

«Наше здоровье в наших руках»

В отделе научно-медицинской литературы библиотеки ДГМУ развернута тематическая книжная выставка **«Наше здоровье в наших руках»**, приуроченная к Всемирному дню здоровья. Вниманию пользователей представлены научно-популярные издания о здоровом образе жизни, о профилактике заболеваний путем соблюдения здорового, гигиенического образа жизни.

Здоровье – это главная ценность в жизни, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. Будучи больным невозможно воплотить в жизнь свои мечты, отдать свои силы на преодоление задач и полностью реализоваться в современном мире. Здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Основная цель выставки - ознакомить студентов, аспирантов, ординаторов с научными изданиями о здоровом образе жизни, правильном питании, методах закаливания, режиме дня, личной гигиене, отсутствии вредных привычек. Эти компоненты составляют основную формулу здорового образа жизни.

Список экспонируемых источников представленных на книжной выставке:

Бубновский С. М. Код здоровья сердца и сосудов / С. М. Бубновский.- М. : «Эксмо», 2013. - 448 с.

Валеология: учебно-методическое пособие / рец. Т. С. Гусейнов. - Махачкала : ИПЦ ДГМА, 2014.-123 с.

Гаджиев Р. С. Общественное здоровье и здравоохранение: учебное пособие / Р. С. Гаджиев. - Махачкала: ИПЦ ДГМА, 2005. - 112 с.

Гогулан М. Ф. Можно не болеть / М.Ф. Гогулан. - М. : Советский спорт, 2000. - 464 с.

Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиллов. - М. : Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с.

Формула здоровья. Биологически активные добавки к пище. Справочник / под ред. С. Орлова.-2-е изд., перераб. и доп.- М. : «Альтера Холдинг», 2002. - 256 с.

Шамов И. А. Двое за чертой здоровья / И. А Шамов.- Махачкала: Дагкнигоиздат, 1983. - 228 с.

Шамов И. А. Звонок к врачу: повесть / И. А. Шамов.- Махачкала: «Современный писатель», 1993. - 288 с.

прегретой души и чистой помыслов. Надо быть
чистым умственно, чистым
красотой и опрятностью физически.
А. П. Чехов



«Наше здоровье в наших руках»



Судите о
своём здоровье
по тому, как
вы радуетесь
утру и весне.

