



7 апреля
**ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ**

«Стиль жизни – здоровье»

Ежегодно, 7 апреля, в мире празднуется Всемирный день здоровья. Здоровье – это великий дар, который невозможно оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Чтобы предотвратить заболевания и

сохранить здоровье, необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься профилактикой факторов риска. В рамках Всемирного дня здоровья в Национальной библиотеке Республики Адыгея в отделе абонемента оформлена выставка-рекомендация – «Стиль жизни – здоровье».

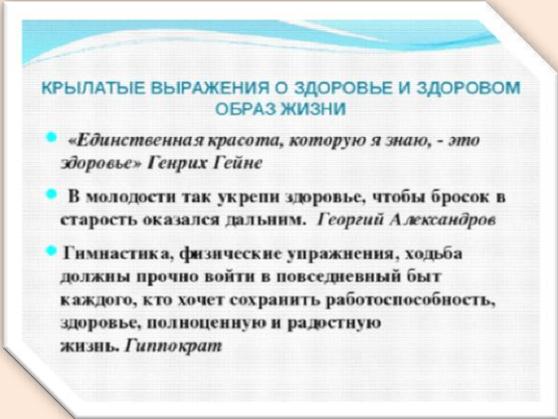
На выставке представлена литература, которая рассказывает об истории медицины, знаменитых врачах, устройстве человеческого организма, болезнях и лекарствах.

Это научно-популярные издания, призванные помочь научиться ценить, сохранять и укреплять здоровье.

Успейте получить отличный совет из книг именно для себя!

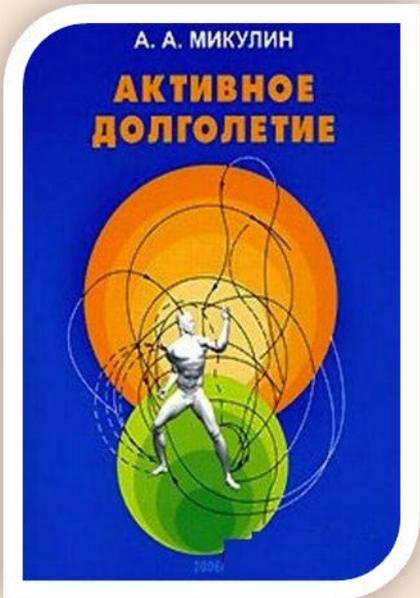
Микулин А. А. Активное долголетие / Микулин А. А.; пред. С. В. Чумакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1997. – 112 с. ил.

Как сохранить здоровье и продлить творческую активность? Этот вопрос волнует многих. В книге академика А. А. Микулина, крупнейшего советского конструктора авиадвигателей, Героя Социалистического Труда, сделана попытка определить физиологические закономерности старения организма и найти пути продления активной творческой жизни.



КРЫЛАТЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- *«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье» Гейрих Гейне*
- *В молодости так укрепи здоровье, чтобы бросок в старость оказался дальним. Георгий Александров*
- *Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Гиппократ*

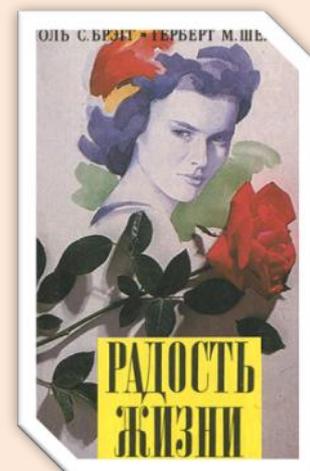


А. А. МИКУЛИН
**АКТИВНОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**

Вот уже 30 лет автор придерживается своей системы борьбы со старостью, которая включает целый комплекс физических упражнений, рациональный режим питания, четкий распорядок дня, приемы самомассажа и т.д.

Радость Жизни: сборник Санкт-Петербург: Лейла, 1994. – 640 с. ISBN 5-85871-022-0

Построение мощной нервной системы. Программа по оздоровлению позвоночника. Система ухода за ногами. Ваши волосы и ваше здоровье.



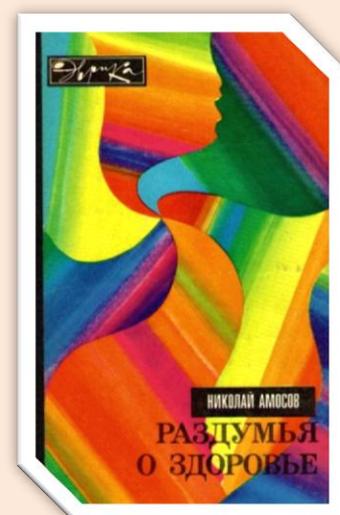
Спокойно Г. В. Азбука здоровья / Г. В. Спокойно, Я. Б. Промберг. – Рига: Зинатне, 1987. – 398 с.

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.

Книга рассчитана на широкий круг читателей; она может быть использована и при подготовке санитарного актива производственных и учебных коллективов.

Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – Москва: Молодая гвардия, 1978. – 192 с., ил.

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.

Чирков Ю. Г. Будь здоров, человек! Плутание по длинным и извилистым коридорам медицины / Ю. Г. Чирков. – Москва: Грифон, 2021. – 432 с. ISBN 5-98862-632-9

Известно: если у человека ничего не болит, то, как правило, он о своем здоровье особо и не задумывается. Современная медицина по сути занята исключительно диагностированием болезней, а затем – попытками их лечения. Здоровье для нее особого интереса не представляет. Не болен – значит здоров, и наоборот: если пациент не здоров, значит он болен. Содержание данной книги комплексно охватывает два больших блока: первый – болезнь, второй – здоровье. Конечно, от века к веку их суть и природа понимались по-разному.

Но по-прежнему желание разобраться именно с болезнью, понять и объяснить ее причины всегда стоит на первом месте. Автор этой книги надеется, что когда-нибудь человечество сумеет добиться полного оздоровления нашей планеты. Поэтому он стремится не только представить всевозможные средства, способы и меры для достижения этой цели, но и помочь читателю как можно более полно осознать, что же это такое – настоящее здоровье. А это сейчас – самое главное!

Это лишь малая часть книг из фонда отдела абонеента, представленная на выставке.

Выставка содержит рекомендации, которые помогут читателям сохранить не только здоровое тело, но и здоровый дух и хорошее настроение.

Приглашаем всех желающих посетить выставку

по адресу: ул. Комсомольская, 189.

Национальная библиотека Республики Адыгея, отдел абонеента.

Выставка продлится две недели: с 31.03.22. по 14.04.22.

