновского).

В книге «100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия» доктор Сергей Бубновский делится с читателем ценными советами. Что нужно делать, чтобы восстановить гармонию в организме после болезни? Как укрепить свое здоровье? Какие профилактические меры, упражнения наиболее эффективны? Вы откроете для себя все богатство возможностей человеческого тела.



АНАЛИЗЫ

- **КАК ЧАСТО СДАВАТЬ?**
- **НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ В АНАЛИЗЕ КРОВИ?**
- **КАКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ В ЭКГ КРИТИЧНЫ?**
- **КАКОЙ АНАЛИЗ СДАТЬ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ОРГАН?**
- **КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ В АНАЛИЗЕ МОЧИ ГОВОРЯТ ОБ ОТКЛОНЕНИИ?**



**КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО
ПОНИМАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ
ИССЛЕДОВАНИЙ**

Звонков, А.Л. Анализы. Как самостоятельно понимать результаты исследований : научно-популярная литература / А. Л. Звонков. - Москва : Э, 2017. - 192 с.

Благодаря книге врача неотложной помощи Андрея Леонидовича Звонкова вы узнаете, как расшифровать биохимический и клинический анализы крови, сможете самостоятельно интерпретировать анализ мочи, исследование кишечного содержимого, анализ на гормоны внутренней секреции, кроме того, вы без труда научитесь понимать описания ЭКГ, спермограммы и даже анализов на онкомаркеры. Теперь данные лабораторных анализов перестанут быть для вас тайной за семью печатями!

Ковалев, В.К. 1000 советов опытного доктора. Как помочь себе и близким в экстремальных ситуациях : справочное издание / В. К. Ковалев. - Москва : Центрполиграф, 2010. - 256 с.

Опытный врач-хирург научит вас грамотно действовать в экстремальных и обычных житейских ситуациях. Вы узнаете, как оказать первую помощь при ранениях, обморожениях, ушибах и других травмах; вылечить гнойные раны; в короткие сроки вернуться к нормальной жизни после операции; овладеть искусством самодиагностики, чтобы вовремя распознавать тревожные сигналы собственного тела. Автор поделится с вами секретами писаных и неписаных правил внутрибольничного быта: подскажет, что надо брать с собой в стационар, как вести себя во время лечения и после него; даст 1000 полезных медицинских советов.



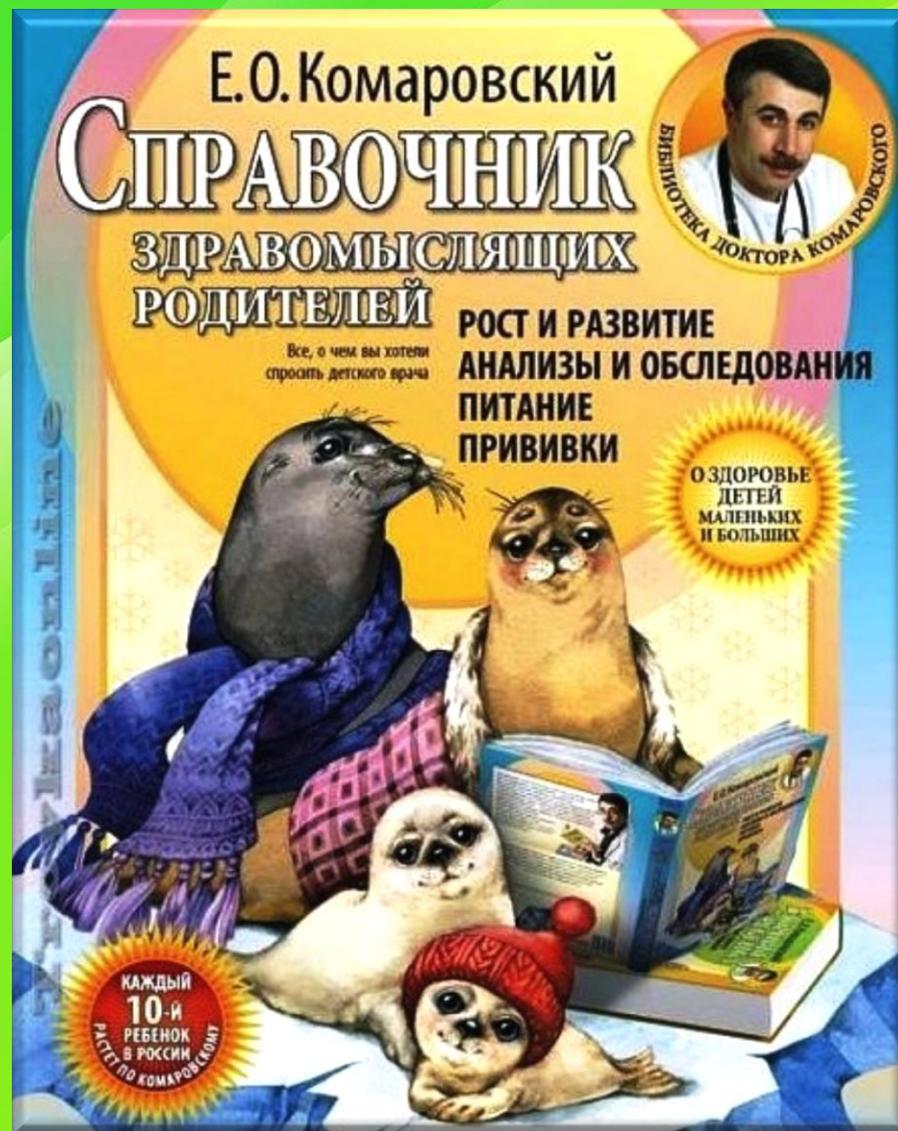


Комаровский, Е.О. Неотложная помощь : справочник для родителей / Е. О. Комаровский ; худ.: М. М. Осадчая [и др.]. - Харьков : КЛИНИКОМ ; Москва : Эксмо, 2011. - 396 с. : ил.

Задача этой книги — предоставить мамам и папам необходимые теоретические знания для того, чтобы практическая возможность оказания неотложной помощи стала реальностью.

Комаровский, Е.О. Справочник для здравомыслящих родителей : научно-популярная литература. Часть первая. Рост и развитие. Анализы и обследования. Питание. Прививки / Е. О. Комаровский ; худ.: М. М. Осадчая, А. В. Павлюкевич, Л. Э. Чайка. - Харьков : КЛИНИКОМ ; Москва : Эксмо, 2010. - 395 с. : ил. - (Библиотека доктора Комаровского) (О здоровье детей маленьких и больших).

В этой книге можно найти всё, что нужно знать о ребёнке, начиная с первых дней его жизни. Здесь рассказано о важных цифрах и показателях, о рефлексах новорождённого. Родители смогут узнать о росте и развитии, чтобы не паниковать, когда это не требуется, и принять меры, когда это необходимо. Автор говорит об обследовании и понимании результатов анализов, о прививках. Уделяется внимание питанию и режиму ребёнка.



Карманная
Библиотека

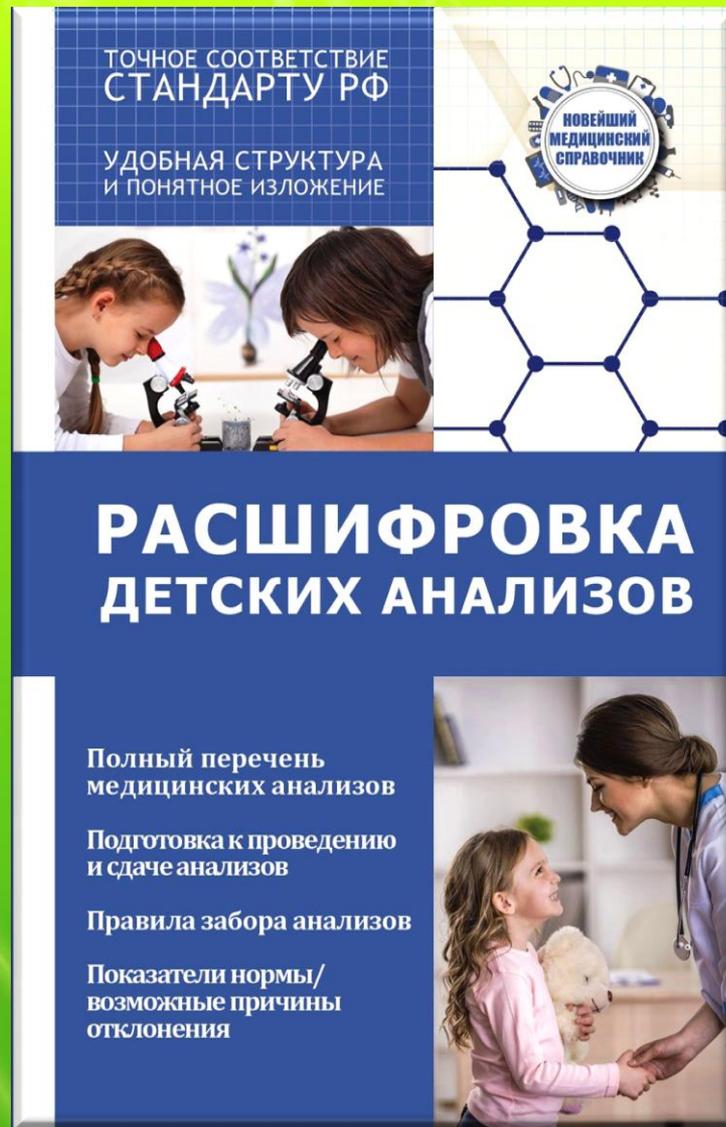


Лазарева, Л.А. Медицинские анализы : научно-популярная литература / Л. А. Лазарева, А. Н. Лазарев. - Москва : АСТ, 2017. - 384 с. - (Карманная библиотека - лучшее).

Лабораторные анализы играют решающую роль при правильной постановке диагноза, позволяют объективно оценить состояние здоровья человека, выявить различные сбои и отклонения. Карманный справочник «Медицинские анализы» является наиболее полным изданием, содержащим сведения о практически всех видах медицинских анализов.

Лазарева, Л.А. Расшифровка детских анализов : научно-популярная литература / Л. А. Лазарева, А. Н. Лазарев. - Москва : АСТ, 2017. - 192 с. - (Новейший медицинский справочник).

Справочник «Расшифровка детских анализов» познакомит родителей с наиболее часто назначаемыми детям исследованиями, способами подготовки к ним, правилами забора исследуемого материала и трактовкой полученных результатов.



**АЛЕКСАНДР
МЯСНИКОВ**

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ДОКТОР МЕДИЦИНЫ США,
ПОТОМСТВЕННЫЙ ВРАЧ

**КАК ЖИТЬ ДОЛЬШЕ
50 ЛЕТ:** ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР
С ВРАЧОМ О ЛЕКАРСТВАХ
И МЕДИЦИНЕ

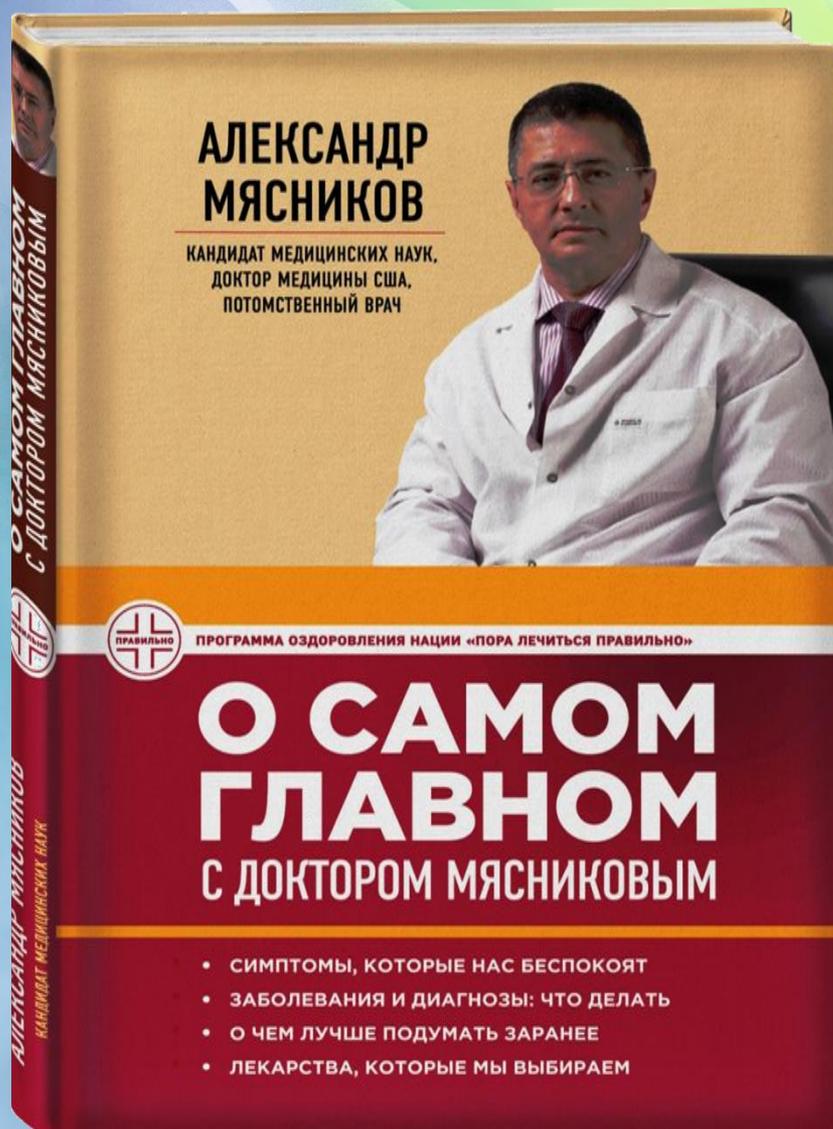
**ЭТА КНИГА – ОТКРОВЕНИЕ, ИЗ КОТОРОЙ
ВЫ УЗНАЕТЕ, О ЧЕМ НЕ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ
МИНЗДРАВ**

- ЗАЧЕМ ВАМ СТАВЯТ МНИМЫЕ ДИАГНОЗЫ,
СОВЕТУЮТ НЕНУЖНЫЕ ПРЕПАРАТЫ
- ПОЧЕМУ ИНФАРКТОВ У НАС БОЛЬШЕ,
ЧЕМ НА ЗАПАДЕ, И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ
- ЛЕЧАТ ЛИ ЗА РУБЕЖОМ ГИПЕРТОНИЮ ТАБЛЕТКАМИ,
И ЧТО ПОМОГАЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ

Все те, от кого зависит жизнь россиян,
лечатся за границей. А что остается
остальным? Слушайте Мясникова
и берите ситуацию со здоровьем
в собственные руки.

Мясников, А.Л. Как жить дольше 50 лет : честный разговор с врачом о лекарствах и медицине : монография / Александр Мясников. - Москва : Эксмо, 2013. - 192 с. - (О самом главном с доктором Мясниковым).

Книга - увлекательный диалог с не ангажированным врачом, благодаря которому меняется взгляд на возможность излечения самых распространенных болезней. Например: почему численность инфарктов у нас выше и какие меры профилактики предпринимаются на Западе. После Честного разговора с врачом - вы сможете взять ситуацию со здоровьем в свои руки независимо от того, где вы живете. Будьте здоровы!

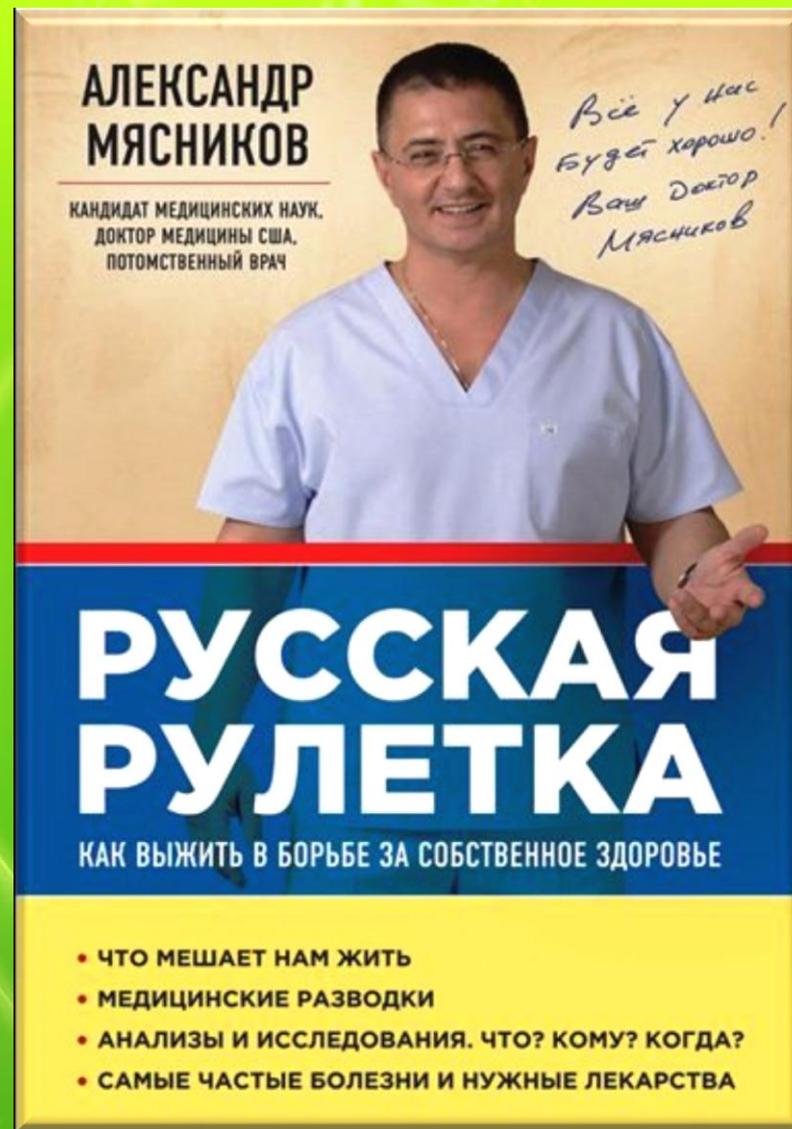


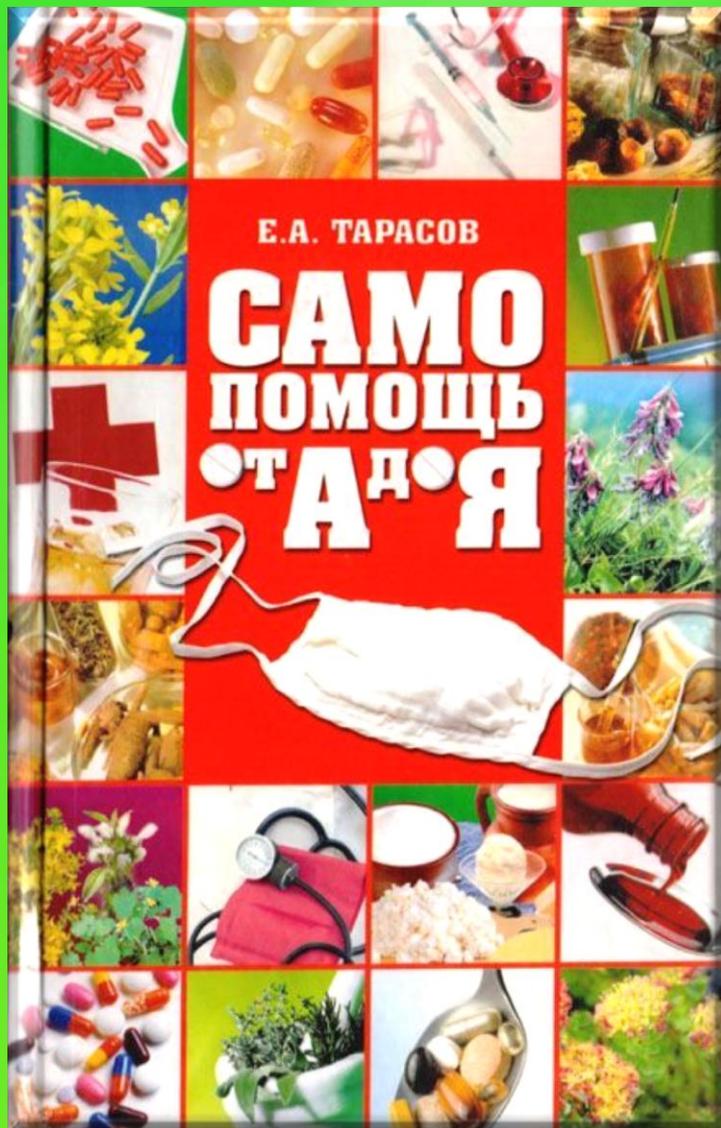
Мясников, А.Л. О самом главном с доктором Мясниковым : научно-популярная литература / А. Л. Мясников. - Москва : Эксмо, 2014. - 271 с. - (О самом главном с доктором Мясниковым).

Книга полностью посвящена решению проблем со здоровьем обычного человека и дает взвешенные и откровенные ответы врача на все наиболее частые вопросы, которые задают доктору Мясникову во время его радиоэфиров и телепередач, в письмах и телефонных звонках в редакцию. Впервые авторитетный доктор, потомственный врач Александр Мясников сумел понятно донести ценную медицинскую информацию, которая абсолютно необходима, но которую нельзя больше нигде получить.

**Мясников, А.Л. Русская рулетка :
Как выжить в борьбе за собственное
здоровье : монография / Александр
Мясников. - Москва : Эксмо, 2014. -
256 с.**

В этой книге мы продолжим обсуждение вопросов о самом главном – нашем здоровье! Как и в первой части, в основу положены вопросы, наиболее часто задаваемые во время передач по радио и телевидению. Некоторые темы пересекаются с тем, о чем мы уже говорили, но это неизбежно: мы ведь не набор запчастей – почки, печень, сердце и т.д., а целостный организм. Так что иногда невозможно, говоря об одной проблеме, не упомянуть другую.





Тарасов, Е. А. Самопомощь от А до Я : полный медицинский справочник / Е. А. Тарасов. - Москва : ЭКСМО, 2009. - 352 с. - (Полный медицинский справочник для всей семьи).

Эта энциклопедия рассчитана на тех, кто по каким-то причинам не может обратиться к врачу за помощью, кто хочет знать о возможностях разнопланового лечения. При этом внимание уделено наиболее эффективным и менее опасным нетрадиционным средствам, а не "аптечным" препаратам.



«Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. Отсюда вывод тот, что величайшей глупостью было бы жертвовать своим здоровьем ради чего бы то ни было: ради богатства, карьеры, образования, славы, не говоря уже о чувственных и мимолетных наслаждениях; вернее, всем этим стоит пожертвовать ради здоровья».

Артур Шопенгауэр



**Наше здоровье –
в наших
руках!**





ВСЕ ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ
КНИГИ ИМЕЮТСЯ В ФОНДЕ
ЦЕНТРАЛЬНОЙ БИБЛИОТЕКИ

**МЫ ВСЕГДА РАДЫ
ВСТРЕЧЕ С ВАМИ!**