

ВИРТУАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА

Гармония здоровья

УЗНАЙТЕ
БОЛЬШЕ О СВОЕМ
ЗДОРОВЬЕ

На выставке представлены издания из фонда библиотеки УО «Полесский Государственный университет», 2023



Здоровье человека - это самое ценное, что есть у него. Ничто не может сравниться с ним: ни богатство, ни положение в обществе, ни слава. Это настоящая драгоценность, подаренная нам природой. Человек обязан беречь свое здоровье, ведь именно здоровый человек формирует сильную нацию.

Каждый год во всем мире 7 апреля празднуют Всемирный день здоровья.

Тема 7 апреля 2023 года — «Здоровье для всех». Этот девиз приурочен к 75-летию со дня создания Всемирной Организации Здравоохранения.

Всемирный день здоровья - это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, с целью проведения совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей.





Предлагаем вашему вниманию подборку книг, которые расскажут о спорте, правильном питании, здоровом образе жизни, о лечебной гимнастике, а также о том, как всегда оставаться молодым, красивым и здоровым!

РАЗДЕЛЫ ВИРТУАЛЬНОЙ ВЫСТАВКИ:

«Вместе с физкультурой и спортом»,

«Правильное питание»,

«Нетрадиционные методы лечения»



«Вместе с физкультурой и спортом»



«Гимнастика,
физические упражнения,
ходьба должны прочно
войти в повседневный
быт каждого, кто хочет
сохранить
работоспособность,
здоровье, полноценную
и радостную жизнь»



Гиппократ

Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт:** учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Л. В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. - М. : ЮРАЙТ, 2021. - 141 с. - (Высшее образование).

В пособии доступно излагаются основные понятия и научные сведения по основным разделам физиологии спорта, рассматриваются особенности деятельности организма спортсмена во время выполнения физической работы и в восстановительном периоде, а также изменения в различных функциональных системах, происходящие вследствие длительных занятий физической культурой и спортом. Освещены физиологические основы оздоровительной физической культуры.



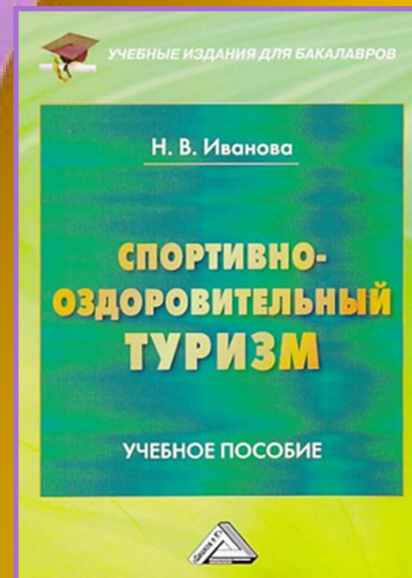
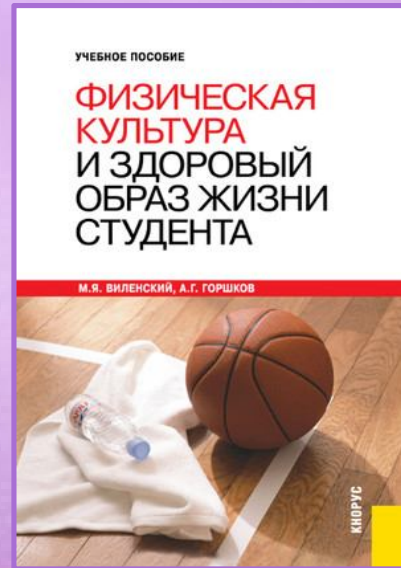
Полиевский, С. А. **Спортивная экология:** учебник для студентов высших учебных заведений / С. А. Полиевский. - М. : ИНФРА-М, 2017. - 254 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).

Рассмотрены глобальные экологические проблемы биосферы, экологии в мегаполисе, радиационный фактор и его влияние на здоровье людей, в том числе занимающихся физической культурой, спортом и туризмом, питание как эндоэкологический фактор. Освещены опыт экологической защиты на различных спортивных состязаниях, включая Олимпийские игры.



Виленский, М. Я. **Физическая культура и здоровый образ жизни студента**: учебное пособие для студентов вузов, / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд., стереотип. - М. : КНОРУС, 2016. - 240 с. - (Бакалавр).

Здоровый образ жизни - значимый фактор профессиональной подготовки студента, позволяющий концентрировать его личностно ориентированную направленность. Знание основ и принципов здорового образа жизни поможет студентам самостоятельно и грамотно проектировать и в дальнейшем оптимально организовать свою жизнедеятельность, полнее реализовать трудовой и творческий потенциал.



Иванова, Н. В. **Спортивно-оздоровительный туризм**: учебное пособие / Н. В. Иванова. - М.: Дашков и К*, 2016. - 255 с. - (Учебные издания для бакалавров).

В учебном пособии рассмотрены основные виды спортивно-оздоровительного и экскурсионного туризма, вопросы подбора и предпочтения туристского снаряжения, организации туристских походов, экскурсионного дела, краеведения, охраны природы и основ безопасности в походах, а также методика организации туристско-краеведческой работы.

Гришина, Ю. И. **Общая физическая подготовка. Знать и уметь:** учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 249 с.: ил. - (Высшее образование).

В пособии кратко изложены основные принципы физического воспитания, предлагается конкретный практический материал по программам тренировок, выбору эффективных средств и методов для проведения самостоятельных занятий, а также рассматриваются вопросы самоконтроля, оценки физического развития, основы рационального питания.



Третьякова, Н. В. **Теория и методика оздоровительной физической культуры:** учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; ред. Н. В. Третьякова. - М. : Спорт, 2016. - 280 с.: ил

В учебном пособии представлены роль и место оздоровительной физической культуры и ее современной формы - фитнеса - в системе физической культуры и физкультурного образования. Работа раскрывает особенности применения методов и средств оздоровительной физической культуры и методики построения различных тренировочных программ.

Бишаева, А. А. **Физическая культура:** учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - М. : КНОРУС, 2016. - 312 с. - (Бакалавриат).

Материалы помогут освоить практические умения и навыки по профилактике и коррекции зрительной системы и опорно-двигательного аппарата, укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации индивидуального здорового образа жизни.

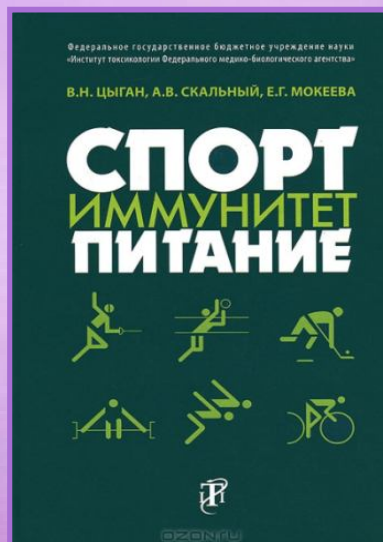


Гаврилова, Е. А. **Спорт, стресс, вариабельность:** монография / Е. А. Гаврилова. - М.: Спорт, 2015. - 168 с.: ил. - (Библиотека спортивного врача и психолога)

Монография посвящена решению ряда прикладных задач спортивной подготовки: отбор, контроль за тренировочным процессом, прогноз соревновательной деятельности и развития состояний перетренированности через изучение вариабельности ритма сердца у спортсменов. В работе приведен исчерпывающий обзор литературы по использованию ритмокардиографии в спорте одного из самых стрессорных видов деятельности человека.

Цыган, В. Н. **Спорт. Иммуниет. Питание:** монография / В. Н. Цыган, А. В. Скальный, Е. Г. Мокеева; - СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2014. - 240 с

В монографии представлены современные данные о зависимости здоровья спортсменов от фактического питания. Показана взаимосвязь нарушений обмена веществ и формирования иммунных дисфункций. Изложены принципы профилактики и коррекции нарушений иммунитета у спортсменов. Освещены подходы к назначению иммунокорректирующей терапии.

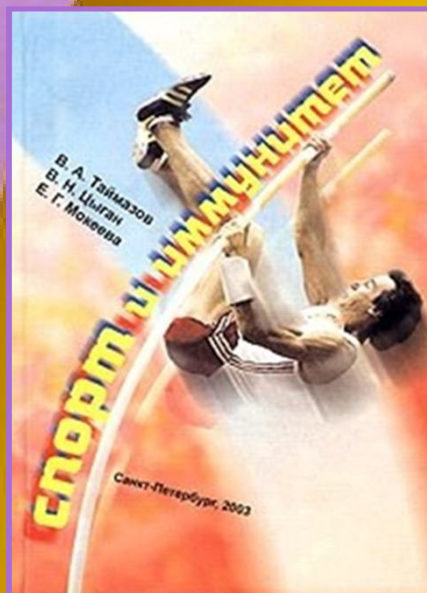


Кобяков, Ю. П. **Физическая культура. Основы здорового образа жизни:** учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. П. Кобяков. - 2-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 252, [1] с. - (Высшее образование).

Материал позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории, методики и практики учебной дисциплины "Физическая культура" как основополагающие для формирования физической культуры личности, использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Шапошникова, В. И.
Хронобиология и спорт:
монография / В. И.
Шапошникова, В. А.
Таймазов. - М.: Советский
спорт, 2005. - 180 с

Задачей настоящей монографии является привлечение внимания тренеров и ученых, работающих в области спорта, к новым направлениям в изучении проблемы индивидуализации тренировочного процесса, прогнозирования спортивных результатов, отбора спортсменов и сохранения их здоровья.



Таймазов, В. А. **Спорт и иммунитет:**
научное издание / В. А. Таймазов, В.
Н. Цыган, Е. Г. Мокеева ;. - СПб.:
Олимп СПб, 2003. - 200 с.

В издании представлены современные данные по основам иммунофизиологии и иммунопатологии в спорте. Приведены сведения о гемопозе и иммуногенезе в норме и при высоких спортивных нагрузках. Описаны наиболее часто встречающиеся виды иммунодефицитных состояний. Изложены принципы профилактики и коррекции нарушений иммунитета у спортсменов. Освещены подходы к назначению иммунокорректирующей терапии.

«Правильное питание»



«Встав из-за стола
голодным – вы
наелись. Если вы
встаёте наевшись – вы
переели. Если встаёте
переевши – вы
отравились»

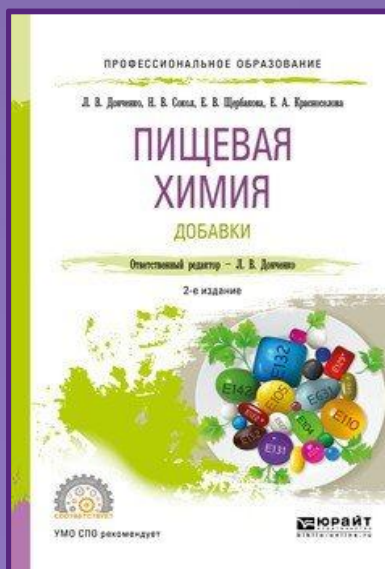
А. П. Чехов



Канивец, И. А. **Основы физиологии питания, санитарии и гигиены:** учебное пособие: допущено Министерством образования Республики Беларусь / И. А. Канивец. - 2-е изд., стер. - Минск : РИПО, 2019. - 178 с. : ил.



В пособии отражены основные сведения о пищеварительной системе, современные представления о физиологии питания и об обмене веществ. Рассмотрены основные законы рационального питания. Представлены особенности организации питания отдельных групп населения (лиц умственного и физического труда, пожилых людей, спортсменов, беременных и кормящих женщин, детей различного возраста и некоторых иных групп).



Пищевая химия. Добавки: учебное пособие для студентов вузов / Л. В. Довченко [и др.]; ред. Л. В. Донченко. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ЮРАЙТ, 2019. - 223 с. - (Университеты России).

Оптимальным путем улучшения системы питания населения является применение пищевых добавок. Целью является формирование системного представления о пищевых добавках как обязательных компонентах современных пищевых продуктов. Изложены качественные характеристики основных пищевых и технологических добавок, применяемых в производстве продуктов питания. Особое внимание обращено на основы безопасности и технологии применения пищевых добавок.

Ким, И. Н. **Пищевая химия. Наличие металлов в продуктах:** учебное пособие для академического бакалавриата : / И. Н. Ким, Т. И. Штанько, В. В. Кращенко ; ред. И. Н. Ким. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ЮРАЙТ, 2018. - 213 с. - (Университеты России).



В учебном пособии описаны макро- и микроэлементы, их физико-химические свойства, распространение в природе, извлечение, применение. Показаны основные виды и пути загрязнения пищевых продуктов питания металлами, действие этих металлов на организм человека — как благоприятное, так и токсическое. Описаны гигиенические мероприятия, способствующие удалению токсичных материалов из организма человека.

Сафонова, Э. Э. **Гигиена питания. Основы организации лечебного (диетического) питания:** учебное пособие / Э. Э. Сафонова, Е. П. Линич, В. В. Быченкова. - СПб.; М.; Краснодар : Лань, 2018. - 180 с. - (Бакалавриат и магистратура).

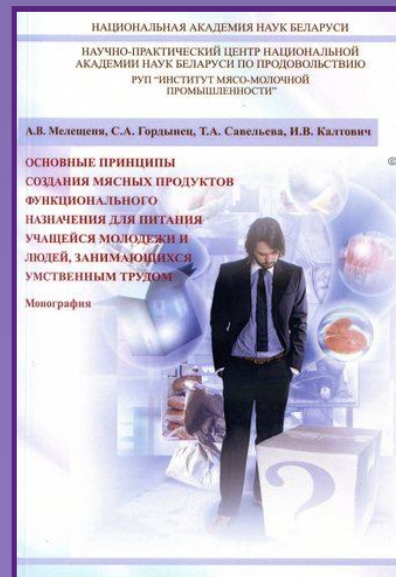


Рассмотрены основные принципы построения рационов лечебного питания, даны характеристики диет номерной системы и стандартных диет, представлена пищевая ценность блюд диетического питания.



Гигиена и санитария общественного питания: учебное пособие / ред.: С. И. Сычик, Е. В. Федоренко. - Минск : РИПО, 2017. - 135 с.

В учебном пособии рассматриваются гигиенические требования к объектам общественного питания, санитарные требования к производству кулинарной продукции, личной гигиене производственного и обслуживающего персонала; представлены сведения о пищевых заболеваниях, гельминтозах, их профилактике.



Основные принципы создания мясных продуктов функционального назначения для питания учащейся молодежи и людей, занимающихся умственным трудом: монография / А. В. Мелешеня [и др.] - Минск : РУП Институт ММП, 2017. - 161 с.

В монографии представлены результаты комплексной оценки основных пищевых веществ в питании учащейся молодежи и людей, занимающихся умственным трудом. Сформулированы основные принципы питания учащейся молодежи и людей, занимающихся умственным трудом. Рассмотрены перспективные функциональные ингредиенты для обогащения мясных продуктов для питания представителей данной категории населения.

Ким, И. Н. **Безопасность продовольственного сырья и продуктов питания. Морепродукты:** учебное пособие Ч. 1 / И.Н. Ким, А. А. Кушнирук, В. В. Кращенко. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ЮРАЙТ, 2017. - 241 с. - (Университеты России).



Содержит сведения о пищевой ценности и безопасности морепродуктов, об основных факторах загрязнения сырья и морепродуктов токсичными металлами, пестицидами, нитрозаминами, полициклическими ароматическими углеводородами, нитрозосоединениями, а также микроорганизмами, паразитами и токсинами.



Ким, И. Н. **Безопасность продовольственного сырья и продуктов питания. Морепродукты:** учебное пособие Ч. 2 / И.Н. Ким, А. А. Кушнирук, В. В. Кращенко. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ЮРАЙТ, 2017. - 213 с. - (Университеты России).

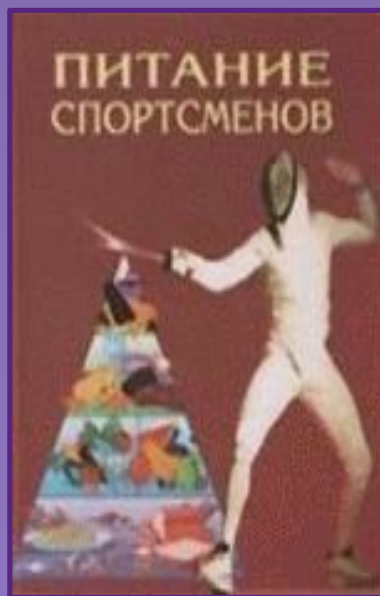
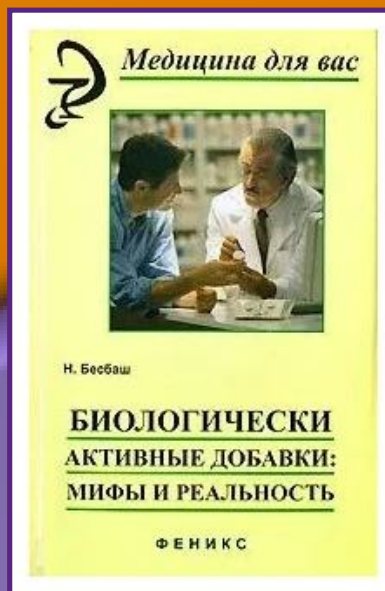
В пособии рассмотрены пути загрязнения сырья и морепродуктов различными ксенобиотиками токсичными металлами, пестицидами, нитрозаминами, а также контаминантами биологической природы микроорганизмами, паразитами и токсинами, представляющими возможную опасность при употреблении морепродуктов.



Бесбаш, Н. **Биологически активные добавки: мифы и реальность:** научно-популярная литература / Н. Бесбаш. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 576 с. - (Медицина для вас).

С экранов телевизора самые разные знаменитости рассказывают о том, как быть здоровыми, стройными и красивыми с помощью биодобавок. Всегда ли рекламируемый товар соответствует той или иной рекламе?

Именно об этом и рассказывается в данной книге, которая поможет читателю не стать очередной жертвой рекламодателей.



Питание спортсменов: руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми / ред. К. А. Розенблюм. - Киев : Олимпийская литература, 2006. - 536 с.

Обобщены современные знания в области питания спортсменов и физически активных людей, в частности потребности в питательных веществах и жидкости. Освещены вопросы питания в зависимости от конкретного вида спорта, характера тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивного питания для разных групп населения, использования веществ, способствующих восстановлению запасов энергии и повышающих устойчивость организма к стрессовым ситуациям.

«Нетрадиционные методы лечения»

«Лечит болезни врач, но излечивает природа»

Гиппократ



Рудницкая, Л. **Лечебная гимнастика для сосудов**/ Л. Рудницкая. - М. : Питер-М, 2018. - 192 с.: ил. - (Советы врача).

Страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями порой даже не подозревают о том, что помочь себе они могут с помощью сосудистой гимнастики. В книге вы найдете: - сосудистую гимнастику для лечения головных болей и гипертонии; - гимнастику для лечения болезней сердечно-сосудистой системы; - систему внешнего и внутреннего массажа сосудов и капилляров и многое другое. Здоровые сосуды - залог долгой жизни!



Перлмуттер, Д. **Здоровый мозг. Программа для улучшения памяти и мышления**/ Д. Перлмуттер, К. Колман. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 352 с.

Потеря памяти – это не естественное следствие процесса старения, а симптом разрушительных процессов, происходящих в нашем мозге. Разрушение мозга не следует считать необратимым процессом: вы можете его остановить и даже повернуть вспять. Вам не придется отказываться от мечты или идти на неприятные компромиссы просто потому, что вы решили, что ваш мозг уже не тот. Программа доктора Перлмуттера «Здоровый мозг» содержит все инструменты для того, чтобы защитить мозг, восстановить и поддержать его работоспособность.

Диспенза , Дж. **Сила подсознания, или как изменить жизнь за 4 недели** / Дж. Диспенза. - М. : Э, 2016. - 480 с.

Книга-сенсация среди книг по самопомощи.

Эта книга:
доступно объяснит работу подсознания;
изменит ваше представление о том, как устроен ваш мозг;
научит вас проникать в сферу подсознания и перепрограммировать его;
раскроет эффективные техники медитации.

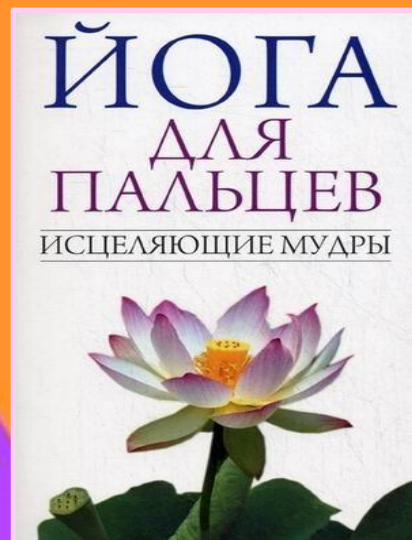


Иммунитет. Методики укрепления : научно-популярная литература / сост. Е. В. Потявина. - СПб. : Пресс-Курьер, 2016. - 126 с.

Природа дала каждому человеку совершенную защиту от болезней - иммунную систему. От ее надежной работы зависит наше здоровье. Из этой книги вы узнаете, как укрепить иммунитет, чтобы болезни обходили стороной. Закаливание, целебные растения, правильное питание, простая дыхательная гимнастика - все это сделает ваш организм сильнее.

Бруно, И. Массаж. Лучшие техники мира в одной книге / И. Бруно. - М. : Эксмо, 2015. - 224 с. : ил.

Вы никогда не делали массаж? Это не имеет никакого значения - начинать никогда не поздно! Научиться делать массаж значительно легче, чем кажется на первый взгляд. С книгой "Массажи мира" вы научитесь правильно понимать свое тело. Исходя и того, что вам нужно (расслабление, восстановление или энергия), вы сможете легко подобрать необходимый вам массаж.

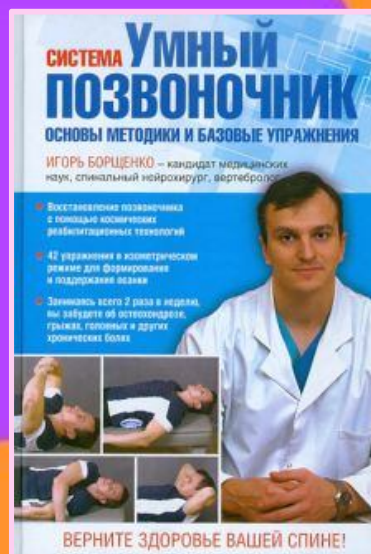


Йога для пальцев. Исцеляющие мудры / сост. С. Е. Иванов. - 2-е изд. - Минск : Попурри, 2014. - 224 с. : ил

Книга посвящена одному из древнейших методов оздоровления — пальцевым замыканиям, или мудрам, которые помогают исцелять организм, устранять негативные эмоции, справляться с телесными недугами, дают возможность обрести внутренний покой, душевное равновесие и гармонию с окружающим миром. Вы найдете простые упражнения, которые активизируют меридианы и наполняют организм живительной энергией Космоса, устраняя таким образом неполадки в пораженных болезнями органах и системах.

Борщенко, И. А. Система "Умный позвоночник". Основные методики и базовые упражнения: научно-популярная литература / И. А. Борщенко. - М. : Метафора ; М. : Эксмо, 2012. - 288 с. : ил. - (Здоровый позвоночник).

Предлагаемая система изометрических упражнений «Умный позвоночник» нейрохирурга Игоря Анатольевича Борщенко позволяет сформировать мышечный корсет, бережно и без повреждений воздействуя на мышцы шейного отдела, от неправильной работы которых страдает зрение, слух, повышается артериальное давление, беспокоят головные боли; мышцы грудного отдела, влияющие на работу органов дыхания, сердца и нормальный кислородный обмен; мышцы поясничного отдела, ответственные за нормальное функционирование органов пищеварения и мочеполовой системы.



Мориц, А. Удивительное очищение организма / А. Мориц, Дж. Хорнекер. - 3-е изд. - Минск : Попурри, 2011. - 224 с. : ил. - (Здоровье и альтернативная медицина).

Авторы проливают свет на самую распространенную причину болезней - накопление токсинов и остатков не до конца переваренной пищи, которые не дают всем органам и системам организма должным образом выполнять свои функции. В руководстве даются простые, но очень эффективные подходы к внутренней гигиене, правильному питанию и здоровому образу жизни.

Бобрович, Павел. **Психология здоровья**: научно-популярная литература / П. Бобрович. - Минск : Современная школа, 2011. - 272 с.

Советы врача и психолога для того, кто хочет сохранить здоровье. В юмористической форме изложены вполне серьезные советы по образу жизни, здоровому питанию, выбору лечения и отношению к своим болезням.

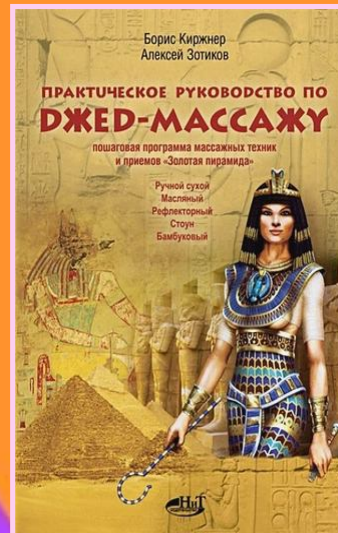
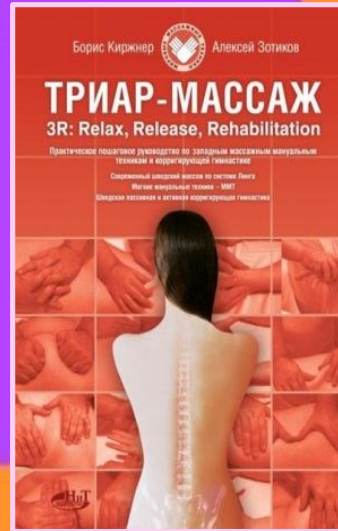


Пучко, Л. Г. **Радиэстезическое познание человека. Система самодиагностики, самоисцеления и самопознания человека** : производственно-практическое издание / Л. Г. Пучко. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : АСТ ;Астрель, 2009. - 544 с.

Книга отвечает на многие вопросы, связанные с принципиально новыми путями познания человека. В созданной автором новой многомерной биокомпьютерной модели человека используется синтез научных, эзотерических и религиозных знаний, опираясь на которые автор сделала прорыв к новому подходу в области познания, диагностики и исцеления человека. В рамках этой модели предлагается простой алгоритм поиска патологий (опухолей, тромбов, кист, камней и прочих) в организме человека и подробно описывается эффективный метод их устранения. В книге даны семь ключей к практическому исцелению организма, ликвидации хронических заболеваний.

Киржнер, Б. **Западные массажные мануальные техники и корригирующая гимнастика:** практическое руководство по ТРИАР-массажу / Б. Киржнер, А. Зотиков. - СПб. : Наука и техника, 2009. - 448 с.

ТРИАР-массаж (3R - Relax, Release, Rehabilitaton, или Расслабление, Освобождение, Восстановление (оздоровление)) - интегрированная массажная методика, комплексно решающая широкий круг конкретных проблем эстетического и физиологического характера (профилактика заболеваний и поддержание здоровья, улучшение адаптации к окружающей среде и др.) В настоящее время известно более 200 техник массажа. Все большее распространение получают холистические, или интегральные, массажи. ТРИАР-массаж представляет собой лучшее сочетание новейших технологий и древнейших методик врачевания.

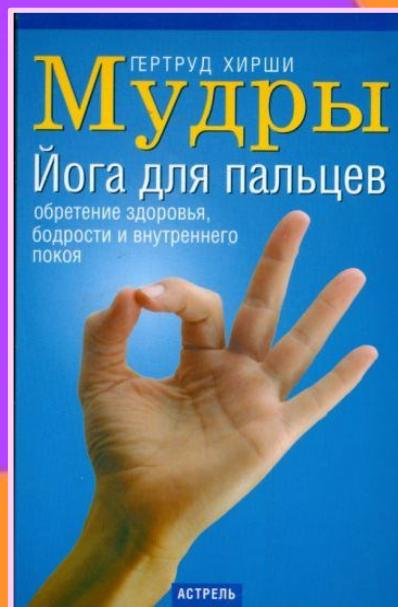


Киржнер, Б. **Египетский Джед-массаж. Пошаговая программа массажных техник и приемов:** практическое руководство / Б. Киржнер. - СПб. : Наука и техника, 2008. - 336 с. : ил.

Массаж как исключительно эффективный способ лечения и оздоровления организма известен и используется уже много веков. Огромный вклад в развитие этой отрасли медицины внесли врачи Древнего Египта, создавшие Джед-массаж - систему восстановления красоты и здоровья, в основе которой лежит воздействие на кожу, мышцы, ткани и органы с помощью различных массажных техник - принцип "Золотой пирамиды". Данная книга - результат многолетней кропотливой работы по воссозданию оригинальной техники древнеегипетского массажа, уникальной методики комбинации приемов, вспомогательных средств, успевших за тысячи лет стать классическими.

Хирши, Г. **Мудры: йога для пальцев:** научно-популярная литература / Г. Хирши. - М.: Астрель; М.: АСТ, 2008. - 217[7] с. : ил.

Знаменитая швейцарская преподавательница йоги Гертруд Хирши представляет в этой книге большое количество мудр, с помощью которых вы улучшите свое физическое и душевное самочувствие и сможете разрешить проблемы со здоровьем. Гертруд Хирши научит вас пользоваться целительной силой мудр, а также подскажет, как лучше комбинировать мудры с упражнениями для дыхания, речевыми упражнениями, зрительными образами, а также с цветом, музыкой и особыми способами питания.



Королева, Е. Г. **Психосоматика:** учебное пособие:/ Е. Г. Королева. - Минск : ИВЦ Минфина, 2007. - 216 с

Освещаются теоретические, методологические основы психосоматической медицины, а также психосоматические аспекты различных заболеваний: сердечно-сосудестых, легочных, желудочно-кишечных, урологических, дерматологических и терапевтические подходы к их лечению.



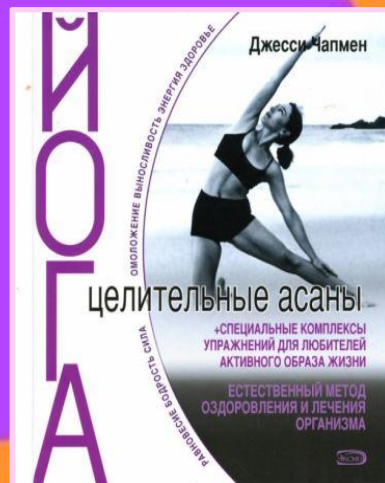
Чапмен, Д. **Йога. Целительные асаны** / Д. Чапмен. - М. : Эксмо, 2006. - 272 с. : ил.

Один из главных секретов йоги в том, что правильное сочетание и выполнение йогических упражнений

позволяет добиваться благоприятного влияния на организм на всех уровнях: физическом, ментальном, эмоциональном и духовном.

Улучшение здоровья, восстановление эмоционального равновесия, избавление от лишнего веса, профилактика различных заболеваний, энергетический подъем - лишь малая часть того, что может дать вам йога.

В этой книге представлены классические оздоровительные асаны, техники дыхания, медитации и релаксации.



Гогулан, М. **Попрощайся с болезнями** : научно-популярная литература / М. Гогулан. - Ростов н/Д : Проф-Пресс, 2000. - 416 с. : ил.

В книге предлагается совершенно новый взгляд на причины возникновения болезней и пути их исцеления. Путь этот — Система здоровья, созданная на основе интуиции, знаний и личного опыта Кацудзо Ниши. Автор книги — Майя Гогулан — трижды за свою жизнь оказывалась перед лицом неизлечимой болезни — рака. Однако благодаря системе Ниши она смогла вернуть здоровье. 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.

Составитель: библиотечкарь Кривчун К.А.