

*Рекомендательный  
список литературы  
по здоровому образу  
жизни*

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 настроением. 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, имеющих 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**

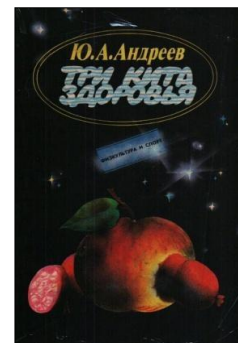
*«Тема здоровья шла параллельно с хирургией — с начала и на всю жизнь», — писал видный ученый, известный хирург, кибернетик Н.М.Амосов. Физиология, психология, социология, даже политика — были предметом его исследования. Размышляя о здоровье, автор говорит о том, что такое болезнь, как ей противостоять,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

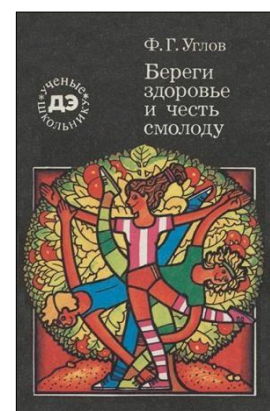
*Рассматриваются вопросы оптимального построения суточного режима, соблюдение правил гигиены, закаливания, понятие здоровья как характеристики личности, становление культуры здоровья обучающихся.*



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. Добруха // 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 снова стала первой в рейтинге продолжительности жизни населения. Секреты долгожительства.*

10. **6 живучих 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. **Веденева И.В. Будь молодой и грациозной** / И.В. Веденева. – Москва : Молодая гвардия, 1986. – 127 с. : ил. – (Если хочешь быть здоров).

ЦБ

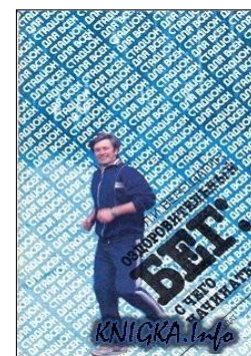
*Книга о ритмической и оздоровительной гимнастике, которая поможет любой женщине быть здоровой, выглядеть молодо и привлекательно.*



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

ЦБ, Шпилевская, Конезаводская с/б

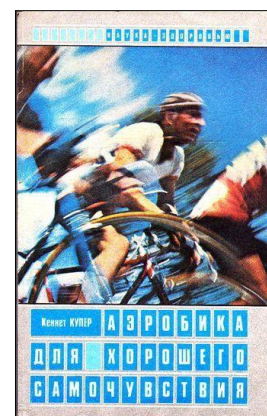
*В книге рассказывается о том, как лучше и эффективнее организовать и проводить занятия оздоровительным медленным бегом. Такое доступное физическое упражнение, каким является медленный бег, дает занимающимся максимальный оздоровительно-профилактический эффект.*



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**

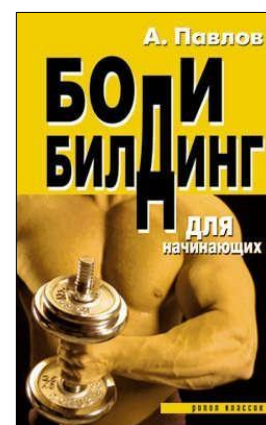
*В брошюре рассказывается о различных видах оздоровительной гимнастики: атлетической гимнастике, позволяющей человеку стать скульптором своего тела, гимнастике со скакалкой, вновь покоряющей мир, ритмической гимнастике, релаксационной гимнастике, способствующей снижению нервно-психической напряженности, «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**

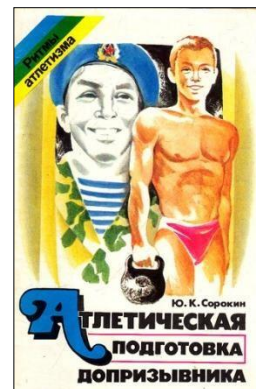
*Метод профессора Сителя позволит вам самостоятельно, без операций и таблеток, с помощью специально разработанных для пожилых людей лечебных поз-движений, восстановить здоровье позвоночника.*



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

**ЦБ**

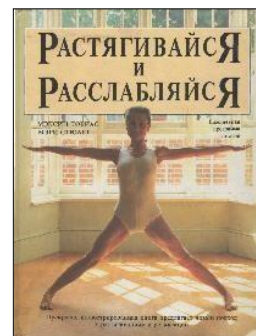
*Книга рассчитана на всех желающих заняться активной самостоятельной подготовкой. Содержит описание целого арсенала атлетических и других упражнений, которые помогут допризывникам соответствовать высоким требованиям армейской службы. Читатель получит представление о характере и интенсивности нагрузок,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



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

**ЦБ**

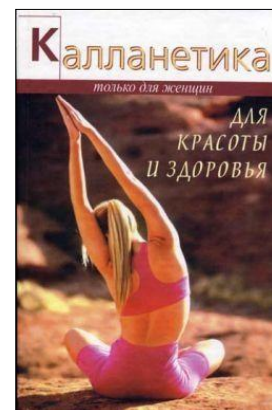
*Книга написана с целью предотвратить, или приостановить процессы старения организма человека. "До тех пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает гибкость, человек стареет". Кандидат наук О. А. Иванова в предисловии к книге приводит интересные факты: "Связки у детей при растягивании 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

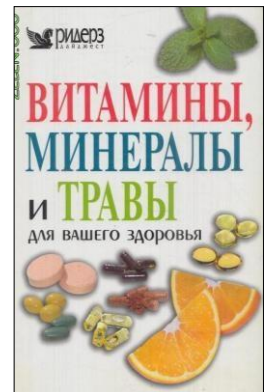
В еде не будь до всякой пищи падок, знай точно время, место и порядок.

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.*

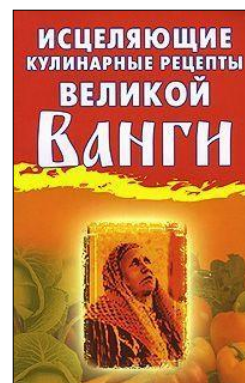




4. **Исцеляющие кулинарные рецепты великой Ванги** / сост. Л.С. Гурьянова. - Санкт-Петербург : АСТ : Сова, 2010. – 126 с . - (Рецепты великой Ванги).

**ЦБ**

*Ванга - всемирно известная болгарская ясновидящая - была замечательной хозяйкой. Она умела готовить множество вкусных простых и полезных блюд и 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**

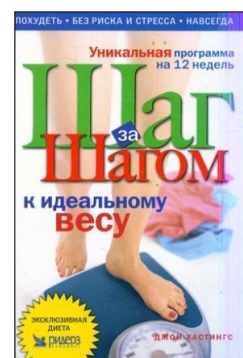
*Книга написана врачом, специалистом по внутренним болезням, и посвящена проблемам питания здоровых и больных людей. В ней рассказывается об основных пищевых продуктах, о потребности в них человека, о сущности рационального питания, его значении для здоровья. Большой раздел отведен диетическому питанию 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**

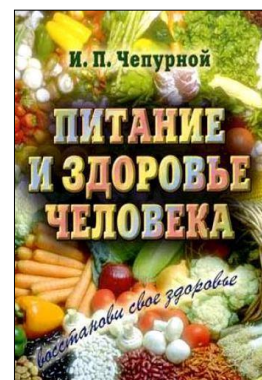
*В книге предложены рекомендации по здоровому питанию и пищевой терапии, рецепты приготовления диетических и лечебных блюд из овощей и фруктов. Вы узнаете, что питание правильно подобранными овощами и фруктами поможет сохранить здоровье, избавиться от лишнего веса, укрепить иммунитет, закалить организм 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 древнеарийских жрецов, которое они создали как систему знания долгой жизни.*

## Гармония оздоровительных методик

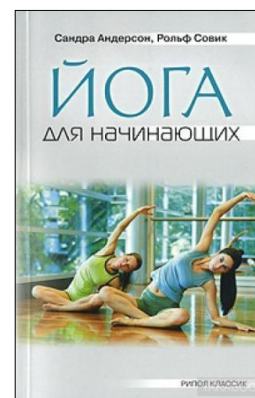
Ты, человек, можешь сделать для своего здоровья и благополучия больше, чем любой врач, любая больница, любое лекарство или любое медицинское средство.

Дж. Калифан

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

**ЦБ, Дубская с/б**

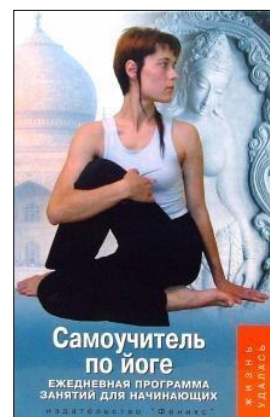
*В книге американских авторов вы познакомитесь с системой физических упражнений, связанных с традициями древнего индийского религиозно-философского учения, позволяющего человеку управлять психологическими и физиологическими функциями человека.*



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

**ЦБ**

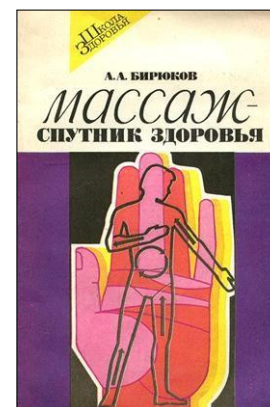
*В этой книге автор предлагает готовую программу упражнений, удобную для самостоятельных занятий йогой. Подробно описываются как простые, доступные даже для новичков позы, так и комплексы для опытных занимающихся. Все упражнения сопровождаются иллюстрациями и детальными рекомендациями по их выполнению. 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**

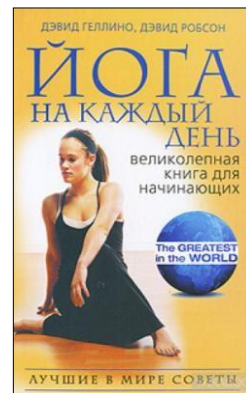
*О прекрасном средстве укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения умственной и физической активности, снятия утомления - массаже - рассказывается в этой книге. Читатели узнают интересные факты из истории массажа, познакомятся с выполнением основных приемов массажа и самомассажа.*



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**

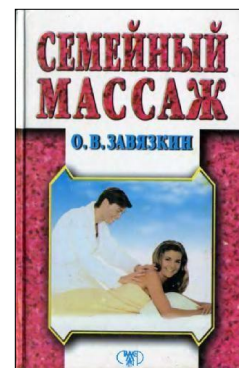
*Массаж – один из самых эффективных немедикаментозных методов лечения и профилактики травм и заболеваний. Применение массажа способствует нормализации сна и естественных функций организма, уменьшает (ликвидирует) боли, отёки, помогает рассасыванию спаек, улучшает функции половой системы, ускоряет процессы 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**

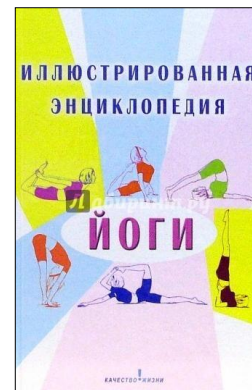
*Вместе с героями книги- семьей Кривцовых и их домашним доктором Димой - вы познакомитесь с различными видами массажа, которые помогут вам и вашим близким сохранить здоровье; облегчить недуги и даже наладить взаимоотношения в семье.*



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**

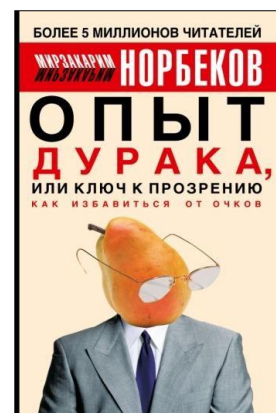
*Эта книга — практическое руководство к действию по мобилизации собственных сил и ресурсов человека через оздоровительную систему П.К.Иванова «Детка» — универсальную по своей простоте и возможностям. Автор по-новому осмысливает и трактует использование естественных сил организма для «пробуждения» нервной 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**

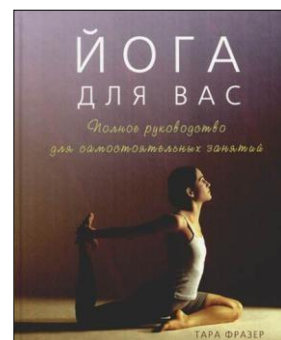
*В издании описана альтернативная оздоровительная система, с помощью которой можно не только восстановить зрение, но и пробудить скрытые в душе способности и реализовать себя как личность.*



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*

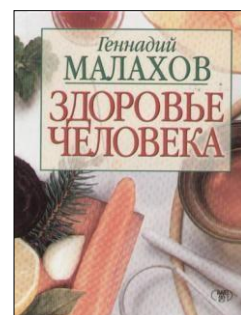
*Слово «стресс» в последнее время все чаще упоминается не только в специальной литературе, но и в обиходной речи. И все же содержание этого термина известно далеко не всем. Что такое стресс, каковы ступени его развития и можно ли его измерить - на все эти вопросы дают ответы в книге заведующий лабораторией 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*

*Эта книга - собственный взгляд автора на то, как человек должен укреплять свое здоровье. В ней описывается, как поддерживать духовное, психическое и физическое здоровье. Это целостный, сведенный в одну систему, труд по оздоровлению организма. В нем отражены личные исследования и опыт автора, а также опыт оздоровительной работы других людей.*



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 самих 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. читателя и медицинских работников.*



*Для массового*

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.

*Международные 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. Крутому 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 Наталия** **Отпуск без лайков и кликов** / Наталия Андреассен // Комсомольская правда. – 2018. – 25 апреля – 2 мая. – С. 16.

*Интернетзависимость. 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.

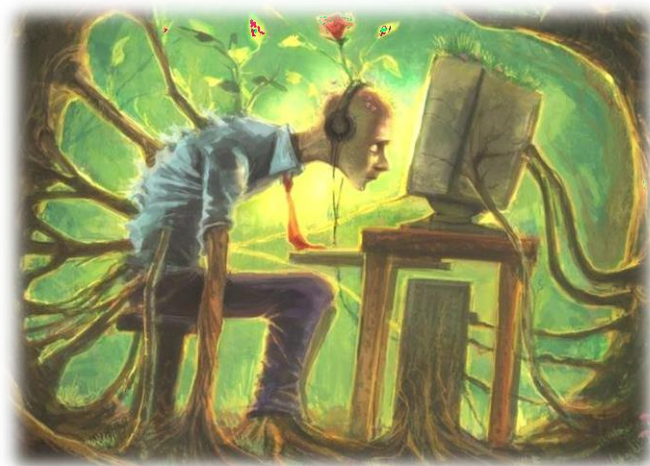
*О гейм-зависимости как психическом расстройстве. Врачи признают, что болезненное пристрастие к Интернету сродни алкогольному, никотиновому и даже наркотическому.*

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.

*Интернетзависимость.*



## 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

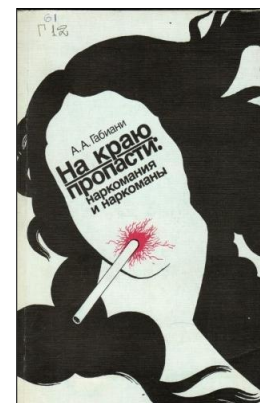
*Вредная привычка - это короткий и легкий путь получить удовольствие: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, переедание, компьютеры и т.п. Именно поэтому вредные привычки столь привязчивы и быстро перерастают в пристрастия, без которых человек себя не мыслит. Они отражаются на профессиональной 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. Габiani А.А. На краю пропасти : наркомания и наркоманы / А.А. Габiani. - 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 клиничко-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 излечению 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 избавиться 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*

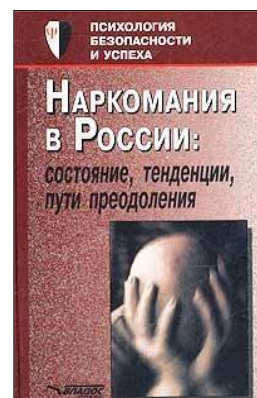
*Все знают, какой разрушительный вред наносят организму человека наркотики, и тем не менее каждый год все большее число людей становятся наркозависимыми. Данная книга содержит подробное описание причин и механизма возникновения наркотической зависимости, ее признаков и стадий. Рассматривает известные 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*

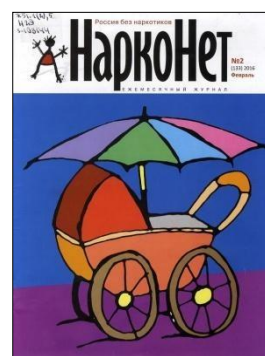
*Книга посвящена борьбе с наркоманией среди молодежи. Она написана на базе большого конкретно-социологического материала, а также наблюдений педагогов и врачей-наркологов, посвятивших работе с наркоманами многие годы.*



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*

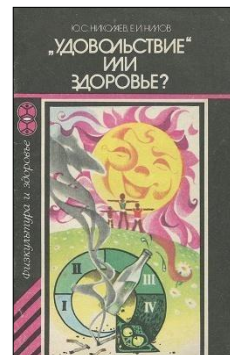
*Это цветное иллюстрированное издание, выходящее на 64 страницах, тиражом 10 тысяч экземпляров. Цели и задачи журнала: понятно и достоверно информировать общество об угрозе наркомании и других сопутствующих заболеваниях; объединить усилия государственных, научных, общественных, политических деятелей 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 голодания 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.

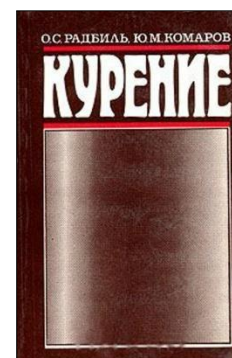
**ЦБ, Дубская, Танайковская,  
Вельдемановская, Тилининская,  
Шпилевская, Ичалковская с/б**



*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.

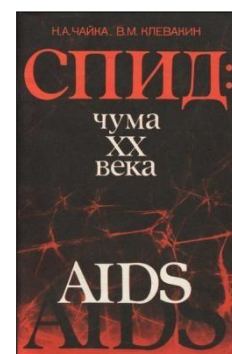
**ЦБ**



*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 XX 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 заболевания 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.*



