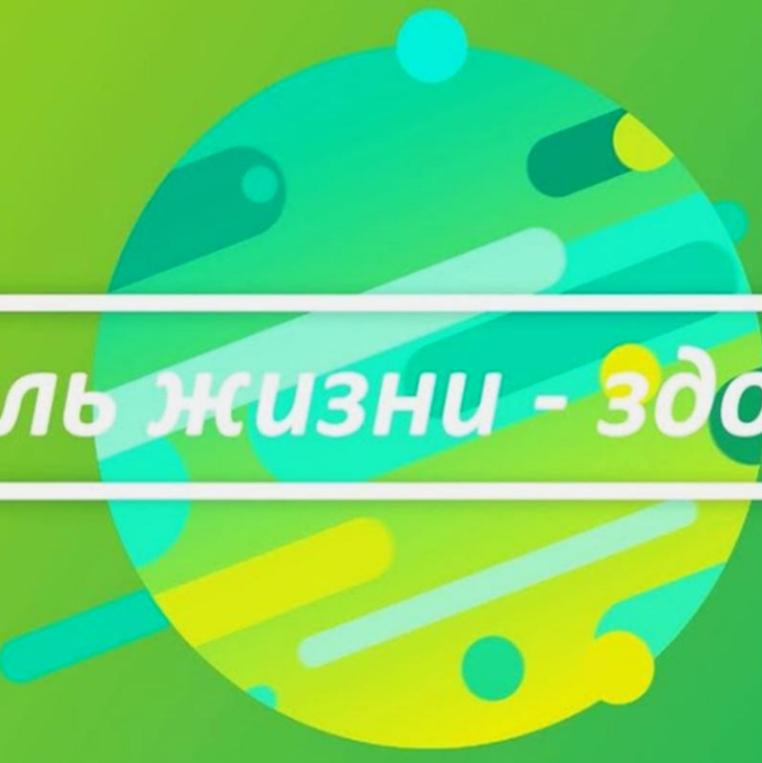


Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
городского округа Перевозский Нижегородской области  
«Перевозская централизованная библиотечная система»  
Центральная библиотека



## Стиль жизни - здоровье

*Рекомендательный список литературы  
по здоровому образу жизни для молодежи*

г. Перевоз  
2019

**ББК 91.9:51.204.0**

**С 80**

Ответственный за выпуск: Е.И. Лапаева,  
директор МБУК «Перевозская ЦБС»

Составитель, компьютерный набор: Н.В.Лупашенко,  
зав. справочно-библиографическим отделом  
МБУК «Перевозская ЦБС»

В данном рекомендательном списке представлены материалы по здоровому образу жизни для молодежи; для проведения работы с ними по осознанию здоровья как ценности; приобретения умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; владения знаниями о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью.

Для молодежи, библиотекарей, учителей.

**С 80 Стиль жизни - здоровье** : рекомендательный список литературы по здоровому образу жизни для молодежи / МБУК «Перевозская ЦБС»; Центральная библиотека; [сост. Н.В. Лупашенко]. – Перевоз : МБУК «Перевозская ЦБС», 2019. – 27 с.

© Муниципальное бюджетное учреждение культуры городского округа Перевозский Нижегородской области «Перевозская ЦБС», 2019

## **Оглавление**

От составителя .....	4
Здоровый образ жизни.....	5
Движение - это жизнь .....	7
Секреты здорового питания .....	10
Гармония оздоровительных методик .....	13
Психология здоровья .....	17
Интернет-зависимость .....	19
У опасной черты .....	21

Наша судьба в наших руках. Какой она будет – неудачной или счастливой – зависит от нас самих. Выбрав для себя верный ориентир – здоровый образ жизни – мы программируем свое будущее. Как часто мы думаем о своем здоровье? По большей части мы не вспоминаем о нем до тех пор, пока не заболеем. Однако можно ли назвать такое положение вещей правильным? Не лучше ли позаботиться о здоровье заранее?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 55 - 60 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 10 - 15 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 10 % — от здравоохранения. И если наследственность мы не выбираем, а экологическую ситуацию изменить достаточно сложно, то ведение здорового образа жизни под силу любому, кто желает поддерживать на должном уровне состояние своего организма до глубокой старости.

Рекомендательный список «Стиль жизни - здоровье» предлагает литературу, посвященную основным слагаемым здоровья: здоровому образу жизни, двигательной активности, рациональному питанию, методикам и системам оздоровления, профилактике психоэмоциональных перегрузок, интернет-зависимости и отказу от вредных привычек. Представлены рекомендации и советы врачей, спортсменов, диетологов и психологов. Данное библиографическое пособие состоит из нескольких разделов. Внутри разделов материал расположен в алфавите авторов и названий книг и публикаций из периодических изданий, имеющихся в фонде Центральной библиотеки. Рекомендательный список литературы адресуется молодежи, педагогам и библиотекарям в помощь в проведении уроков и массовых мероприятий, а также широкому кругу пользователей, которые интересуются вопросами оздоровления и здорового образа жизни.



## Здоровый образ жизни

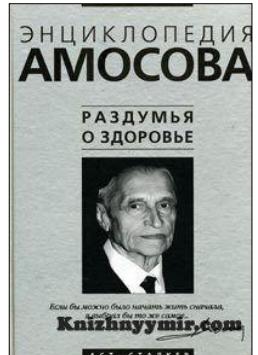
Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого.

В. Путин

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – Москва : АСТ : Сталкер, 2005. – 287 с.

**ЦБ, Вельдемановская с/б**

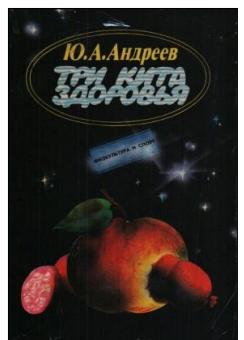
«Тема здоровья шла параллельно с хирургией — с начала и на всю жизнь», — писал видный ученый, известный хирург, кибернетик Н.М.Амосов. Физиология, психология, социология, даже политика — были предметом его исследования. Размышляя о здоровье, автор говорит о том, что такое болезнь, как ей противостоять, о тренировке для тела и интересных занятиях для души.



2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья / Ю.А. Андреев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.

**ЦБ**

В доступной форме раскрываются «тайны» здорового образа жизни, в системном виде излагаются базирующиеся на личном опыте автора принципы исцеления от многих физических и духовных недугов.



3. Белов Василий Иванович Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет : справочное издание / В.И. Белов. – Москва : Химия, 1994. – 400 с.

**Шпилевская, Конезаводская с/б**

Даны советы сохранения здоровья и долголетия, рецепты оздоровительных физических тренировок, комплексы упражнений по устранению физических недостатков, народные и нетрадиционные средства для лечения заболеваний.



4. Михайлов В. Выбираем здоровье / В. Михайлов, А. Палько. – Москва : Молодая гвардия, 1985 . - 191 с. - (Эврика).

**Вельдемановская, Ичалковская, Каменская, Палецкая, Танайковская с/б**

Как жить, не боле; как достичь высокой трудоспособности, активного долголетия? Наверное, нет человека, который не задавал бы подобных вопросов. В своей книге кандидаты наук В. Михайлов и А. Палько предлагают читателю сделать первые шаги на пути к самоусовершенствованию, начав с укрепления здоровья.



5. Туманян Г.С. **Здоровый образ жизни и физическое совершенствование** : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. – Москва : Академия, 2006. – 336 с.

**ЦБ**

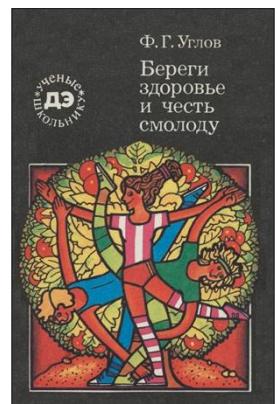
*Рассматриваются вопросы оптимального построения суточного режима, соблюдение правил гигиены, закаливания, понятие здоровья как характеристики личности, становление культуры здоровья обучающихся.*



6. Углов Ф.Г. **Береги здоровье и честь смолоду** / Ф. Г. Углов. – Москва : Педагогика, 1988. - 144 с. : ил. - (Библиотечка "Детской энциклопедии "Ученые школьнику").

**ЦБ**

*В книге известного советского ученого, академика АМН СССР Ф. Г. Углова рассказывается об основных принципах здорового образа жизни, значении физической культуры для гармоничного развития человека.*



7. Ионова Е. **Поддержи иммунитет и добавишь жизни лет** / Е. Ионова, А. Добрюха // Комсомольская правда. – 2018. – 22 августа. – С. 11.

*О последних научно-медицинских данных про связь долголетия и состояния нашей иммунной системы.*

8. Борта Ю. **Как дышать себе в живот** / Ю. Борта // Аргументы и факты. – 2017. – 20 – 26 сентября. – С. 35.

*Повышение иммунитета. Как противостоять болезням ?*

9. Корниенко Лада **11 причин, почему японцы живут дольше всех** / Л. Корниенко // Комсомольская правда. – 2017. – 1 – 8 марта. – С. 37.

*Страна восходящего солнца стала первой в рейтинге продолжительности жизни населения. Секреты долгожительства.*

10. **6 живущих мифов об иммунитете** // Сельская Новь. – 2013. - № 11. – С. 86 – 87.

*Что такое иммунитет ? Нужно ли его укреплять ? Как это сделать ?*

## Движение – это жизнь

Если не бегаешь, пока здоров,  
придется побегать, когда  
заболеешь.

Квинт Флакк Гораций

1. **Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной** / И.В. Веденеева. – Москва : Молодая гвардия, 1986. – 127 с. : ил. – (Если хочешь быть здоров).

ЦБ

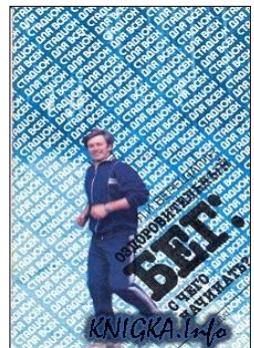
*Книга о ритмической и оздоровительной гимнастике, которая поможет любой женщине быть здоровой, выглядеть молодо и привлекательно.*



2. **Верещагин Л.И. Оздоровительный бег : с чего начинать ?** / Л.И. Верещагин. – Санкт-Петербург : Лениздат, 1990. – 60 с. – (Библиотека «Стадион для всех»).

ЦБ, Шипилевская, Конезаводская с/б

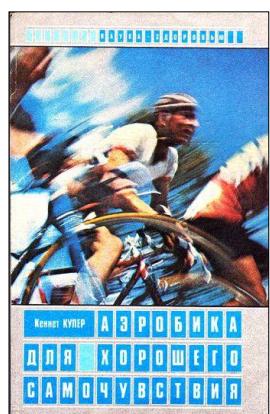
В книге рассказывается о том, как лучше и эффективнее организовать и проводить занятия оздоровительным медленным бегом. Такое доступное физическое упражнение, каким является медленный бег, дает занимающимся максимальный оздоровительно-профилактический эффект.



3. **Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия** / К. Купер; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – (Наука – здоровью).

ЦБ

Большую популярность у любителей физкультуры завоевывают аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде и другие. Но положительного эффекта можно добиться, лишь правильно их используя. Как рассчитать оптимальную для себя нагрузку, построить занятие, как сделать, чтобы тренировка приносила удовольствие? На все эти вопросы можно найти ответы в этой книге.



4. **Лисицкая Т. Ритм + пластика** / Т. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.

ЦБ

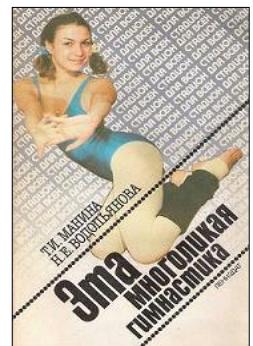
В настоящем хорошо иллюстрированном издании сделана попытка дать углубленный анализ эффективности занятий ритмической гимнастикой и таким образом удовлетворить огромный интерес специалистов и широкого круга читателей, которых привлекает это массовое движение физической культуры. В предлагаемых комплексах оптимально сочетаются элементы современных танцев, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, выполняемые под ритмические эстрадные мелодии.



5. **Манина Т.И. Эта многоликая гимнастика** / Т.И. Манина, Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Лениздат, 1989. – 80 с. – (Библиотека «Стадион для всех»).

Дзержинская, Палецкая с/б

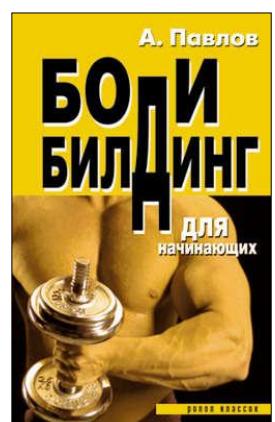
В брошюре рассказывается о различных видах оздоровительной гимнастики: атлетической гимнастике, позволяющей человеку стать скульптором своего тела, гимнастике со скакалкой, вновь покоряющей мир, ритмической гимнастике, релаксационной гимнастике, способствующей снижению нервно-психической напряженности, «гимнастике души», регулирующей наше настроение, гимнастике сосудов, связанной с водными процедурами. Читатели могут сами выбрать любой из предложенных в брошюре видов гимнастики, исходя из своих симпатий и возможностей, из методов оценки физического состояния, которые также представлены в книге.



6. **Павлов А.А. Бодибилдинг для начинающих** / А.А. Павлов. – Москва : РИПОЛ классик, 2009. – 256 с. : ил.

ЦБ, Тилининская с/б

Бодибилдинг – это путь к здоровью, силе и красоте тела. Если вы хотите избавиться от лишнего веса, сделать вашу фигуру стройной, а мышцы рельефными, книга, которую вы держите в руках, станет для вас незаменимым помощником и расскажет о том, как шаг за шагом превратить вашу, прямо скажем, скромную фигуру в объект восхищения друзей и знакомых. Книга содержит подробнейшие описания упражнений для всех групп мышц, а также рекомендации по безопасному проведению тренировок и правильному питанию. С этой книгой от вас требуется только желание и трудолюбие, а результаты не заставят себя ждать.



7. **Ситель Анатолий Болеславович Все о позвоночнике для тех, кому за... : свобода движений без таблеток и лекарств** / А.Б. Ситель. – Москва : АСТ, 2014. – 272 с. : ил. – (Антивозраст).

Танайковская с/б

Метод профессора Сителя позволит вам самостоятельно, без операций и таблеток, с помощью специально разработанных для пожилых людей лечебных поз-движений, восстановить здоровье позвоночника.



8. Сорокин Ю.К. **Атлетическая подготовка допризывника, или Тельняшка в награду** / Ю.К. Сорокин. – Москва : Советский спорт, 1990. – 64 с. – (Ритмы атлетизма).

**ЦБ**

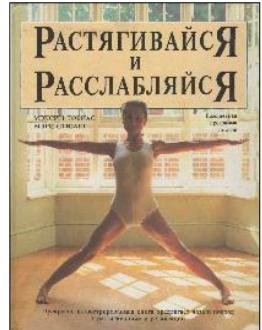
Книга рассчитана на всех желающих заняться активной самостоятельной подготовкой. Содержит описание целого арсенала атлетических и других упражнений, которые помогут допризывникам соответствовать высоким требованиям армейской службы. Читатель получит представление о характере и интенсивности нагрузок, которые выпадают на долю военнослужащего, познакомится с авторитетным мнением и практическими советами испытанных в боях и походах десантников и морских пехотинцев.



9. Тобиас М. **Расстягивайся и расслабляйся** / М. Тобиас, М. Стюарт; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1994. – 160 с. : ил.

**ЦБ**

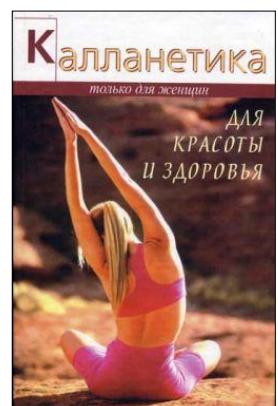
Книга написана с целью предотвратить, или приостановить процессы старения организма человека. "До тех пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает гибкость, человек стареет". Кандидат наук О. А. Иванова в предисловии к книге приводит интересные факты: "Связки у детей при растягивании могут удлиняться на 6-10 процентов, то у 40-летних лишь на 4-5, а у 60-70-летних - на 1 - 3 процента". Разница заметна сразу. Да и в жизни эти факты видны невооруженным взглядом. Авторы на собственном примере доказывают, что если человек практикует растяжки, при этом правильно дышит и умеет расслабляться, то он в любом возрасте может сохранить гибкость своего тела, а значит молодость суставов, связок и костей.



10. Томпсон Ванесса **Калланетика для красоты и здоровья** / В. Томпсон. – Москва : Феникс, 2004. – 206 с. – (Только для женщин).

**ЦБ**

Современная калланетика – это серия непродолжительных, спокойных, четких движений, которые при последовательном выполнении смогут быстро укрепить ваши бедра, ягодицы, живот, подтянуть грудь, укрепить руки и придать соответствующую форму всему вашему телу, при этом впечатляюще улучшив осанку. В книге даны четкие и ясные указания к выполнению каждого движения этих уникальных и высокоэффективных упражнений.



11. Добрюха А. **Мозг омолодит ходьба «по-китайски»** / А. Добрюха // Комсомольская правда. – 2016. – 18 – 25 мая. – С. 41.

7 надежных способов улучшить работу нашего главного органа – мозга при помощи ходьбы «по-китайски».

## Секреты здорового питания

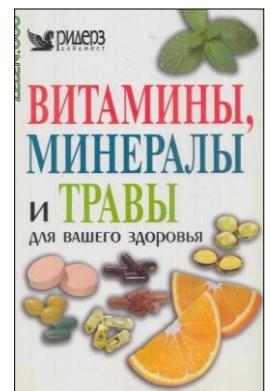
В еде не будь до всякой пищи  
падок, знай точно время, место  
и порядок.

Авиценна

1. **Витамины, минералы и травы для вашего здоровья** / пер. с англ. -  
Москва : Ридерз Дайджест, 2006 . – 415 с. : ил.

ЦБ

Как лечить и облегчать простые недомогания и всевозможные болезни, которые портят нам жизнь? Как встречать во всеоружии ее переломные этапы — от младенческого возраста до глубокой старости? Как следить за здоровьем — своим и близких людей, чтобы вовремя замечать отклонения от нормы? Какими витаминно-минеральными и вообще биологически активными добавками (БАДами) пользоваться? Нужны ли они? Помогают ли? Только не ищите здесь чудодейственных рецептов: их не существует в природе. Восстановить, сохранить и укрепить здоровье позволяет лишь комплексная забота о нем. Этому учит эта книга.



2. **Воробьев В.И. Новая методика здорового питания** / В.И. Воробьев. -  
Москва : Эксмо, 2007 . - 384 с.

ЦБ

Все мы хотим быть здоровыми и хорошо выглядеть. И боремся за свое здоровье и красоту всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Хватит изнурять себя всевозможными диетами и голоданиями! Не стоит лечиться у лжезнахарей! Ведь теперь у вас есть верное лекарство - новая методика питания и оздоровления доктора В.И.Воробьева. С ее помощью вы будете худеть, нормально питаясь, ни в чем себе не отказывая, тогда как другие с трудом сбросят несколько килограмм, ограничивая себя во всем. По словам автора книги, главное - научиться правильно сочетать продукты, исходя из особенностей вашего организма. Сделать это вам поможет "Рецепт оздоровления" доктора Воробьева, по которому вы сами подберете подходящий именно для вас индивидуальный рацион питания.



3. **Здоровое питание. Здоровый образ жизни.** – Москва : АСТ : Астрель,  
2005 . - 237 с . - (Медицина и здоровье).

ЦБ, Вельдемановская,  
Палецкая с/б

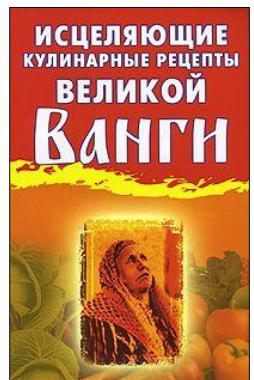
Эта книга - настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений.



4. **Исцеляющие кулинарные рецепты великой Ванги** / сост. Л.С. Гурьянова. - Санкт-Петербург : АСТ : Сова, 2010. – 126 с . - (Рецепты великой Ванги).

**ЦБ**

Ванга - всемирно известная болгарская ясновидящая - была замечательной хозяйкой. Она умела готовить множество вкусных простых и полезных блюд и не любила мудреных современных рецептов. Ванга придерживалась традиционной кухни и признавала только те блюда, которые известны с давних пор. Она утверждала, что именно простая пища укрепляет здоровье, ведь в ней правильно сочетаются все продукты, и всегда наставляла: "Еды должно быть немного, но она должна быть вкусной и полезной!".



5. **Мартинчик Арсений Здоровое питание** / Арсений Мартинчик. - Москва : СВР Медиа-проекты, 2013. - 256 с.

**ЦБ, Дзержинская,  
Палецкая, Тилининская,  
Шпилевская с/б**

Это своего рода первый учебник по питанию для юношей и девушек. Трудно однозначно ответить на вопрос, как правильно питаться, как правильно выбирать пищу здоровую, способствующую физическому и умственному развитию. Для этого нужны хотя бы самые простые знания о том, что представляет собой пища, что она несет полезного, а чем не следует слишком увлекаться. Знания всегда дают человеку свободу самостоятельного выбора, делают выбор пищи осознанным, приносящим удовлетворение, сохранение и укрепление здоровья.



6. **Сорока Н.Ф. Питание и здоровье** / Н.Ф. Сорока. - Минск : Беларусь, 1994 . - 350 с.

**ЦБ**

Книга написана врачом, специалистом по внутренним болезням, и посвящена проблемам питания здоровых и больных людей. В ней рассказывается об основных пищевых продуктах, о потребности в них человека, о сущности рационального питания, его значении для здоровья. Большой раздел отведен диетическому питанию при заболеваниях внутренних органов. Книга содержит практические советы о том, как питаться людям пожилого возраста, с избыточной массой тела, беременным женщинам и кормящим матерям, как уменьшить воздействие на организм нитратов, радионуклидов, других загрязнителей пищи. Автор анализирует и различные направления в питании. Для широкого круга читателей.



7. **Хастингс Джон Шаг за шагом к идеальному весу : уникальная программа на 12 недель** / Джон Хастингс; пер. с англ . - Москва : издательский дом Ридерз Дайджест, 2004 . - 320 с.

**ЦБ**

В этой книге дается уникальная программа потери веса, здорового питания и физических упражнений. Однако она не может служить заменой другим оздоровительным мероприятиям или курсу лечения, предписанным профессиональным врачом.



8. **Целебные овощи и фрукты.** – Москва : Вече, 2003 . - 272 с. - (Медицина + здоровье).

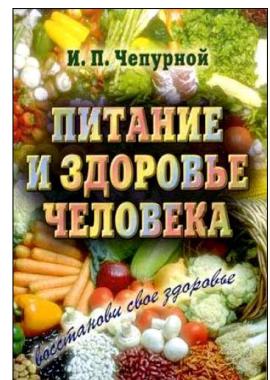
**ЦБ**  
В книге предложены рекомендации по здоровому питанию и пищевой терапии, рецепты приготовления диетических и лечебных блюд из овощей и фруктов. Вы узнаете, что питание правильно подобранными овощами и фруктами поможет сохранить здоровье, избавится от лишнего веса, укрепить иммунитет, закалить организм и заставить отступить многие болезни.



9. **Чепурной Иван Петрович Питание и здоровье человека** / И.П. Чепурной. - Москва : Дашков и К, 2006 . - 205 с.

**Дзержинская с/б**

Автор серии книг по питанию и здоровью знакомит читателей с новым подходом к биохимическим обменным процессам, протекающим в организме здорового человека. В книге рассматриваются процессы, протекающие у здорового человека, приводятся показатели здоровья человека, механизмы управления и поддержания здорового тонуса организма с помощью правильного питания и условий приема пищи. Впервые автор предлагает оригинальную методику - "восстановительную медицину".



10. **Балясова Дина Целебная сила пророщенных зерен** / Дина Балясова // Народный совет. – 2018. - № 15. - С. 16.

*Как повысить свой иммунитет проростками семян и зерен.*

11. **Глебова Л. А и В** / Л. Глебова // Веста. – 2018. - № 9. – С. 10 – 11.

*Витамины. Для чего они нужны, где их найти и с чем их есть ?*

12. **Жилина В. Зимние витамины** / В. Жилина // Веста. – 2018. - № 1. – С. 12 – 13.

*Какие витамины нужны нам зимой, чтобы поддерживать здоровье и сохранять красоту ?*

13. **Добрюха А. Переворот в диетологии : Идеальных продуктов, полезных для всех, не существует !** / А. Добрюха // Комсомольская правда. – 2017. – 25 октября – 1 ноября. - С. 42.

14. **Добрюха А. Лучшие диеты для спасения от главных болезней человечества** / А. Добрюха // Комсомольская правда. – 2017. – 1 августа. – С. 13.

15. **Васильев А. Мы - то, что мы едим** / А. Васильев // Чудеса и приключения. – 2014. – № 2. – С. 20-23.

*Об Аюрведе, учении древнеаарийских жрецов, которое они создали как систему знания долгой жизни.*

## Гармония оздоровительных методик

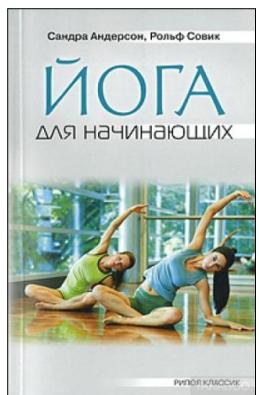
Ты, человек, можешь сделать для своего здоровья и благополучия больше, чем любой врач, любая больница, любое лекарство или любое медицинское средство.

Дж. Калифан

1. **Андерсон Сандра Йога для начинающих** / С. Андерсон, Р.Совик. - Москва : РИПОЛ классик, 2008 . - 272 с.

ЦБ, Дубская с/б

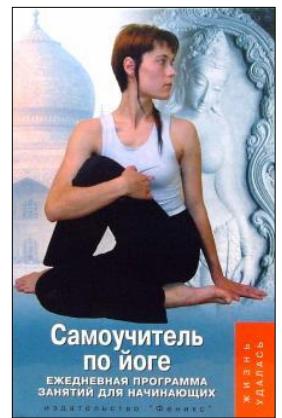
В книге американских авторов вы познакомитесь с системой физических упражнений, связанных с традициями древнего индийского религиозно-философского учения, позволяющего человеку управлять психологическими и физиологическими функциями человека.



2. **Белая-Швед Татьяна Самоучитель по йоге** / Татьяна Белая-Швед. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009 . - 157 с.

ЦБ

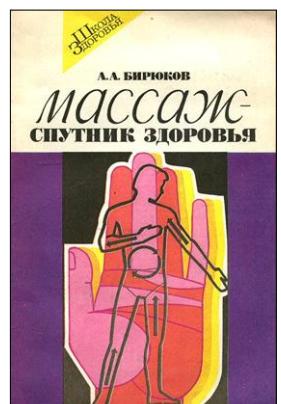
В этой книге автор предлагает готовую программу упражнений, удобную для самостоятельных занятий йогой. Подробно описываются как простые, доступные даже для новичков позы, так и комплексы для опытных занимающихся. Все упражнения сопровождаются иллюстрациями и детальными рекомендациями по их выполнению. Вы найдете также советы, касающиеся составления собственной программы занятий, и другие полезные сведения. Ежедневное выполнение описанных в книге комплексов йогических упражнений пойдет на пользу всем - вы не только улучшите свое физическое здоровье и внешность, но и обретете психологический комфорт.



3. **Бирюков А. Массаж спутник здоровья : книга для учащихся** / А. Бирюков. - Москва : Просвещение, 1992 . - 112 с.

ЦБ

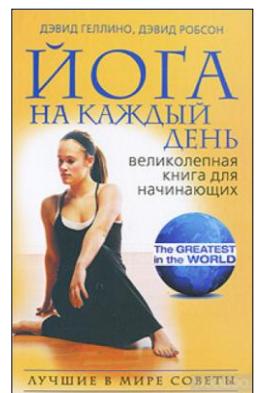
О прекрасном средстве укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения умственной и физической активности, снятия утомления - массаже - рассказывается в этой книге. Читатели узнают интересные факты из истории массажа, познакомятся с выполнением основных приемов массажа и самомассажа.



4. Геллино Д. **Йога на каждый день. Великолепная книга для начинающих** / Д. Геллино, Д. Робсон. – Москва : РИПОЛ классик, 2008 . - 160 с . - (Лучшие в мире советы).

**ЦБ, Дзержинская с/б**

*Йога действительно может изменить вашу жизнь. Практика йоги развивает силу и гибкость, оздоравливает организм и приносит огромную пользу. Эти замечательные советы составлены двумя умудренными учителями йоги, которые объехали весь мир. Написанная простым языком, эта книга станет настоящим сокровищем, как для новичков, так и для опытных практикующих!*



5. Дубровский Владимир Иванович **Лечебный массаж** / В.И. Дубровский. - изд. 3-е., перераб. и доп. – Москва : Владос, 2003 . - 462 с . - (Учебник для вузов).

**Дубская с/б**

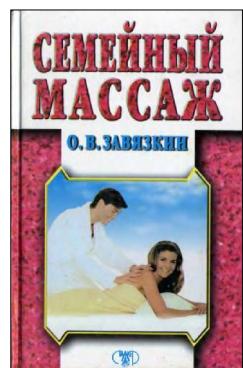
*Массаж – один из самых эффективных немедикаментозных методов лечения и профилактики травм и заболеваний. Применение массажа способствует нормализации сна и естественных функций организма, уменьшает (ликвидирует) боли, отёки, помогает рассасыванию спаек, улучшает функции половой системы, ускоряет процессы регенерации тканей, повышает физическую работоспособность, снижает усталость, предупреждает преждевременное старение и т.д. Профессор В.И.Дубровский разработал и внедрил в практику здравоохранения и спорта высших достижений комплексное применение массажа с физио – и гидрокинезотерапией, мазями, тейпами, оксигенотерапией, баней, ЛФК, мануальной терапией и т.д. В книге обобщён многолетний научный и практический опыт по применению массажа с профилактической и лечебной целью.*



6. Завязкин Олег Владимирович **Семейный массаж** / О.В. Завязкин. – Москва : Сталкер, 2001 . – 315 с . - (Рецепты здоровья).

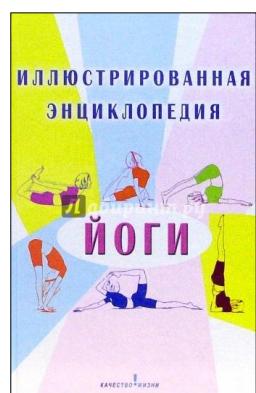
**ЦБ**

*Вместе с героями книги- семьей Кривцовых и их домашним доктором Димой - вы познакомитесь с различными видами массажа, которые помогут вам и вашим близким сохранить здоровье; облегчить недуги и даже наладить взаимоотношения в семье.*



7. Лазуренко Ольга Игоревна **Иллюстрированная энциклопедия йоги** / О.И. Лазуренко . – Москва : Феникс, 2006. – 189 с . - (Качество жизни). **ЦБ**

*В этой книге представлены общие положения и базовые понятия практики Йоги. Вы можете ознакомиться с теоретическими основами этой древней школы, а также приобрести практические навыки выполнения многих упражнений и целительных процедур из практики Хатха-йоги. Наличие иллюстраций и подробных описаний сделает обучение легким и комфортным, с помощью регулярных занятий вы сможете сделать свое тело гибким, стройным и подтянутым, йога поможет избавиться от ряда заболеваний, в том числе и хронических. Помимо физических упражнений, в книге вы найдете рекомендации по правильному питанию, отдыху и очищению организма, сможете улучшить не только физическое, но психическое здоровье.*



8. **Лечебный и оздоровительный массаж для всей семьи.** – Ростов-на-Дону : Удача, 2010 . – 287 с. - (Книги для всей семьи).

**ЦБ**

Эта книга представляет собой пособие по массажу, адресованное как начинающим, так и специалистам. На её страницах подробно рассмотрены техники классического, точечного и косметического массажа. Вы узнаете о применении массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, невралгиях в невритах, болезнях сердечно-сосудистой системы, хронических заболеваниях органов дыхания. Также в книге рассмотрены методики массажа, рекомендованные при умственном и физическом утомлении. Издание рассчитано на широкую читательскую аудиторию.



9. **Меньшов С.Н. ДЕТКА : природное оздоровление (теория и практика)** / С.Н. Меньшов. - Москва : Вита, 1996 . - 288 с.

**ДБ**

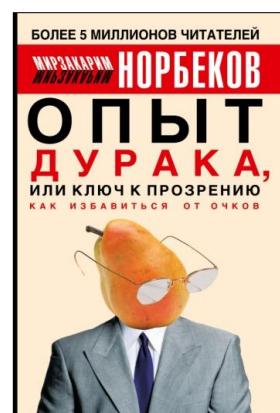
Эта книга — практическое руководство к действию по мобилизации собственных сил и ресурсов человека через оздоровительную систему П.К.Иванова «Детка» — универсальную по своей простоте и возможностям. Автор по-новому осмысливает и трактует использование естественных сил организма для «пробуждения» нервной системы и оздоровления человека. «Детка: природное оздоровление» отличается от книг сходной тематики принципиально новым подходом к изучению советов «Детки» и их выполнению: через осмысление процессов, происходящих в организме и вне его. С пользой для себя ее прочитают не только люди, следующие советам П.К.Иванова, но и все те, кто интересуется проблемами здоровья и всестороннего укрепления организма.



10. **Норбеков, М. С. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков** / М. С. Норбеков. – Санкт-Петербург : ВЕСЬ. – 2003. – 316 с.

**ЦБ**

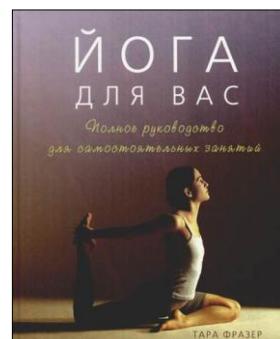
В издании описана альтернативная оздоровительная система, с помощью которой можно не только восстановить зрение, но и пробудить скрытые в душе способности и реализовать себя как личность.



11. **Фразер Тара Йога для вас : полное руководство для самостоятельных занятий** / Тара Фразер; пер. с англ . - Москва : БММ АО, 2005 . – 143 с. : ил.

**ЦБ**

Это полное иллюстрированное практическое руководство, которое отражает основную суть учения йоги на современном этапе. Вне зависимости от уровня вашей подготовленности и гибкости в этой книге вы найдете упражнения, доступные и полезные именно вам - будь вы новичок или человек, уже имеющий опыт занятий йогой. Книга включает более 200 цветных фотографий основных асан (поз) и их последовательностей.



12. Цемме Верена **100 % зрение. Очки, прощайте!** / Верена Цемме; пер. с нем. - Москва : Мой мир ГмбХ & Ко. КГ, 2006 . – 125 с.

ЦБ



*В книге даются ценные советы по улучшению зрения в любом возрасте. Предлагается гимнастика для тренировки глаз, программа для снятия напряжения, упражнения при близорукости и дальнозоркости, лечение при помощи массажа и лечебных трав. Вы узнаете причины возникновения заболеваний глаз и рекомендации, как их избежать.*

13. Скопич Юлия **Повелитель холода** / Юлия Скопич // Чудеса и приключения. – 2018. - № 9. – С. 40 – 43.

*Там, где медицина бессильна, на помощь специалистам приходит криотерапия - лечение холодом.*

14. Ярмухаметова Наталья **Весна пришла - очищаться пора !** / Наталья Ярмухаметова // Народный совет. – 2017. - № 13. – С. 14.

*Об очистке организма.*

15. Жилина В. **Пятнадцать минут массажа - пять лет минус** / В. Жилина // Веста. – 2016. - № 9. – С. 14 – 15.

*О массаже шиацу. Технология.*

16. Ярмухаметова Наталья **Закаляйся, если хочешь быть здоров** / Ярмухаметова Н. // Народный совет. – 2014. – 15 – 21 апреля. С. 14.

*Закаливание. Подготовка к нему.*

17. Писаренко Д. **На приеме у тибетца** / Д. Писаренко // Аргументы и факты. – 2013. – 4 – 10 декабря. – С. 44.

*Из всех видов народной медицины наиболее эффективной считается тибетская.*

18. Древина Э. **Восстановление баланса в организме** / Э. Древина // Домашняя энциклопедия для вас. – 2013. - № 9. – С. 8 – 9.

*Китайская традиционная медицина.*

19. Овчинников В. **108 шагов к здоровью** / В. Овчинников // Ленинская смена. – 2013. – 23 – 29 мая. – С. 27.

*Чем интересна китайская медицина.*

20. Степанова Л. **Йога полезна далеко не всем** / Л. Степанова // Ленинская смена. – 2013. – 30 апреля – 7 мая. – С. 26.

*О противопоказаниях в занятиях йогой.*

## Психология здоровья

В здоровом теле здоровый дух - глупое изречение. Здоровое тело - продукт здравого рассудка.

Джордж Бернард Шоу

1. Баевский Р.М. **Измерьте ваше здоровье** / Р.М. Баевский, С.Г. Гуров. – Москва : Советская Россия, 1988. – 96 с. – (Искусство быть здоровым).

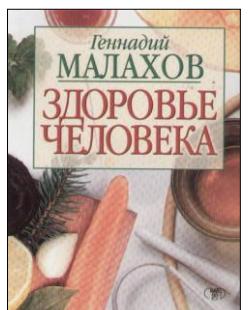
**ЦБ, Дзержинская, Каменская, Палецкая с/б**

Слово «стресс» в последнее время все чаще упоминается не только в специальной литературе, но и в обиходной речи. И все же содержание этого термина известно далеко не всем. Что такое стресс, каковы ступени его развития и можно ли его измерить - на все эти вопросы дают ответы в книге заведующий лабораторией Института медико-биологических проблем профессор Р.М.Баевский и инженер по медицинской аппаратуре С.Г.Гуров.



2. Малахов Геннадий Петрович **Здоровье человека** / Г.П. Малахов. - Москва : Сталкер, 2005 . - 638 с.

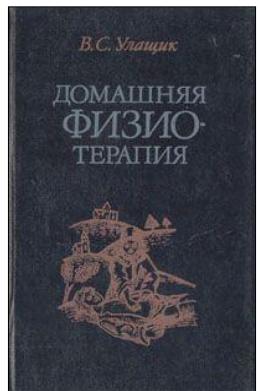
**Вельдемановская с/б**



3. Улащик В.С. **Домашняя физиотерапия, или как избавиться от болезней и укрепить здоровье без лекарств** / В.С. Улащик. - Минск : Беларусь, 1993 . - 287 с. : ил.

**ЦБ**

Книга известного специалиста по физиотерапии, члена-корреспондента АН Республики Беларусь, знакомит читателя с лечебными физическими факторами, не только источниками бодрости и здоровья, но и надежными целителями человека, верными помощниками врача в лечении и профилактике самых различных заболеваний. Наиболее подробно рассматриваются способы и методики лечебно-профилактического использования тепла и холода, минеральных вод, сауны, водных процедур, самомассажа, ингаляции, электричества, магнитных полей и света. Для массового читателя и медицинских работников.



4. Эйвери Дж. **Звезды и ваше здоровье** / Дж. Эйвери. - Москва : РИПОЛ : ГЛОБУС, 1996. - 544 с.

**Ичалковская с/б**

*Каждый знак и планета хранят свои собственные секреты здоровья, поэтому их расположение на вашей астрологической карте укажет сильные и слабые стороны вашего организма, выявит очаги нездоровья, на которые следует обратить пристальное внимание, поведает о способах оптимального противостояния зарождению болезней в вашем конкретном случае и расскажет о том, как научиться «заряжать» себя здоровьем. Сочетая астрологические знания с информацией, почерпнутой от врачей и практиков, пользующихся арсеналом средств альтернативного целительства, это руководство, изложенное доступным языком, и написанное мастером слова, сбрасывает завесу со множества тайн.*



5. Саркисов Григорий **Дайте стрессу пройти !** / Григорий Саркисов // Чудеса и приключения. – 2019. – № 1. – С. 26 – 29.

*Стресс. Влияние его на организм.*

6. Скопич Юлия **Домашние питомцы лечат от недугов** / Юлия Скопич // Чудеса и приключения. – 2018. – № 10. - С. 74 - 77.

*О зоотерапии - методе, основанном на лечении человека с помощью животных.*

7. Добрюха А. **Хочешь жить дольше - будь скромнее** / А. Добрюха // Комсомольская правда. – 2017. – 12 июля. - С. 11.

*Междунраодные исследователи составили рейтинг лучших способов, которые помогут стать долгожителем.*

8. Забавских Э. **Удивительные таланты хвостатых лекарей** / Э. Забавских // Чудеса и приключения. – 2016. – № 11. – С. 44-47.

*О целительном воздействии кошек и собак на человека.*

9. Забавских, Э. **Кругому повороту судьбы поможет... стрижка** / Э. Забавских // Чудеса и приключения. – 2016. – № 10. – С. 32-35.

*С древних времен люди хорошо знали, что существует прямая зависимость между длиной волос и способностью слышать природу, общаться с ее силами, проникать в глубины тайных знаний.*

10. Арефьев Егор **Ученые установили : чтение продлевает жизнь** / Е. Арефьев // Комсомольская правда. – 2016. – 17 – 24 августа. – С. 41.

*Могут ли книги влиять на долголетие ? Оказывается, да ! За какие книги браться ?*

11. Коробатов Ярослав **Новые исследования ученых : Пофигисты живут меньше** / Я. Коробатов // Комсомольская правда. – 2016. – 10 – 17 февраля. - С. 39.

*Долгожительство. Оказывается, решающее значение в этом, кроме наследственности и здорового образа жизни, играет еще и ... детство.*

12. **Чтобы быть счастливыми** // Домашняя энциклопедия для вас. – 2014. - № 1. - С. 24 - 25.

*Как вернуть вкус к жизни ? Мудрые советы и правила.*

## Интернет-зависимость

1. Янак Алина **Все дальше друг от друга** / Алина Янак; [записала] З. Медушевская // Аргументы и факты. – 2018. – 24 – 30 октября. – С. 15.

*Надо ли совсем запрещать ребенку гаджеты ? Чем полезны семейные чаты ? Как показать пример поведения в Интернете ?*

2. Ключникова Анастасия **Как не потерять детей в виртуальном мире** / Анастасия Ключникова // Понедельник. – 2018. - № 37. – С. 20.

*С какого возраста надо покупать детям смартфоны ? И надо ли ? Стоит ли запрещать гаджеты в школе ? Почему нельзя наказывать запретом пользоваться интернетом ?*

3. Андреассен Наталья **Отпуск без лайков и кликов** / Наталья Андреассен // Комсомольская правда. – 2018. – 25 апреля – 2 мая. – С. 16.

*Интернет зависимость. Возможно ли излечиться ?*

4. Милкус А. **Смартфон под подушкой - ужас, летящий на крыльях ночи** / А. Милкус // Комсомольская правда. – 2018. – 17 января. – С. 14.

*Как мобильник влияет на нас. Чего надо опасаться ?*

5. Карзиер Ю. **Как отучить ребенка от компьютера** / Ю. Карзиер // Народный совет. – 2016. - № 45. – С. 22.

*Как не допустить компьютерной зависимости дошкольника, школьника и подростка.*

6. Сорокин Дмитрий **«Токсичные» увлечения** / Д. Сорокин; [записала] Н. Халезова // Аргументы и факты. – 2016. – 12 – 18 октября. – С. 23.

*Дети пропадают в виртуальном мире. Беседа с психиатром-наркологом Д. Сорокиным. Советы специалиста.*

7. Коробатов Ярослав **Пристрастие к соцсетям делает людей врагами** / Я. Коробатов // Комсомольская правда. – 2016. – 28 сентября – 5 октября. – С. 12.

*Ученые выяснили, что интернет влияет на нас гораздо сильнее, чем мы себе представляем.*

8. Рузанова Нина **Беззащитные онлайн** / Н. Рузанова // Сельская Новь. – 2016. – С. 40 – 45.

*О негативном воздействии Интернета на детей и подростков.*

9. Вылегжанина Ульяна **Детки в сетке** / У. Вылегжанина // Сельская Новь. – 2015. - № 9. – С. 44 – 50.

*Можно ли оградить детей от опасности в Интернете. Зависимость от Интернета.*

10. Смирнова Юлия **По ком звонит сотовый** / Ю. Смирнова // Комсомольская правда. – 2015. – 29 апреля – 6 мая. – С. 42 – 43.

*Об опасности мобильных телефонов.*

11. Сергеева А. **Пойманные сетью** / А. Сергеева // Земля Нижегородская. – 2015. - № 11. – С. 17.

*О том, какие опасности таит в себе Интернет для детей и подростков.*

12. Перевезенцева Анна **Снова курю, мама, снова...** / А. Перевезенцева // Моя Надежда. – 2015. - № 3. – С. 44 – 47.

*О зависимости детей (любой). О борьбе с ней.*

13. Зимянина, Н. **Обреченные рабы клавиатуры** / Н. Зимянина // Чудеса и приключения. – 2014. – № 9. – С. 18-21.

*О гейм-зависимости как психическом расстройстве. Врачи признают, что болезненное пристрастие к Интернету сродни алкоголю, никотину и даже наркотическому.*

14. Щуренков В. **Дети погибают в Интернете** / В. Щуренков // Аргументы и факты. – 2014. – 23 – 29 апреля. – С. 24 – 25.

*Какие угрозы подстерегают подростков в Сети.*

15. Кузина С. **Интернет вреднее водки** / С. Кузина // Комсомольская правда. – 2012. – 8 февраля. – С. 18.

*Интернет зависимость.*



## У опасной черты

Побороть дурные привычки  
легче сегодня, чем завтра.

Конфуций

1. **Баландин Рудольф Константинович** **Наркоцивилизация : мнимая реальность** / Р.К. Баландин. - Москва : Эксмо, 2003 . - 448 с.

ЦБ

*Подавление рассудка химическими препаратами - явление, распространенное во многих странах, и все-таки частное. Но благодаря успехам науки, техники и технологий оно стало предпосылкой более грозных процессов. Создана мощнейшая индустрия производства и распространения наркотических средств особого рода - электронных. Выработаны и специальные приемы направленного воздействия на общественное сознание - психотехнологии. Современный человек превращается в существо, рабски зависящее от технических приспособлений даже в интеллектуальном отношении. Итак, нам предстоит обдумать непростую и актуальнейшую проблему становления, развития и возможного будущего наркоцивилизации. Впервые история человечества рассматривается в таком аспекте.*



2. **Баранова С.В.** **Вредные привычки. Избавление от зависимости** / С. В. Баранова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007 . - 186 с . - (Психологический практикум).

ЦБ, ДБ, Танайковская,  
Вельдемановская, Дубская с/б

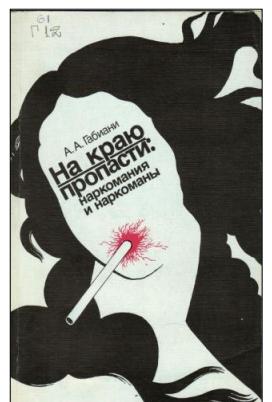


*Вредная привычка - это короткий и легкий путь получить удовольствие: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, переедание, компьютеры и т.п. Именно поэтому вредные привычки столь привязчивы и быстро перерастают в пристрастия, без которых человек себя не мыслит. Они отражаются на профессиональной и творческой деятельности, влекут различные заболевания, психологические отклонения и социальное неблагополучие. Они входят в семью и подчиняют себе жизненный уклад человека, порой влекут за собой весьма тяжелые последствия. Человек зачастую не может сам справиться с этой напастью. Эта книга призвана помочь ему и подсказать близким путь к избавлению.*

3. **Габиани А.А.** **На краю пропасти : наркомания и наркоманы** / А.А. Габиани. - Москва : Мысль, 1990. - 220 с.

ЦБ

*В работе характеризуется современное состояние и развитие наркотизма как социального явления. Половозрастной и социальный состав наркоманов, тяжкие социальные последствия применения наркотиков, преступная деятельность тех, кто участвует в их распространении, - вот неполный перечень вопросов, рассматриваемых в книге. Представляет интерес описание положительного опыта работы по предупреждению наркомании.*



4. Гаранский А.Н. Наркомания : методические рекомендации по преодолению наркозависимости / А.Н. Гаранский. - Москва : БИНОМ. Лаборатория знаний : Санкт-Петербург : Невский диалект, 2002 . - 471 с.

ЦБ

Книга посвящена борьбе с наркоманией среди учащейся молодежи. В ней анализируется процесс проникновения наркотиков в Россию, распространения их в молодежной среде, вскрываются основные причины наркотизации школьников и студентов, приводятся меры профилактики и советы по преодолению наркозависимости. Книга написана на базе большого социологического материала, а также наблюдений педагогов и врачей-наркологов, отдавших работе с наркоманами многие годы. В ней обобщается опыт борьбы с наркоагрессией в ряде регионов России, анализируются наиболее эффективные способы взаимодействия семьи и школы, общественных организаций и медицинских учреждений в борьбе за спасение детей.



5. Гузиков Б.М. Алкоголизм у женщин / Б.М. Гузиков, А.А. Мейроян. - Ленинград : Медицина, 1988 . - 224 с.

ЦБ

В книге анализируются половые различия в распространенности алкоголизации среди взрослых, молодежи, подростков. Обсуждаются особенности возникновения, формирования и течения алкоголизма у женщин. Приводятся результаты клинико-психологических исследований и разработанные авторами методики индивидуальной, групповой и семейной психотерапии, организации психотерапевтического сообщества больных, критерии оценки эффективности психотерапии и реабилитации. Обсуждаются вопросы первичной профилактики.



6. Исмуков Н.Н. Без наркотиков : программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н.Н. Исмуков. - Москва : Гранд : ФАИР-ПРЕСС, 2001 . - 384 с. - (Популярная медицина).

ЦБ

В книге известный врач Н.Н. Исмуков предлагает, проверенную практикой, лечебную систему по предупреждению и избавлению наркотической зависимости, направленную на восстановление защитных функций организма и включение собственной "антинаркотической" системы. Второе, дополненное издание книги "Без наркотиков" поможет учителям и родителям выработать наркотическую настороженность у детей и подростков, укрепить собственную "антинаркотическую" систему организма. А если беда уже случилась, книга подскажет, как убедить наркомана в необходимости лечения, правильно выбрать клинику, естественными методами избавится от наркотической и алкогольной тяги, депрессии и вернуться к нормальной жизни.



7. **Как бросить наркотики.** - Москва : Эксмо, 2008 . - 256 с.

**ЦБ, Ичалковская, Танайковская, Шпилевская с/б**

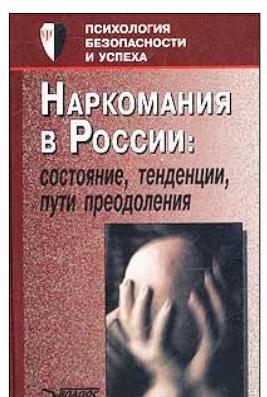
Все знают, какой разрушительный вред наносят организму человека наркотики, и тем не менее каждый год все большее число людей становятся наркозависимыми. Данная книга содержит подробное описание причин и механизма возникновения наркотической зависимости, ее признаков и стадий. Рассматривает известные на сегодняшний день методы лечения наркомании, предлагаемые в клиниках и наркологических центрах, такие, как методы Маршака и Назаралиева, программа "Детокс", гемосорбция, гипноз, иглорефлексотерапия и другие. Книга поможет как тем, кто решил справиться с наркотической зависимостью, так и их близким.



8. **Наркомания в России : состояние, тенденции, пути преодоления : пособие для педагогов и родителей.** – Москва : Владос-Пресс, 2003 . - 352 с. - (Психология безопасности и успеха).

**ЦБ, Дубская с/б**

Книга посвящена борьбе с наркоманией среди молодежи. Она написана на базе большого конкретно-социологического материала, а также наблюдений педагогов и врачей-наркологов, посвятивших работе с наркоманами многие годы.



9. **Нарконет. Россия без наркотиков** : журнал для тех, кто хочет уберечь детей от наркотиков / учредитель : изд. дом «Нарконет» ; гл. ред. О. Галузина. - Москва : Нарконет, 2011. – 64 с. : ил.

**ЦБ, Ичалковская с/б**

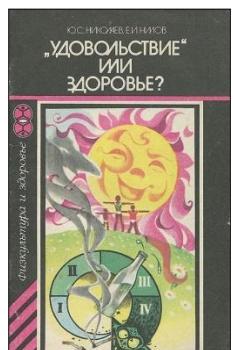
Это цветное иллюстрированное издание, выходящее на 64 страницах, тиражом 10 тысяч экземпляров. Цели и задачи журнала: понятно и достоверно информировать общество об угрозе наркомании и других сопутствующих заболеваниях; объединить усилия государственных, научных, общественных, политических деятелей и организаций в области профилактики наркомании; ориентировать молодежь на здоровый образ жизни и духовные ценности, а также на создание материальных ценностей, построение богатого общества, которому нужны здоровые молодые люди; конечная цель - способствовать тому, чтобы Россия стала территорией, свободной от наркотиков.



10. **Николаев Ю.С. «Удовольствие» или здоровье ?** / Ю.С. Николаев, Е.И. Нилов. –Москва : Физкультура и спорт, 1985 . - 71 с . - (Физкультура и здоровье).

**Дзержинская, Тилининская с/б**

В книге рассказывается о том, как при помощи средств физической культуры, здорового образа жизни, рационального питания и профилактического лечебного голода можно успешно бороться против таких вредных привычек как курение и употребление алкоголя.



11. **Опасно. Наркотики!** / ред.-сост. М. И. Никитин. - Москва : Воскресенье, 1998 . - 144 с.

**ЦБ, Дубская, Танайковская,  
Вельдемановская, Тилининская,  
Шпилевская, Ичалковская с/б**

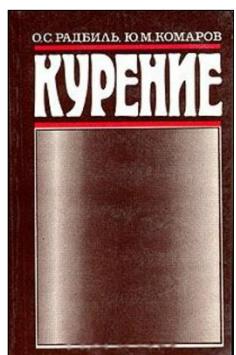
Книга о той смертельной угрозе, которую представляют наркотики для современного российского общества. Издание содержит ориентирующую и практическую информацию социального, медицинского и правового характера (в том числе извлечения из ныне действующего законодательства). Адресуется родителям, дети которых находятся под угрозой столкновения или уже столкнулись с наркотиками, преподавателям школ, средних специальных и высших учебных заведений, социальным работникам, родственникам, близким и друзьям наркоманов, а также тем, кто входит в наркотические "группы риска".



12. **Радбиль О.С. Курение** / О. С. Радбиль; Ю. М. Комаров. - Москва : Медицина, 1988 . - 160 с.

**ЦБ**

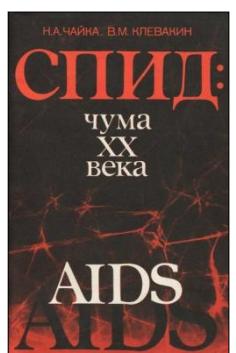
В работе обобщены и проанализированы результаты более чем 100 крупномасштабных научных исследований, выполненных в СССР, и других странах. Представлены данные о распространенности курения и влиянии различных компонентов табака и табачного дыма на функционирование отдельных органов и систем. Особое внимание уделено анализу социально-экономического ущерба, наносимого табакокурением, формам и способам борьбы с ним, а также основным методам лечения курильщиков.



13. **Чайка Н.А. СПИД : чума ХХ века** / Н. А. Чайка, В. М. Клевакин. - Ленинград : Лениздат, 1989 . - 111 с. : ил.

**Вельдемановская, Каменская,  
Палецкая, Шпилевская с/б**

Брошюра содержит сведения об иммунодефиците, изысканиях эффективной диагностики, терапии больных СПИДом, дает рекомендации по профилактике опасного недуга. Рассчитана на массового читателя.



14. **Ключникова Анастасия ВИЧ слез с иглы** / А. Ключникова // Понедельник. – 2017. - № 47. – С. 20.

За 5 лет больных ВИЧ в России стало больше еще на 20 %.

15. **Харламова Т. Оказывается, можно вылечить и наркомана...** / Т. Харламова // Смена. – 2017. - № 9. – С. 4 – 13.

О программах борьбы с наркоманией, о новейших технологиях российских ученых.

**16. Козлова Александра С нелегким паром** / А. Козлова // Комсомольская правда. – 2017. – 12 – 19 июля. – С. 15.

*О вейпах (вейперах) - электронных сигаретах. Кто и как на них зарабатывает ?  
5 причин от них отказаться.*

**17. Николаева А. Эпидемии СПИДа в России сейчас нет, но провериться нужно каждому** / А. Николаева // Комсомольская правда. – 2016. – 30 ноября – 7 декабря. – С. 9.

*Как избежать заболеваний и что делать тем, у кого обнаружен опасный вирус, о мерах защиты и поддержки, которые гарантирует россиянам государство.*

**18. «С ВИЧ можно рожать детей и застать внуков»** // Понедельник. – 2016. - № 45. – С. 4.

*7 вопросов про болезнь, о которой все говорят, но стесняются спросить.*

**19. Пора развязывать** // Фома. – 2016. - № 8. – С. 16 – 27.

*Жизнь с зависимым : бежать или бороться ? Помощь зависимому.  
Взгляд священника и т.п.*

**20. Пить или не быть?** // Аргументы и факты. – 2016. – 13 – 19 апреля. – С. 6 – 7.

*Алкоголизм. Методы излечения.*

**21. Машарская А. "Я так старалась не грешить"** / А. Машарская // Понедельник. – 2015. - № 50. – С. 20.

*О том, как легко СПИД может войти в жизнь каждого из нас.*

**22. Макаров А. Любовь, верность, СПИД** / А. Макаров // Понедельник. – 2015. - № 44. – С. 3.

*Об эпидемии ВИЧ-инфекции. О борьбе с ней.*

**23. Перевезенцева Анна Снова курю, мама, снова...** / А. Перевезенцева // Моя Надежда. – 2015. - № 3. – С. 44 – 47.

*О зависимости детей (любой). О борьбе с ней.*

**24. Конюхова К. Всех школьников теперь будут проверять на наркотики с 13 лет** / К. Конюхова // Комсомольская правда. – 2015. – 28 января. – С. 7.

*Минздрав утвердил процедуру тестирования учащихся на наркотики.*

**25. Варсегов Николай Спайс на крови** / Н. Варсегов // Комсомольская правда. – 2014. – 8 октября. – С. 10 – 11.

*Новый синтетический наркотик выкашивает молодежь по всей России со скоростью эпидемии.*

26. **Богданов В.** **Кто открыл ворота в ад** / В. Богданов // Сельская Новь. – 2014. - № 2. – С. 60 – 63.

*Наркомания. Действительность.*

27. **Лукьянова Т.** **Территория ВИЧ** / Т. Лукьянова // Аргументы и факты. – 2013. – 4 -10 декабря. – С. 42.

*1 декабря - Всемирный День борьбы со СПИДом. Как обстоят дела с ВИЧ - инфекцией в Нижегородской области.*

28. **Мельников А.** **Мир на игле** / А. Мельников // Аргументы и факты. – 2013. – 4 – 10 декабря. – С. 46.

*Кто, когда и как посадил человечество на наркотики ?*

29. **Мартынова Н.** **А табачок – врознь** / Н. Мартынова // Сельская Новь. – 2013. - № 9. - С. 76 - 81.

*Курение. Борьба с ним.*

30. **Как вылезти из бутылки ?** // Аргументы и факты. – 2013. – 29 мая – 4 июня. – С. 56 – 57.

*Алкоголизм. Борьба с ним.*

31. **Брюн Е.** **Подросток, наркотики и новый закон** / Е. Брюн; [беседовала] Н. Мартынова // Сельская Новь. – 2013. - № 5. – С. 42 – 43.

*В Госдуме рассматривается законопроект о тестировании школьников на наркотики.*

32. **Панкратьева Е.** **Евгений Ройзман составил памятку для родителей : "Как понять, что ваш ребенок употребляет наркотики"** / Е. Панкратьева // Комсомольская правда. – 2013. – 15 апреля. – С. 10.

*О новых наркотиках - солях и курительных смесях.*

33. **«Белая смерть» берет заложников** // Аргументы и факты. – 2013. – 27 марта – 2 апреля. – С. 24 – 25.

*О ситуации с наркоманией в регионе.*

34. **Савина Е.А.** **Борьба за не-зависимость** / Е.А. Савина; беседовала В. Посашко // Фома. – 2012. - № 6. – С. 52 – 57.

*О мифах и ошибках, связанных с алкоголизмом и наркоманией, о генетической предрасположенности, о том, как оградить детей от интереса к наркотикам.*

## **Стиль жизни - здоровье**

Рекомендательный список литературы  
по здоровому образу жизни для молодежи

Сдано в печать 12.12.2019.

Ответственный за выпуск:

Елена Ивановна Лапаева,  
директор МБУК «Перевозская ЦБС»

Составитель:

Наталья Васильевна Лупашенко,  
зав. справочно-библиографическим отделом  
МБУК «Перевозская ЦБС»



## **Ждем вас по адресу:**

г. Перевоз  
проспект Советский, д. 10  
Центральная библиотека

8 (83148) 5-27-53  
e-mail: [perevozMUSBS@yandex.ru](mailto:perevozMUSBS@yandex.ru)  
<http://www.cbs-perevoz.ru>

Группа ВК: <https://vk.com/id323974397>

## **Режим работы:**

Понедельник-пятница: с 8.00 до 18.00, без обеда  
Выходной - суббота  
Воскресенье: с 9.00 до 16.00, без обеда  
Последний четверг месяца – санитарный день.