

Государственное казенное учреждение  
«Централизованная библиотечная система»  
Центральная городская библиотека  
Информационно-библиографический отдел



**«Ваше здоровье в ваших руках»**

*Информационный список*

*Байқонур – 2020*



«Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений». (Большая Медицинская энциклопедия)

Здоровье - это самое ценное, что у нас есть, ведь многое в жизни зависит от нашего эмоционального и физического состояния. При хорошем самочувствии мы легко справляемся с повседневными делами, заботимся о семье, достигаем успехов в работе, занимаемся хобби и заряжаемся энергией, чтобы преодолевать любые трудности.

Предлагаем вашему вниманию информационный список «Ваше здоровье в ваших руках», в котором представлены статьи из периодических изданий, поступивших в Центральную городскую библиотеку в 2020 году.

Здесь вы найдете рекомендации, которые помогут вам сохранить здоровье.



1. Автандилян, Л. Не прячь улыбку! [Текст] : [на формирование неправильного прикуса влияют несколько факторов: рассказывает стоматолог Луиза Автандилян] // Лиза. - 2020. - № 35. - С. 14-15.
2. Александрова, О. Продукты с плесенью: спасти или выбросить [Текст] : [можно ли удалить заплесневелую часть продукта и съесть остальное: рассказывает врач-терапевт мед. центра "Атлас" Ольга Александрова / записала Д. Галонская] // Здоровье. - 2020. - № 5. - С. 70-72.

3. Баранова, А. Почему нужно есть овощи и фрукты всех цветов радуги? [Текст] : [о значении овощей, фруктов и ягод в питании человека: рассказала д-р биологических наук, проф. Анча Баранова / записала Е. Чудная] // Здоровье. - 2020. - № 9. - С. 52-58.



4. Белая полоса [Текст] : [отчего образуются растяжки на теле, как их предупредить и избавиться от них?: на вопросы читателей отвечают врачи-эксперты] // Лиза. - 2020. - № 39. - С. 10-11.
5. Больная тема [Текст] : [что такое миома матки, причины возникновения, симптомы. Кто входит в группу риска] // Лиза. - 2020. - № 23. - С. 17.
6. Боркан, А. Сам себе фармацевт [Текст] : [как правильно хранить лекарства в квартире: рассказывает организатор пространства, автор онлайн-курсов о порядке Анастасия Боркан] // Лиза. - 2020. - № 30. - С. 40-41.
7. Бронштейн, А. Заморить червячка [Текст] : [как не заразиться паразитами на даче: рассказывает проф. кафедры инфекционных болезней и эпидемиологии Александр Бронштейн / записала Ю. Борта] // АиФ. Здоровье.- 2020. - № 11. - С. 7.

8. Виллевальде, С. В зоне особого риска [Текст] : [почему коронавирус особенно опасен для сердечников: рассказывает д-р мед. наук, проф. Светлана Виллевальде / записала А. Чижова] // АиФ. Здоровье. - 2020. - № 11. - С. 4.



9. В каком ухе жужжит [Текст] : [сезон активности клещей и других кровососущих и жалящих насекомых: как защититься от опасных насекомых] // Лиза. - 2020. - № 23. - С. 14-15.

10. Гебрейесус, Т. Пандемия пришла на 3 года [Текст] : [COVID-19 будет "гулять по миру" в течение ещё двух лет, сообщил глава всемирной организации здравоохранения Тедрос Гебрейесус / записал А. Фёдоров] // Здоровье. - 2020. - № 10. - С. 6.

11. Герасёва, С. Аромат для иммунитета [Текст] : [использование ароматерапии для лечения и профилактики острых респираторных заболеваний] / Светлана Герасёва // Здоровье. - 2020. - № 5. - С. 76-77.

12. Герасёва, С. Безсульфатные шампуни [Текст] : [почему нужно заменить свой основной уход за волосами на безсульфатные шампуни, и в чем их преимущество] / Светлана Герасёва // Здоровье. - 2020. - № 9. - С. 48-49.

13. Герасёва, С. 10 правил для фигуры мечты [Текст] : [худеем правильно: главные ошибки во время еды] / Светлана Герасёва // Здоровье. - 2020. - № 7-8. - С. 56-57.

14. Герасёва, С. Программа антицеллюлит [Текст] : [о целлюлите знают и взрослые женщины, и совсем юные красавицы. «Апельсиновая корка» считается эстетически непривлекательной, но не все понимают, что же это такое и в чем причина появления целлюлита] / Светлана Герасёва // Здоровье. - 2020. - № 7-8. - С. 48-49.

15. Герасёва, С. Сила Алоэ Вера [Текст] : [об уникальном ингредиенте, который может всё - снять воспаление, успокоить раздражённую кожу и помочь заживить раны. Именно поэтому средство с Алоэ Вера - настоящий маст-хэв в вашей косметичке] / Светлана Герасёва // Здоровье. - 2020. - № 9. - С. 50-51.

16. Герасёва, С. Фитнес-подсказки [Текст] : [почему так трудно избавиться от лишних объёмов в области галифе? Правда ли, что регулярный фитнес укрепляет иммунитет? и др.: на самые популярные вопросы отвечают специалисты] / Светлана Герасёва // Здоровье. - 2020. - № 9. - С. 60-61.



17. Горн, Н. Лечить простуду, а не залечивать ребёнка [Текст] : [почему дети становятся "часто болеющими", и как правильно лечить детские простуды: рассказывает семейный доктор Наталья Горн] // Здоровье. - 2020. - № 10. - С. 28-30.

18. Дзгоева, Ф. Витамин В9 против стресса, и не только [Текст] : [В9 или фолиевая кислота как принимать: рассказывает врач-эндокринолог Фатима Дзгоева / записала Татьяна Ломакина] // Здоровье. - 2020. - № 5. - С. 66-69.

19. Дуров, О. Из спортзала - в больницу [Текст] : [от фитнеса до грыжи - один шаг: советы от канд. мед. наук, вед. нейрохирурга Олега Дурова] // Здоровье. - 2020. - № 9. - С. 40-41.

20. Живот скрутило! [Текст] : [общие сведения о пищевом отравлении] // Лиза. - 2020. - № 28. - С. 16.

*Лето - горячий сезон для пищевых отравлений и кишечных инфекций. Как отличить их друг от друга и что предпринять, чтобы справиться с недомоганием.*

21. Зайцев, В. Вирус под прикрытием [Текст] : [какие заболевания похожи на COVID-19 : беседа с врачом-оториноларингологом канд. мед. наук Владимиром Зайцевым / записала А. Шатохина] // АиФ. Здоровье. - 2020. - № 11. - С. 5.

*Во время эпидемии любое недомогание кажется нам признаком коронавирусной инфекции. При этом симптомы некоторых заболеваний действительно похожи на проявления COVID-19. Как отличить одного от другого?*

22. Заридзе, Д. И вреда будет меньше [Текст] : [в начале эпидемии COVID-19 из разных стран поступали противоречивые данные о том, входят ли курильщики в группу риска : интервью с проф., завед. отд. эпидемиологии Давидом Заридзе] // Здоровье. - 2020. - № 10. - С. 24.

23. Заурбек, А. Вдох - выдох [Текст] : [как изменилось лечение бронхиальной астмы: беседа с пульмонологом, проф., д-р мед. наук Заурбеком Айсановым / записала Е. Гладкова] // АиФ. Здоровье. - 2020. - № 11. - С. 6.



*Даже легко протекающая бронхиальная астма может вызвать смертельно опасное обострение. Поэтому серьёзно лечиться нужно вне зависимости от тяжести болезни. Современная терапия астмы несравнимо эффективнее, чем была лет 20-30 назад.*

24. Иванов, С. Что у тебя на сердце? [Текст] : [чем вообще опасна сердечная недостаточность?: рассказывает кардиолог, к.м.н., доцент Сергей Иванов] // Лиза. - 2020. - № 36. - С. 19.

25. Как мы лечили простуду в 90-е? [Текст]: [методы, которые активно применялись в лечении ОРВИ 30 лет назад] // Лиза. - 2020. - № 30. - С. 19.

26. Когда физические упражнения спасают [Текст] : [рекомендации по введению физических упражнений в ежедневный распорядок дня для людей, находящихся на самоизоляции] // Здоровье. - 2020. - № 9. - С. 46.

27. Корешкина, М. Осторожно: мигрень! [Текст] : [мигрень]/М.Корешкина // Лиза. - 2020. - № 25. - С. 14-15.

*Мигрень - одна из наиболее известных и частых разновидностей головной боли: рассказывает врач-невролог, д-р мед. наук Марина Корешкина.*

28. Лаборатория на дому [Текст] : [Экспресс - или квик-тесты помогают проверить здоровье, не выходя из дома. Но можно ли им доверять? на вопросы читателей отвечают врачи-эксперты] // Лиза. - 2020. - № 34. - С. 15.

29. Лубнин, Д. ВПЧ: важные факты о вакцинации [Текст] /Д. Лубнин // Лиза. - 2020. - № 33. - С. 16-17.

*В чем только не обвиняют вакцину от ВПЧ: и бесплодие она вызывает, вирусом заражает. Где правда?: рассказывает акушер-гинеколог, к.м.н. Дмитрий Лубнин*

30. Лупашко, О. Изменчивые родинки [Текст] : [опасные родинки, как определить и правильно ухаживать: рассказывает врач-дерматовенеролог, косметолог Оксана Лупашко] /О.Лупашко// Лиза. - 2020. - № 29. - С. 16.



31. Маейр, А. Обратный эффект [Текст] : [некоторые упражнения, если ими увлечься, могут испортить женскую фигуру, сделать ее мужеподобной и даже спровоцировать проблемы со здоровьем. Какие? Показывает опытный эксперт Альбина Маейр] // Лиза. - 2020. - № 39. - С. 19.

32. Марселан, Анн-Женевьев. "Часть населения планеты может иметь перекрёстный иммунитет. В крови этих людей нет антител к новому вирусу, зато есть иммунные клетки, способные его разрушить" [Текст] : [интервью с проф. вирусологии, доктором А.Ж. Марселаном: записала С. Герасёва] // Здоровье. - 2020. - № 9. - С. 32-37.

*Почему один человек заболевает COVID-19, а другой - нет? Можно ли укрепить иммунитет и не бояться вируса? Заболеет ли снова тот, кто уже переболел?*

*Пандемия ещё не завершилась и заставляет всё время задавать новые вопросы. На некоторые из них отвечает проф. вирусологии д-р Анн-Женевьев Марселан.*



33. Не травмируй меня! [Текст] : [первая помощь] // Лиза. - 2020. - № 24. - С. 18.

*Неудачно упала, растянула мышцу или схватилась за раскаленную ручку сковородки. Как оказать себе первую помощь?*

34. Нефедова, Н. Почему я не худею? [Текст] : [борьба с лишним весом] // Лиза. - 2020. - № 39. - С. 18.

*В большинстве случаев это происходит по банальной причине: "приход" калорий существенно превышает их расход. Но иногда не все так очевидно...: рассказывает диетолог, нутрициолог Наталья Нефедова.*

35. Освежи цвет [Текст] : [как восстановить сухие и поврежденные волосы: советы экспертов] // Лиза. - 2020. - № 26. - С. 12.

36. Панфилова, О. 7 вопросов об эндометриозе [Текст] /О.Панфилова // Лиза. - 2020. - № 35. - С. 16.

*Эндометриоз - чем опасна, как проявляется и можно ли его предотвратить: рассказывает акушер-гинеколог, к.м.н. Ольга Панфилова.*



37. Пащенко, О. "Иммунитет надо не повышать, а беречь" [Текст] : [интервью с врачом эпидемиологом О. Пащенко/ записала Е. Нечаенко] // *АиФ. Здоровье*. - 2020. - № 11. - С. 3.

*Эффективных лекарств от большинства вирусных инфекций (в том числе и от COVID) еще не изобретено. Поэтому главная надежда на иммунитет. Как его укрепить?: рассказывает эксперт - врач аллерголог-иммунолог, к.м.н. Ольга Пащенко.*



38. Плахотник, А. В самом соку! [Текст] /А. Плахотник// *Лиза*. - 2020. - № 27. - С. 38.

*Если на упаковке указано "100% сок", нет гарантии, что ты покупаешь лучший продукт. Будь внимательна!/: рассказывает ведущий эксперт Союза Потребителей, Росконтроль Анна Плахотник.*

39. Продолжение следует [Текст] : [ответы на вопросы варча гинеколога] // *Лиза*. - 2020. - № 38. - С. 18.

*Как бы ни берегла себя будущая мамочка, проблемы со здоровьем, случаются и во время беременности. Как помочь себе, не навредив при этом ребенку?: на вопросы читателей отвечает врач-гинеколог.*

40. Пять женских секретов долгой жизни [Текст] : [почему почти во всех странах мира женщины живут дольше мужчин?: гены, образ жизни, выносливость и не только] // *Здоровье*. - 2020. - № 9. - С. 38-39.

41. Саратовцев, Д. Дорогу молодым [Текст] : [о трёх самых необычных пластических операций, которые помогут выглядеть молодо и естественно: рассказывает пластический хирург, к.м.н. Дмитрий Саратовцев] // *Лиза*. - 2020. - № 37. - С. 10.

42. Сезонное предложение [Текст] : [как сохранить стройность, улучшить состояние кожи и зарядится энергией?: рассказывает эксперт-диетолог] // *Лиза*. - 2020. - № 26. - С. 16-17.

43. Синельников, И. "Меланома почти всегда выглядит необычно, второй такой "родинки" на теле нет" [Текст] : [можно ли распознать у себя меланому, куда бежать с подозрительной родинкой, что делать, если родинка оторвалась, и как можно защитить себя от самой злокачественной опухоли?: рассказывает врач-онкодерматолог РОНЦ, к.м.н. Игорь Синельников/ записал А. Фёдоров] // *Здоровье*. - 2020. - № 10. - С. 20-23.

44. Соков, П. Какие обследования нужны при боли в спине [Текст] : [чтобы выяснить причину боли в спине, врачи нередко назначают немало дорогих обследований. Какие из них действительно нужны при проблемах с позвоночником?: рассказывает эксперт - врач-невролог Пётр Соков / записала Ю. Борта] / Пётр Соков // *АиФ. Здоровье*. - 2020. - № 11. - С. 10.

45. Спорт без вреда [Текст] : [после долгого сидения дома активная физнагрузка может вместо пользы ударить по здоровью. Что нужно знать, чтобы не навредить себе? : советы от эксперта по фитнесу] // *Лиза*. - 2020. - № 27. - С. 16.

46. Страшное дело [Текст] : [в России началась активная продажа страховок от коронавируса. Что это такое и от чего может защитить?: рассказывают эксперты] // *Лиза*. - 2020. - № 39. - С. 39.

47. Тонкошкурова, В. Опасный градус [Текст] : [ожоги: симптомы, осложнения, диагностика и лечение] / Валерия Тонкошкурова // *Здоровье*. - 2020. - № 7-8. - С. 42-43.

48. Трощило, К. Чистая работа [Текст] : [чем опасны бородавки, папилломы, кератомы и прочие малопривлекательные новообразования на коже и как от них избавиться?: беседа с врачом косметологом-дерматологом Кристиной Трощило] // *Лиза*. - 2020. - № 39. - С. 14-15.

49. Урожай красоты [Текст] : [о масках для лица из овощей, ягод и фруктов в домашних условиях] // *Лиза*. - 2020. - № 25. - С. 10-11.

50. Фёдоров, А. Анализ на антитела: сдавать нельзя подождать [Текст] : [о чем говорят исследования крови на коронавирус] / Алексей Фёдоров // *Здоровье*. - 2020. - № 7-8. - С. 36-39.

51. Фёдоров, А. Без вкуса и запаха [Текст] : [о коронавирусе (COVID-19) - симптомы, признаки, общая информация] / Алексей Фёдоров // *Здоровье*. - 2020. - № 7-8. - С. 38-39.



52. Фёдоров, А. Вакцины: прошлое и будущее [Текст] : [история борьбы с опасными болезнями с помощью прививок] / Алексей Фёдоров // Здоровье. - 2020. - № 7-8. - С. 22-27.

53. Фёдоров, А. Витамин D защищает от вирусов [Текст] : [о Витамине D, который защищает от простуды и гриппа не хуже прививок] / Алексей Фёдоров // Здоровье. - 2020. - № 7-8. - С. 28.

54. Фёдоров, А. Есть ли жизнь после COVID -19? [Текст] : [число выздоровевших после новой коронавирусной инфекции стремительно растёт. Но многие из них отмечают, что жизнь разделилась на до и после: рассказывают эксперты врачи] / Алексей Фёдоров // Здоровье. - 2020. - № 9. - С. 24-28.



55. Чижевская, О. 5 врагов твоих ног [Текст] : [что вредит твоим ногам и как сохранить их красивыми, молодыми и здоровыми на долгие годы: рассказывает исполнительный д-р Лиги содействия развитию подиатрии Ольга Чижевская] // Лиза. - 2020. - № 26. - С. 14-15.

56. Чудная, Е. COVID - 19 С чего всё началось [Текст] : [о коронавирусной инфекции] / Елена Чудная // Здоровье. - 2020. - № 5. - С. 36-43.

57. Шесть простых рецептов, которые помогут уснуть [Текст] : [травяные чаи для улучшения сна] // Лиза. - 2020. - № 28. - С. 17

*Если ночью тебя одолевает бессонница, не спеши принимать снотворное. Завари душистый чай из мяты или зверобоя: лекарственные травы помогут снять напряжение и настроиться на здоровый сон.*



58. Яковлева, Т. Коронавирусы - открытие XXI века [Текст] : [о коронавирусе SARS-COV-2 и вызываемом им заболевании COVID-2019 к середине апреля] / Татьяна Яковлева // Здоровье. - 2020. - № 5. - С. 30-35.

59. Яшина, О. Очки в твою пользу [Текст] : [современные средства коррекции зрения - очки и контактные линзы не только помогают видеть лучше и четче, но и останавливают развитие заболевания. Главное, правильно их подобрать: рассказывает врач-офтальмолог Ольга Яшина] // Лиза. - 2020. - № 30. - С. 14-15.



Ждем вас в библиотеках Централизованной библиотечной системы, в наших группах «В контакте» <https://vk.com/cbsbaikonur> и «Одноклассники. ру» «Библиотеки космического города» <http://ok.ru/vbibliotek>- в социальных сетях!

**Центральная городская библиотека**

**тел. для справок: 5-13-61 (информационно-библиографический отдел)**

**5-11-76 (отдел обслуживания).**

91.9:5

**«Ваше здоровье в ваших руках»:** информационный список новых поступлений / ГКУ ЦБС; Центральная городская библиотека; информационно-библиографический отдел; сост. Н. Герасименко. – Байконур. – 10 с.