

МБУК МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА  
БИРСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СЕКТОР

**Наш адрес:**

452451, РБ, г. Бирск,  
ул. 8 Марта, д.42  
4-27-28

[birsklib@mail.ru](mailto:birsklib@mail.ru)



<https://vk.com/id338872803>

**ГРАФИК РАБОТЫ:**  
С 10.00Ч. ДО 19.00Ч.,  
(БЕЗ ПЕРЕРЫВА НА ОБЕД)  
**ВЫХОДНЫЕ:**  
ВОСКРЕСЕНЬЕ, ПОНЕДЕЛЬНИК.  
**САНИТАРНЫЙ ДЕНЬ:**  
ПОСЛЕДНЯЯ ПЯТНИЦА МЕСЯЦА

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!**

**В здоровом теле –  
здоровый дух!**



**РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**





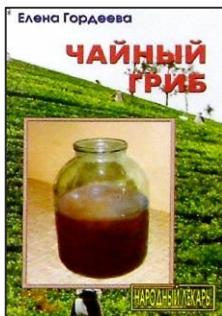
**Белопольский, Ю. А.** Для вас молодые мамы / Ю. А. Белопольский. -М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Торсинг», 2004. - 687с.

Вы скоро станете мамой? Это замечательно! Но каждая молодая мама нуждается в помощи и совете. Вы хотите знать, как следует вести себя во время беременности - от первых и до последних дней? Как кормить малыша - и как снова стать красивой после родов? Как ухаживать за малышом в первые годы его жизни? Вот лишь немногие из вопросов, на которые даст ответы эта книга. Прочтите обязательно!



**Вишневская, А. В.** Кремлёвская диета. Полная энциклопедия. - СПб.: Вектор, 2006.

Вашему вниманию предлагается уникальная энциклопедия, в которой содержится исчерпывающая информация о Кремлевской диете - самой модной и самой эффективной диете. В книге вы найдете все необходимые рекомендации по соблюдению диеты, классический вариант меню на 21 день, самый полный счетчик у.е., а также лучшие рецепты низкоуглеводных блюд с указанием их "стоимости" в у.е. Худейте по-кремлевски - аппетитно и с удовольствием!



**Гордеева Е.** Лечение чайным грибом. - М.: ООО «АСС-Центр» ООО «Авеонт», 2005. -128с.

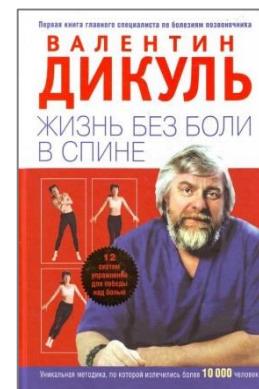
Чайный гриб вырабатывает различные кислоты, ферменты и витамины, которые регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта и повышают активность пищеварительных соков. Поэтому гриб издавна используют для лечения внутренних заболеваний: желудочно-кишечных, печени и желчного пузыря. Помогает гриб и при ангине.



**Гуламали, С. К.** Дерматология в вопросах и ответах / С. К. Гуламали; пер. с англ. А. Н. Родионов. - СПб. :Питер Ком, 1998. - 224 с.

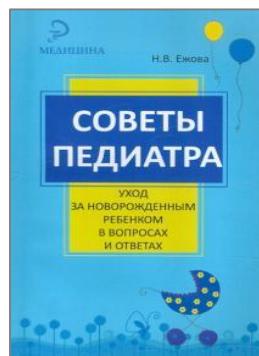
Книга содержит 200 тщательно отобранных вопросов и ответов по клинической дерматологии. Книга является великолепным пособием для самостоятельной подготовки к экзамену

по дерматологии. Для дерматовенерологов, инфекционистов, врачей общей практики и студентов медицинских вузов.



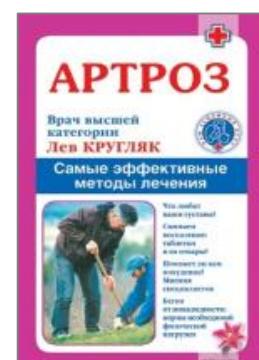
**Дикуль, В. И.** Жизнь без боли в спине / В. И. Дикуль. - М.: Эксмо, 2011.- 272с.: ил.

Академик Валентин Иванович Дикуль — бесспорный авторитет по лечению боли в спине и позвоночнике. По его методикам ежегодно получают исцеление тысячи пациентов по всему миру. В книге он даёт 12 комплексов и 171 упражнение для лечения самых распространенных заболеваний позвоночника детей и взрослых. Уникальная, подтвержденная многолетней практикой система оздоровления позвоночника представлена шаг за шагом самим академиком Дикулем на крупных фотографиях и подробных инструкциях. Эта книга подарит детям красивую здоровую спину и вернет здоровье вам.



**Ежова, Наталья Васильевна.** Советы педиатра: уход за новорожденным ребенком в вопросах и ответах / Н. В. Ежова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 186с.: ил.

В вашей жизни произошло прекрасное событие - родился малыш. Как порой трудно бывает его понять и помочь ему! Эта книга самым доступным образом отвечает на зачастую сложные для родителей вопросы ухода за новорожденным ребенком. Воспользовавшись полученными знаниями, вы сможете избежать многих проблем, узнать, что является основным, а что второстепенным, что нужно и чего нельзя делать, как преодолеть затруднения. Для родителей и всех, кто хочет узнать об уходе за новорожденным малышом.



**Кругляк, Л. Г.** Артроз. Как вернуть здоровье каждому суставу. - СПб.: Издательство «Крылов», 2008. - 192 с.

Артроз - заболевание, многим знакомое не понаслышке: жар и боли в суставах, ограничение подвижности лишают радости движения, приковывают к постели. Врач с многолетним опытом работы Лев Григорьевич Кругляк доказал на практике, что сочетание современных методов лечения и народных средств борьбы с артозами дают прекрасные результаты. Прочитав эту книгу, вы сможете избавиться от болей в домашних условиях, предотвратить дальнейшее развитие болезни, сохранить двигательную активность, научитесь грамотно распределять нагрузку на суставы.



**Краснова, Мария.** Народная энциклопедия лечения тибетским молочным грибом / [Краснова Мария]. - СПб.: Издательство «Веды», 2010. - 224с.

Настоящая энциклопедия - самое полное изложение методик, практик, рецептов применения продуктов тибетского молочного гриба. Читатель узнает, какие способы сочетания простокваша с другими природными целебными средствами оптимальны, как сделать уже полюбившуюся простоквашу еще более полезной для организма, превратить ее в настоящую панацею. Энциклопедия народная, так как множество рецептов было собрано из писем и отзывов людей, которые сами придумали новые методы лечения тибетским грибом и с успехом их применяют.

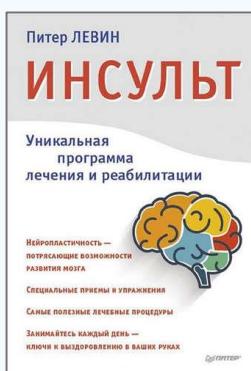


**Ладынина, Е. А.** Мудрость трав: траволечение + гомеопатия / Е. А. Ладынина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 379 с.: ил.

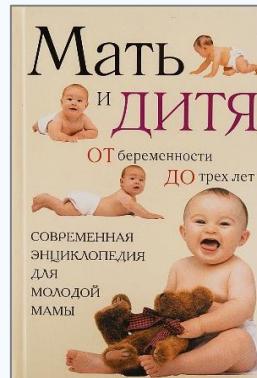
В книге имеются 143 уникальных фитосбора и 114 гомеопатических прописей применительно к конкретным заболеваниям. Даются основные правила составления лечебных фитосборов, конкретизируются курсы лечения того или иного заболевания, прописаны четкие показания и противопоказания, касающиеся растений, входящих в сборы. Книга написана доступным языком и представляет интерес не только для медицинских работников и фармацевтов, но и для широкого круга читателей.

**Левин, П.** Инсульт. 2-е изд. -СПб.: 2016. - 320 с.

Именно реабилитация и выздоровление определяют продолжительность жизни после инсульта. На этом этапе роль самого человека и его близких максимальна. Вот почему так важно дать читателю действенную программу, позволяющую шаг за шагом устраниć последствия сосудистой катастрофы и вернуть себе утраченное здоровье. Книга доктора Левина дает ключи к выздоровлению после инсульта.



**"Мать и дитя. От беременности до трех лет, или Мы ждем ребенка"** / [авт.-сост. О.В. Еремеева, А. В. Митрошенков]. - М.:РИПОЛ классик, 2012. - 736с: ил.



работу с ним более удобной.

Как родить и воспитать здорового ребенка? Этой проблеме в основном и посвящена наша книга. Прослеживается развитие ребенка от момента зачатия до рождения и от рождения до 3 лет, даются рекомендации по уходу за больным ребенком, предотвращению травм у детей, оказанию первой помощи при несчастных случаях. Большое внимание уделено развитию психики ребенка. Наши советы помогут вам избежать многих ошибок при воспитании сына или дочери. Книга сопровождается приложениями, терминологическим словарем, которые значительно дополняют основной текст и делают



**Митяева, А. М.** Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. Учреждений высш. проф. образования / А. М. Митяева. - 3 изд., перераб. И доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2012с. -208с.

Учебное пособие содержит материал авторского учебного курса «Педагогика здоровья». Основное внимание уделено комплексному рассмотрению используемых в образовательном пространстве здоровьесберегающих технологий, позволяющих эффективно решать одну из самых актуальных проблем образования - развития и становления культуры здоровья обучающихся.



**Новак, Я.** Основные приемы массажа. 10 уроков для начинающих. \_СПб.: Вектор, 2012. \_160с.

Массаж - древнее искусство здоровья, молодости и красоты. В наши дни час в массажном салоне - будь то оздоровительный или расслабляющий релакс-массаж - стоит таких денег, что становится не по карману большинству соотечественников. Эта книга позволяет новичкам овладеть базовыми навыками массажа всего за 10 уроков. Перед читателями открывается прекрасная перспектива помочь родным и близким избавиться от болей и недомоганий или же разнообразить свою личную жизнь: ведь мало кто сможет устоять перед предложением хорошего расслабляющего массажа!



Отвагина, Т. В. Стоп! Наркотик / Т. В. Отвагина. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 256с. - (Будь здоров)

В книге подробно описаны состояния эйфории при употреблении опиатов, каннабиноидов, стимулирующих препаратов и галлюциногенов, а также состояния абстиненции и передозировки этими препаратами. Подробно рассказывается о способах лечения наркомании. Издание предназначено для медиков, работников правоохранительных органов и таможни, педагогов, социальных работников, а также для родителей и детей, которые столкнулись с проблемой наркомании.

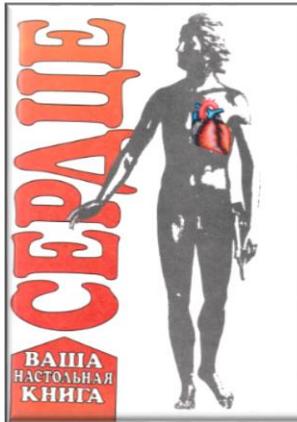


Степанова, О. В. Варикозное расширение вен. Современный взгляд на лечение и профилактику. - СПб.: ИГ «Весь», 2010.- 160с.

Еще одна книга серии "Советует доктор: тактика и стратегия здоровья" знакомит нас болезнями вен нижних конечностей и их осложнениями. Вы узнаете о традиционных методах лечения недугов, прочтете, всегда ли оправдано хирургическое вмешательство, что такое склеротерапия, и как можно вернуть здоровье венам с помощью лазера.

Часть издания посвящена средствам народной медицины, помогающим предотвратить и облегчить течение болезни. Вы также сможете прочитать, как правильно делать массаж ног, всегда ли полезны ванны, с помощью тестов проверить себя на предрасположенность к варикозу. Благодаря практическим советам, а также комплексам физических упражнений, описанным в книге, вы сохраните "молодость" ног на долгие годы.

медицины, помогающим предотвратить и облегчить течение болезни. Вы также сможете прочитать, как правильно делать массаж ног, всегда ли полезны ванны, с помощью тестов проверить себя на предрасположенность к варикозу. Благодаря практическим советам, а также комплексам физических упражнений, описанным в книге, вы сохраните "молодость" ног на долгие годы.



Сердце: ваша настольная книга / пер. с англ. Л. Евелевой; под ред. С. П. Глянцева; Техасский ин-т сердца. - Москва: КРОН-Пресс, 1998. - 520 с. - «Будьте здоровы».

Авторы, написавшие эту книгу, "знают" о вашем сердце все. О главном хирурге Техасского института сердца Дентоне Кули в США ходят легенды. Именно он проложил человечеству дорогу в XXI век, первым в мире пересадив человеку искусственное сердце. Но недаром еще знаменитый русский хирург Н. И. Пирогов говорил, что самая лучшая операция та, которую он не сделал. Так и доктор Кули со своими сотрудниками, написав эту книжку, постарались

сделать все от них зависящее, чтобы ваше сердце оставалось здоровым так долго, как это возможно. В этой книге вы найдете массу полезных сведений и советов: что такое здоровое и больное сердце? как узнать, больны вы или нет? и что вам делать, если вы заболели? а уж если это случилось, то как вам избежать кардиохирурга, а также остановить или, по крайней мере, существенно замедлить развитие заболевания? Прочтя предисловие к русскому изданию книги крупнейшего российского кардиохирурга Лео Бокерия, вы поймете, что она должна стоять на книжной полке каждого, кто считает или хочет считать себя образованным и культурным человеком.



Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. -М.: Метафора, 2011. - 128с.: ил. (Серия «Посоветуйте, доктор!»)

О феномене так называемой парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой известно далеко за пределами нашей страны. Ее результаты поистине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос. В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечно-сосудистых болезнях, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у мужчин и женщин. В короткие сроки она способна творить чудеса и помогает даже лежачим больным в самых тяжелых случаях.