

*М*Фонд
*М*имченко
ЗАБОТА



Сила
внимания

*МБУ «Централизованная библиотечная система»
Чебоксарского муниципального округа*

«Здоровье – знак благополучия»

Виртуальная книжная выставка

*Кугеси
2024*



В этой книге собрана информация по основным аспектам здоровья. Это своеобразная азбука, то есть основа основ, для современного человека.

Бубновский, С.М. Азбука здоровья: от диагноза к исцелению : восстановление организма без больниц и поликлиник : золотая книга : боли в спине, сколиоз, плоскостопие, грыжа : [16+] / Сергей Бубновский. - Москва : Эксмо, 2023. - 330, [2] с. : ил., табл. - (Золотая полка доктора Бубновского).

Бубновский, С.М. Ленивая гипертония : как справиться с истинной причиной высокого давления : [12+] / Сергей Бубновский. - Москва : Эксмо, 2023. - 286, [1] с. : ил.; 21 см. - (Живем по Бубновскому).

В своей новой книге автор расскажет об основных помощниках здоровью нашего сердца, подарит ценные знания о внеклеточном матриксе и сердечно-сосудистой системе, а также поможет предупредить развитие таких тяжелых последствий, как инфаркт и инсульт. Есть и еще один вопрос, который волнует большинство пациентов: можно ли избавиться от гипотензивных препаратов, а заодно и от самой гипертонии? Ради ответа на этот вопрос и была написана эта книга-расследование.

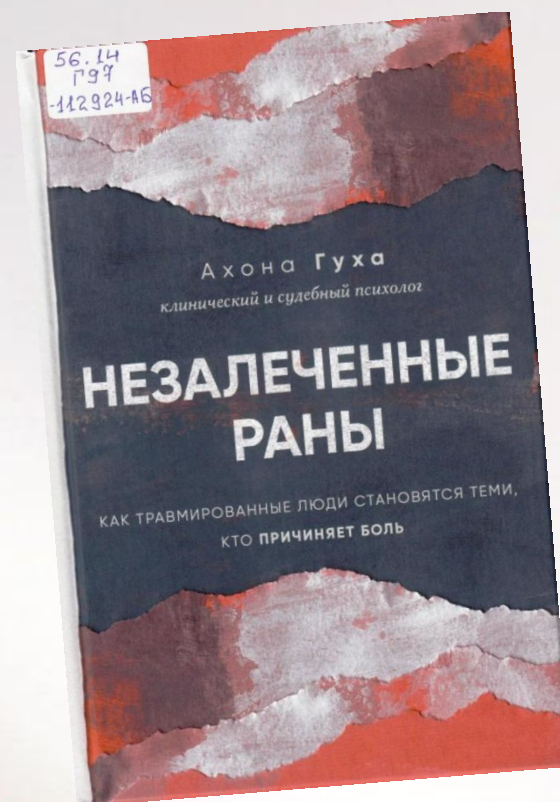


**Бубновский, С.М. Скорая помощь при острых болях :
на все случаи жизни : [16+] / Сергей Бубновский, доктор
медицинских наук, профессор. - Москва : Эксмо, 2021. -
190, [1] с. : ил.**



В книге доктор Бубновский раскрывает, как собственными силами, без лекарств и хирургических вмешательств, снять головную, мышечную и суставную боль. Незаменимая книга, которая дает практические ответы на главные вопросы: как жить без боли, сохранить организм и жить активной жизнью как можно дольше.

В своей книге она проливает свет на "трудных" жертв травм, которых общество часто игнорирует, и затрагивает такие жизненно важные вопросы, как: Что такое травма на самом деле? Как перестать быть вечной жертвой? В чем отличие травмы от стрессового события? Почему одни люди восстанавливаются после травм, а другие продолжают страдать? Где найти силы и смелость, чтобы обратиться за помощью? Как справиться с травмой тому, кто помогает их преодолеть? Как построить здоровые отношения с окружающим миром травмированному человеку?



Гуха, Ахона. Незалеченные раны : как травмированные люди становятся теми, кто причиняет боль : [16+] / Ахона Гуха, клинический и судебный психолог ; перевод с английского О. А. Ляшенко. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2024. - 234, [1] с. - (Тело помнит все. Книги о лечении психосоматических болезней и психотравм).

Загоровская, Т. Сладкая жизнь. Как счастливо жить с сахарным диабетом = Как счастливо жить с сахарным диабетом [Текст] : советы психолога / Татьяна Загоровская. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. - 252, [1] с. : ил.



В своей книге она постаралась дать ответы на все вопросы, которые мучают пациентов и их родных. Диагноз "сахарный диабет" - всегда тяжелое потрясение для человека, столкнувшегося с этой болезнью. Очень важно, чтобы в такой момент нашелся тот, кто поддержит, объяснит, что жизнь продолжается и нужно найти в себе силы двигаться дальше. Прочитав эту книгу, написанную психологом, человеком с диабетом, вы успокоите свои страхи и сомнения и поймете, что диабет не безжалостный разрушитель личного и семейного счастья.

Мясникова, О.А. Мою пол всегда руками! : эффективные упражнения и советы для тех, кто хочет прожить дольше 90 лет : как вернуть подвижность суставам и укрепить мышцы, упражнения для тех, кто не может много ходить, как правильно спать, чтобы чувствовать себя отдохнувшим : 16+ / Ольга Мясникова. - Москва : Эксмо, 2021. - 144 с. : ил., портр.

В этой книге собраны упражнения, которые подойдут каждому! Вы сможете вернуть подвижность суставов и укрепить мышцы, восстановить тонус и бодрость. Так же в книге собраны простые и эффективные советы по уходу за собой и питанию, которые помогут чувствовать себя лучше, бодрее и увереннее! Главное- захотеть жить активно и счастливо!



53.5
И 99
122960-АБ
Ольга
Мясникова

врач-геронтолог с 58-летним стажем,
кандидат медицинских наук

МОЮ ПОЛ ВСЕГДА РУКАМИ!

ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
И СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ,
КТО ХОЧЕТ ПРОЖИТЬ
ДОЛЬШЕ 90 ЛЕТ

- КАК ВЕРНУТЬ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВАМ И УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ МОЖЕТ МНОГО ХОДИТЬ
- КАК ПРАВИЛЬНО СПАТЬ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОТДОХНУВШИМ

написала
книгу
в возрасте
93 лет



Автор рассказывает истории о душевнобольных пациентах и тех трудностях, с которыми они вынуждены справляться: всеобщее равнодушие и отвержение обществом, неумелая и даже вредная помощь близких, несовершенство системы здравоохранения и правовой сферы, абсолютная беспомощность в привычной нам жизни.

Старенкова Е. С. Безумные люди : изнанка жизни с психическим заболеванием / Елена Старенкова, врач-психиатр, психотерапевт. — Москва : Бомбора : Эксмо, 2024 (печ. 2023). — 219, [1] с. — (На грани безумия : книги о жизни с психическими заболеваниями).

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Централизованная библиотечная система»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики**

ПРИГЛАШАЕМ ВАС ЗА КНИГАМИ!

**Наш адрес:
429500, Чувашская Республика,
Чебоксарский муниципальный округ,
п. Кугеси,
ул. Шоссейная, д. 16
Телефон: 8(83540)2-17-70
Наш сайт: <http://kugesilib.ru/>**