

Периодические издания о здоровье, выписываемые Янаульской центральной районной библиотекой



Газета «Вестник здорового образа жизни» издается с ноября 1992 года, выходит 2 раза в месяц.



В газете читатели делятся своими рецептами для профилактики и лечения большого количества болезней, много интересного узнаете о правильном питании и способах похудения, о влиянии физических нагрузок на организм человека. В письмах читателей вы прочтете истории их жизни, их переживания, все чем сейчас живут они. Публикуются веселые и трогательные истории о животных. Вестник дарит всем читателям положительные эмоции, радость общения, возможность сопереживать, помогать друг другу. Газета регулярно знакомит с новостями и открытиями в области медицины, биологии и других наук, размещает интервью и статьи докторов, учёных, исследователей и целителей.



Научно-популярная медицинская газета «Столетник» издается с 2006 года. Газета предоставляет читателям только достоверную и качественную информацию о здоровье. Авторитетное мнение лучших специалистов отечественной медицины. Квалифицированные ответы на любые вопросы читателей, касающиеся медицины и здоровья. Выверенные народные рецепты, рекомендованные к применению. «Столетник» - газета для людей думающих, любознательных и неравнодушных к себе, своему здоровью и здоровью своих близких! Выходит 2 раза в месяц.

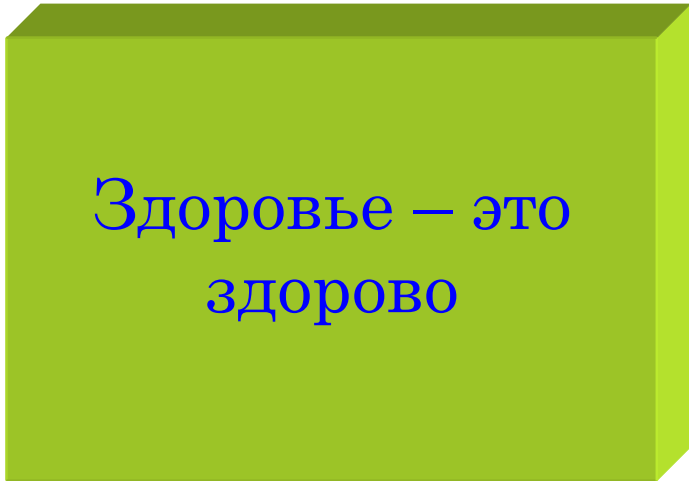


Журнал «Физкультура и спорт» издается с 1922 года. Журнал пропагандирует здоровый образ жизни и способы его достижения. Самый популярный из журналов такого рода, он приглашает читателей в мир гармонии души и тела. В этом мире каждый найдет свой собственный путь к совершенствованию. Здесь есть из чего выбирать. Помните, что необходимо проконсультироваться с врачом, которому

Вы доверяете, прежде чем использовать рассматриваемые в группе методики и упражнения, советы и рекомендации. Хотите быть в хорошей форме, читайте «ФиС»! Выходит раз в месяц.

Янаульская центральная районная библиотека
г. Янаул, ул. Ломоносова, 16
Т.5-57-91,
электронный адрес: mukcbs54@mail.ru
Vk.com>club 70100690
Ok.ru.group/53716139639024
Отдел периодических изданий
5-10-99

МАУК МКДЦ Янаульская центральная районная библиотека



Янаул 2020



Всемирный день здоровья – отмечается ежегодно **7 апреля** начиная с **1950 года**. В этот день в 1948 году вступил в силу устав **Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)**



7 апреля

Всемирный День здоровья

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомните - здоровье
В магазине не купить!

Ребята!
Будьте
здоровы!



Народная мудрость

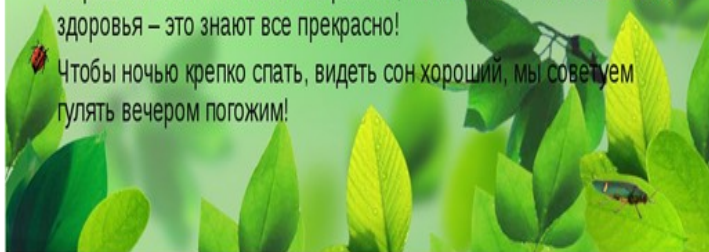
- Какова еда – таково и житьё.
- Ешь правильно – и лекарство не надо.
- Обед без овощей – праздник без музыки.
- Зелень на столе – здоровье на сто лет.
 - Гречневая каша – матушка наша.
 - Лук – от семи недуг.
 - Лук да баня всё правят.
- Хлеб да капуста лихого не пропустят.
 - Морковь прибавляет кровь.
- Лимонный сок – сок благословения.
- Кто ест виноград, тот пьёт сгущенное солнце.
 - Самые точные часы – желудок.
 - Укоротить ужин – продлить жизнь.
- Не ложись сытым – встанешь здоровым.
 - Ешь досыта, работай до пота.
- Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды.
 - Поешь рыбки – будут ноги прытки.
 - Лакомств тысяча, а здоровье одно.



Заповеди здорового образа жизни



- ✓ Рано ложиться и рано вставать – болезни и хвори не будешь ты знать.
 - ✓ Прогони остатки сна – одеяло в сторону! Нам гимнастика нужна – помогает здорово!
 - ✓ С шумом струйка водяная на руках дробиться. Никогда не забывай по утрам умыться!
 - ✓ Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!
 - ✓ Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!
- Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!



Здоровье—это вершина, на которую человек должен подняться сам.

И.Брежман

Здоровье– это главное, все остальное без него – ничто.

Сократ

Здоровье-это гармоничное равновесие количества и качества.

Парацельс

Интересные факты о здоровье, о которых полезно знать

1. Вред сахара сопоставим с курением.
2. Активность — ключ к долголетию.
3. Оптимизм положительно влияет на здоровье.
4. Даже 10 минут физических упражнений серьезно влияют на ваш организм.
5. Бегать лучше по мягкой земле или беговой дорожке.
6. Ходьба не хуже бега.
7. Сидеть слишком прямо плохо для спины.
8. Медитация лучше отдыха.
9. Мы простужаемся не от переохлаждения
10. Сердечно-сосудистые заболевания страшнее рака.
11. От матраса может зависеть качество вашего сна.
12. С возрастом наш мозг уменьшается.
13. Потоотделение не сжигает калории и жир.
14. Точечное сжигание жира — миф.
15. Продукты с низким содержанием жира не помогут похудеть.
16. Выпивать по 8 стаканов воды в день не нужно.
17. Натуральный не означает здоровый или полезный.

Материалы с сайта onauke.info