



28 мая  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ  
ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

**ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ -  
ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ**

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Централизованная библиотечная система г. Таганрога  
Центральная городская библиотека имени А. П. Чехова

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

# **МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН**

Ежегодно 28 мая отмечается Международный День Защиты Женского Здоровья (International Day of Action for Women Health) или Международный день здоровья женщин. Эта дата отмечается во многих странах с 1987 года.

Первая международная акция была посвящена профилактике материнской смертности. Она оказалась очень успешной, в первую очередь благодаря тому, что в ходе кампании распространялась информация, которую сложно найти в открытом доступе. Эта акция помогла заполнить пробелы в данных исследований о здоровье женщин и побудила участников к действиям. Основная цель проведения этого дня – напомнить правительствам разных государств, работникам сферы здравоохранения, а также общественным организациям, сотрудникам школ, средств массовой информации и всему обществу в целом, что здоровье считается одной из фундаментальных ценностей человечества, а здоровье женщины имеет огромное значение для будущего любой нации.

В первую очередь необходимо обратить внимание на репродуктивное здоровье женщин. В последнее время специалисты отмечают ухудшение репродуктивного здоровья женщин разных возрастов, а также прогнозируют дальнейший рост числа бесплодных женщин, за последние 10 лет этот показатель уже увеличился почти вдвое. Достаточно часто бесплодие можно предотвратить при своевременном обращении к гинекологу и эндокринологу. Именно поэтому в Международный день защиты женского здоровья в первую очередь говорят о необходимости регулярных профилактических обследований у данных специалистов. Эти специалисты способны своевременно выявить заболевания репродуктивной сферы и гормональные нарушения, назначить необходимое лечение и тем самым сохранить или вернуть возможность иметь детей.



6. Соблюдайте правила личной гигиены. Лучше всего использовать специальные средства без синтетических ароматизаторов и отдушек.
7. Помните, что беспорядочные половые контакты без предохранения - это серьезный риск для женского здоровья.
8. В качестве нижнего белья используйте изделия из натуральных тканей. Стирать нижнее белье рекомендуется с помощью щадящих составов.
9. Старайтесь избегать стрессов и эмоциональных перегрузок. Любите себя и почаще улыбайтесь!



Каждая женщина, независимо от своего возраста, мечтает всегда быть не только любимой, красивой и счастливой, но и здоровой. Ведь для того, чтобы прекрасно чувствовать себя в любом возрасте, достаточно соблюдать простые правила и рекомендации, которые помогут избежать представительницам прекрасной половины проблем в гинекологии, а также позаботиться о своем женском здоровье и внутренней гармонии.



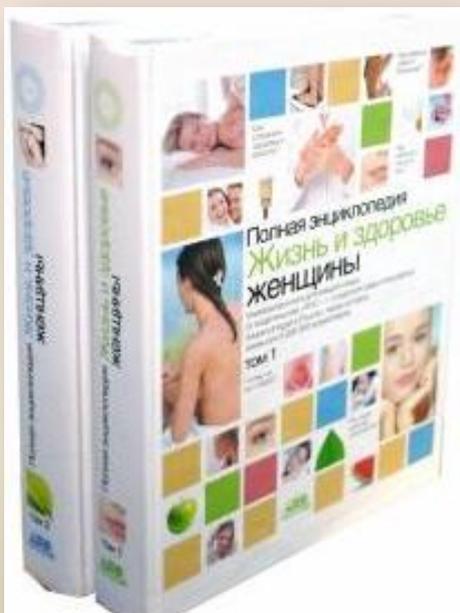
## **ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ**

1. Регулярно посещайте гинеколога и других специалистов для профилактических осмотров. Гинеколога рекомендуется посещать два раза в год.
2. Позаботьтесь о сбалансированном питании, отдавайте предпочтение чистой питьевой воде, добавьте в меню больше свежих овощей, фруктов, зелени и орехов.
3. Следите за своим весом. Для сохранения здоровья, в том числе и репродуктивного, индекс массы тела (ИМТ) должен быть в пределах нормы. Поддерживать желаемый вес вам поможет правильное питание и умеренные физические нагрузки, например, пешие прогулки, езда на велосипеде, плавание.
4. Не забывайте про полноценный сон. Женщине необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Желательно соблюдать режим, соответствующий вашим биоритмам.
5. Откажитесь от вредных привычек.

**Полная энциклопедия Жизнь и здоровье женщины : [в 2 томах]** / главный редактор Г. А. Непокойчицкий. - Москва : АНС : АСТ : Астрель, 2009. – ISBN 978-5-87605-073-1. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

Т . 1 : Готовы ли вы к браку? – 766 с. - ISBN 978-5-87605-074-8.

Т . 2 : Чем опасен стресс и как его избежать? – 815 с. - ISBN 978-5-87605-075-5.



В полной энциклопедии "Жизнь и здоровье женщины" представлена обширная и достоверная информация по любому вопросу и любой проблеме, касающихся жизни и здоровья представительниц прекрасного пола в любом возрасте.

Собраны воедино и систематизированы данные самых современных медицинских, психологических и социологических исследований, богатый опыт различных национальных школ народного целительства, а также молитвы и заговоры используемые народными знахарями. В Энциклопедии представлены сведения о новейших достижениях в познании человека и понимании причин возникновения заболеваний. Несомненный познавательный интерес представляют исторические факты и курьезы, сведения о феноменальных способностях человека, изречения выдающихся людей, пословицы и поговорки.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

**Женское здоровье** — это самое ценное, что есть у каждой представительницы прекрасной половины человечества. Сохранение психологического и физического здоровья является самым важным и жизненно необходимым приоритетом для любого современного человека. Для женщины здоровье — это возможность сохранить молодость на многие годы.

К сожалению, в любом возрасте женщину подстерегают различные заболевания, которые могут не просто вызвать беспокойство, но и обернуться серьезными проблемами, влияющими на качество жизни.





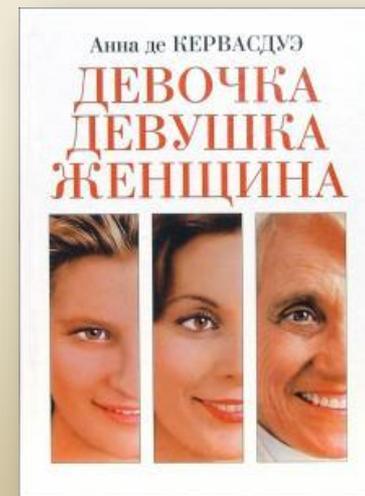
**Аристамбекова, Н. Три возраста в жизни женщины** / Н. Аристамбекова. - Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 2003. – 256 с. – ISBN 5-389-7905-2211-4. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

Каждому из нас в жизни предстоит преодолеть три этапа, три возраста: детство, зрелость и, как это ни прискорбно, старость. Каждый из этих этапов несет и свои прелести, и свои проблемы. Как сделать так, чтобы первых стало больше, а вторые не досаждали и не портили жизнь, расскажет эта книга.

**Кервасдуэ де Анна Девочка. Девушка. Женщина** / Кервасдуэ де Анна; перевод с французского И. Ю. Крупичевой. - Москва : Мир книги, 2001. – 640 с. – ISBN 5-8405-0014-3. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

Эта богато иллюстрированная книга позволяет современной женщине узнать о себе все. Она будет интересна и молоденькой девушке, и зрелой женщине, и даме, переступившей порог бальзаковского возраста. Автор детально и просто рассказывает об особенностях физиологии женщины от рождения до старости, о том, как правильно наблюдать за своим состоянием и оценивать его, как избежать болезней, предохраниться от беременности и преодолеть бесплодие, достичь гармонии в сексе, рекомендует диеты и комплексы упражнений для разных периодов жизни, откровенно отвечает на самые интимные женские вопросы.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



Одним из аспектов, влияющих на женское здоровье, являются гинекологические заболевания, с которыми приходится сталкиваться каждой женщине.

**Гинекология** изучает особенности анатомии, физиологии, психики и психологии женского организма. Ее важнейшими задачами являются выявление, лечение и профилактика болезней половой системы. **В настоящее время все гинекологические болезни подразделяют на:**

Заболевания, передающиеся половым путем. Данная группа включает недуги, заражение которыми осуществляется в процессе незащищенных половых актов. Многие из них впоследствии могут стать причиной бесплодия.

Болезни, поражающие органы малого таза и протекающие в виде воспалительных процессов.

Недуги, имеющие не воспалительную, а иную природу возникновения (эндометриоз, новообразования).

Эндокринные изменения, которые развиваются вследствие гормональных сбоев (формирование полипов, кист, развитие бесплодия, нарушения менструального цикла).

**Репродуктивная эндокринология. Стандарты медицинской помощи** / составители : А. С. Дементьев, Н. И. Журавлева, С. Ю. Кочетков, Е. Ю. Чепанова. - Москва : ГЭОТАР - Медиа, 2018. – 336 с. – ISBN 978-5-9704-4530-3. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).



В справочнике собраны все актуальные порядки и стандарты оказания медицинской помощи при заболеваниях репродуктивной системы у детей и взрослых, в том числе с использованием вспомогательных репродуктивных технологий. В конце книги дан краткий справочник лекарственных средств, указанных в стандартах.

Книга предназначена акушерам-гинекологам и эндокринологам, в том числе детским; врачам общей практики, педиатрам, клиническим фармакологам, организаторам здравоохранения, работникам фондов ОМС и ДМС, а также специалистам, ответственным за контроль качества и безопасности медицинской деятельности.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

**Гинекология** выполняет важную роль и в вопросах планирования семьи, а именно помогает зачать, выносить и родить здорового ребенка. Регулярное посещение гинеколога позволяет будущей маме избежать многих проблем, касающихся внутриутробного развития малыша и непосредственно ее самочувствия.

В период климакса женщинам также стоит посещать гинекологический кабинет. Опытный специалист подберет соответствующую терапию, позволяющую существенно снизить выраженность проявлений менопаузы, тем самым облегчив состояние пациентки.



**Гриффит, Х. Уинтер** **Здоровье женщины : справочник по симптомам, болезням, хирургическим операциям, медицинским исследованиям и процедурам** / Х. Уинтер Гриффит, Хью С. Миллер. - Москва : Институт Психотерапии, 2002. – 412 с. – ISBN 5-89939-055-7. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

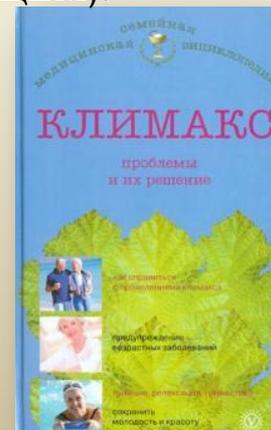


Эта книга должна быть под рукой у каждой женщины. В ней рассмотрены все аспекты женского здоровья. Собраны сведения о симптомах, болезнях, хирургических операциях и процедурах. Затронут самый широкий круг тем - от гинекологии и вопросов гигиены молочных желез, беременности и лечения бесплодия до общих диетологических, психологических и хирургических проблем. Как и все книги доктора Гриффита, ее стиль отличает четкое и ясное, доступное и в то же время авторитетное изложение. Она станет для вас источником жизненно важной информации, необходимой каждой женщине, чтобы уверенно принимать разумные решения по вопросам, от которых зависит ее здоровье и благополучие.

**Савельева, Е. Н. Климакс : проблемы и их решение** / Е. Н. Савельева. - Санкт - Петербург : Вектор, 2014. – 160 с. – ISBN 978-5-9684-2198-2. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

В книге ясно и доступно представлена информация по следующим вопросам: какие могут быть расстройства менструации и как с этим бороться; как поддерживать активные сексуальные отношения; как справляться с преждевременным климаксом; какие гинекологические заболевания могут быть в данный возрастной период, их лечение и профилактика.

Кроме того, с помощью этой книги вы узнаете о том, как сохранить душевное равновесие и бодрость духа; об особенностях сексуальных отношений в данный период; как правильно и вкусно питаться, сохраняя стройную фигуру.



**Мостовский, Б. В. 36 и 6 правил женского здоровья / Б. В. Мостовский. - Москва : Эксмо, 2012. - 192 с. - ISBN 978 - 5-699 -54539-1. - Текст : непосредственный. - (ЦЕМ).**

Жизнь современной женщины полна множества проблем в разных сферах: работа, учеба, семья, отношения. Эта книга поможет избежать части из них и даст совет, как разобраться с другими. Это своеобразный путеводитель, который поможет сохранить здоровье и привлекательность, не тратя много сил и времени на это, так как в книге собраны только самые важные правила. Прежде всего, она необходима молодым девушкам, но также может стать полезным приобретением для женщины постарше. Будьте здоровы - это просто!



**Паламарчук, О. А. Гинекология и женское здоровье / О. А. Паламарчук. - Харьков : Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2011. - 320 с. - ISBN 978 - 5-9910-1521-9. - Текст : непосредственный. - (ЦЕМ).**

Книга расскажет о диагностике наиболее распространенных заболеваний, укреплении и поддержании здоровья, профилактике заболеваний, контроле за самочувствием.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

**Бубновский, С. М. Вся правда о женском здоровье** / С. М. Бубновский. - Москва : «Э», 2016. – 224 с. – ISBN 978-5-699-82705-3. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).



Новая книга известного врача, выдающегося специалиста в области безмедикаментозного лечения и оздоровления организма Сергея Михайловича Бубновского адресована девочкам, девушкам, женщинам, бабушкам...

Как правильно подготовить свой организм к будущему материнству, избежать бесплодия и сохранить стройность после родов? Что надо делать, чтобы хождение в изящной обуви на высоком каблуке не привело вас на хирургический стол, и какие физические упражнения оградят вас от болей в спине? Вы узнаете, как на протяжении всей жизни, не прибегая к таблеткам, сохранить женское здоровье и привлекательность.

Методично следуя рекомендациям, изложенным в книге, вы сможете обезопасить себя от таких распространенных заболеваний как эндометриоз, миома матки, мастопатия. Вы узнаете причины возникновения тазовых болей и способы их предотвращения и лечения без лекарств.

Любите себя, ухаживайте за своим телом и перестаньте его бояться, и жизнь ваша станет прекрасной!

# **КРАСОТА ЖЕНЩИНЫ И ЕЁ ЗДОРОВЬЕ**

В легендах и мифах богини описываются как мудрые, сильные и пленяющие своей красотой женщины. По силе и стойкости духа ни на йоту не уступают мужчине, и все же они — женщины, любящие и созидающие прекрасное. Они раскрывают свои таланты, проявляют себя, кружат голову мужчинам и окутывают заботой и нежностью детей.



# БЫТЬ БОГИНЕЙ — ЭТО ЗНАЧИТ

*Знать о том, как любить и принимать себя без всяких условий «но» и «если».* Это особая психология отношений с самой собой: доверять себе, развивать свои способности, делать себя богаче внутренне, радоваться своим победам и извлекать опыт для того, чтобы меняться к лучшему.



**Хей, Л. Большая книга здоровья и радости / Л. Хей.** – Москва : «Э», 2018. – 496 с. - ISBN978-5-699-95062-1. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

Как прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь в ладу с самим собой, окружающими и миром? Полюбите себя такими, какие вы есть, измените свои мысли на позитивные, живите здесь и сейчас, с благодарностью принимая щедрые дары Вселенной. "Я могу сделать это!" - говорит Луиза Хей и вселяет веру в собственные силы в каждого, кто решил стать на путь перемен к лучшему.



**Гуманова, О. В. Женское одиночество : как из него выбраться** / О. В. Гуманова; составитель А. А. Данилова. – Москва : ДАРЬ, 2015. – 160 с. – ISBN 978-5-485-00506 -1. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

Многие женщины хотели бы встретить надежного спутника жизни. Но не всегда это получается легко. Автор этой позитивной, обнадеживающей книги поможет читательницам взглянуть на различные модели поведения со стороны и разобраться в причинах неудач в личной жизни, увидеть самые распространенные ошибки и пути преодоления сомнений и решения проблем.

Эта книга - о женском одиночестве, о том, как от него избавиться, - или же принять как должное.

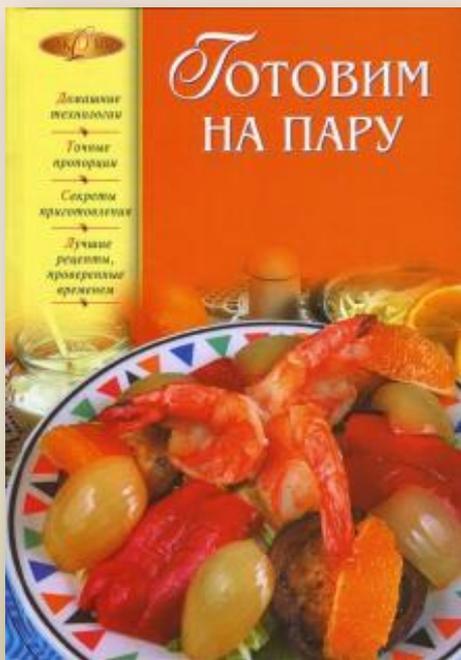
Шкафы переполнены старыми вещами, которые жалко выбросить. Организовать свое семейство на совместную уборку просто невозможно. Вы постоянно чувствуете угрызения совести, ведь в вашем доме не бывает идеального порядка. Времени ни на что не хватает, а уж выделить его на себя - это вообще идея из области фантастики. Если все это про вас - значит вам повезло и вы нашли нужную книгу.

**Силли, М. Школа Флайледи : как навести порядок в доме и в жизни** / М. Сили. – Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. – 237 с. – ISBN 978-5-9614-4542-8. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).



**Заботиться о своем здоровье.** Всегда можно подобрать вкусные рецепты, которые помогают обрести чувство легкости и привлекательные формы тела, а также сделать свой рацион аппетитным и полезным. В правильном питании лежит основа здоровья женщины.

**Готовим на пару/** автор – составитель И. Михайлова. – Москва : Эксмо, 2006. – 320 с. – ISBN 5-699-14212-6. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).



Современная электропароварка - это идеальный кухонный агрегат для тех, кто заботится о своем здоровье, например, придерживается диеты с минимальным содержанием жиров. Готовка на пару является наиболее мягким, можно сказать, целомудренным способом приготовления пищи. При этом уменьшается калорийность блюд, сохраняется естественный вкус и цвет продуктов и сберегаются необходимые витамины и минеральные вещества.

Наше издание - верный помощник начинающему кулинару-паровару. Оно содержит рецепты разнообразных блюд для любых трапез: закуски, супы, вторые блюда, десерты и т.д. Особое внимание на его страницах уделено особенностям и тонкостям приготовления различных продуктов на пару.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



**Самохина, А. И. 45 оттенков зеленого : здоровые рецепты и красивые блюда для вегетарианцев и не только / А. И. Самохина.** - Москва : Эксмо, 2019. - 128 с. - ISBN 978-5-04-092514-8. - Текст : непосредственный.

Быть вегетарианцем - значит быть в тренде. Миллионы людей во всем мире выбирают кокосовое молоко вместо коровьего, бургер из киноа предпочитают стейку и начинают бодрое утро с бокала смузи из киви и авокадо. Хочешь быть красивым, здоровым и энергичным – присоединяйся!

Мастер-шеф веганских кафе и ресторанов, автор бестселлера "Переходи на зеленый" Аля Самохина рассказывает о том, в каких продуктах вегетарианцу найти протеин, коллаген, железо и витамины, и предлагает рецепты вкусных и очень привлекательных блюд.

**Митчелл, Э. Вкусный кусочек счастья : дневник толстой девочки, которая мечтала похудеть / Э. Митчелл.** - Москва : «Э», 2017. - 336 с. - ISBN 978-5-699-906454-1. - Текст : непосредственный.

В ваших руках - история обретения гармонии с собственным телом, достижения физического и психического комфорта, получения работы мечты и встречи с кумиром детства Леонардо Ди Каприо. В ваших руках - дневник отчаявшейся девушки, идущей путем проб и ошибок. В ваших руках - ответ на вопрос, терзающий всех девушек планеты: как скинуть или набрать вес - стать счастливой и при этом не возненавидеть себя!

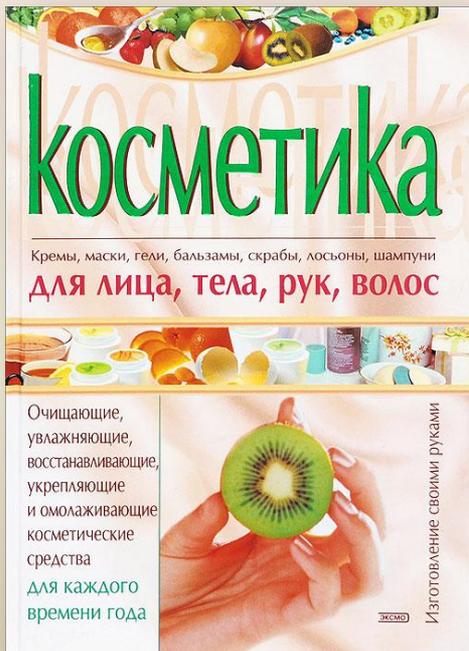
**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



**Любить ухаживать за собой, баловать свое тело молочными ваннами, сахарными масками.** Клеопатра не зря считалась самой пленительной девушкой в Египте: долгие часы она отдавала в дар своей женской красоте. Бархатистая кожа, блестящие волосы, грациозное тело — восхищайте собою!

**Косметика : кремы, маски, гели, бальзамы, скрабы, лосьоны, шампуни. Изготовление своими руками** / автор – составитель И. Кольцова. – Москва : Эксмо, 2003. – 336 с. – ISBN 5-699-02202-3. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

Какая женщина не мечтает быть всегда красивой и желанной?! В этой книге профессиональные косметологи собрали для вас, милые дамы, рецепты простых, доступных и эффективных натуральных косметических средств, которые сделают вас поистине неотразимыми. Вы научитесь правильно ухаживать за собой в зависимости от ваших индивидуальных особенностей, а также, что немаловажно, от времени года. И пусть каждый ваш год станет годом Красоты!





**Стенн, Курт Волосы : всемирная история** / Курт Стенн; перевод с английского И. Ю. Крупичевой. – Москва : «Э», 2017. – 288 с. – ISBN 978-5-699-96371-3. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

Курт Стенн - один из выдающихся мировых экспертов по волосам - приглашает читателей в кругосветное путешествие по истории волос. Большинство людей не задумываются о том, что растет у них на голове. Тем не менее волосы сыграли ключевую роль в моде, искусстве, спорте, торговле, криминалистике и промышленности. Эта книга - микроисторическое исследование, открывающее биологическую, эволюционную и культурную стороны одного из самых удивительных волокон в мире.

**Биттль, Моника Книга – ботокс : истории, которые омолаживают лучше косметических процедур** / Моника Биттль, Зильке Ноймайер; перевод с немецкого Ю. С. Кныш. – Москва : Эксмо, 2018. – 256 с. – ISBN 978-5-699-99785-5. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

С самой юности мы привыкли критически оценивать свой внешний вид, словно под лупой, и с возрастом такой подход только усугубляется. "Забудьте о морщинах!" - призывают нас авторы книги, которым самим далеко за 50 лет, и они знают, о чем говорят. Запомните: морщины появляются на лице только от смеха. Эта книга научит вас воспринимать вещи, которые невозможно изменить, с юмором. Старение - это ужасно и в то же время прекрасно. Все зависит от того, с какой стороны посмотреть.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



**Проводить много времени со своими детьми, интересоваться тем, что им нравится.** Для малыша его мама даже не просто Богиня, она для него – весь мир. Любящая мать с радостью играет со своим ребенком, разгадывает загадки, читает ему сказки, поет вместе с ним детские песенки.



Это не обычная книга о воспитании детей. В ней нет наставлений и поучений, жестких правил, требования следовать какой-то единой системе. Эта книга родилась из знаменитых "Разговоров с Катей Бойдек", публикуемых на одном из первых ресурсов в Интернете о современном родительстве Kidsters.ru. Это книга-диалог, в котором автор сайта Мария Варанд задает вопросы, которые рано или поздно встают перед каждым из родителей и буквально сводят их с ума, а опытный психолог Екатерина Бойдек отвечает - взвешенно, дружелюбно и весело.

**Бойдек, Е. В. #Я – мама, и я хочу на ручки! Ответы на вопросы, которые сводят родителей с ума / Е. В. Бойдек. – Москва : АСТ, 2017. – 254 с. – ISBN 978-5-17-101214-4. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).**



**Аверьянова, Е. Нет, это нормально** / Е. Аверьянова. - Москва : АСТ, 2018. - 224 с. - ISBN 978-5-17-105110-5. - Текст : непосредственный. - (ЦЕМ).

Родительство — очень интересное явление. И несмотря на то что вынашиванием и рождением детей мы занимаемся испокон веков, каждый день мы узнаем о родительстве что-то новое — и удивляемся.

Современные родители испытывают гораздо большее социальное давление, чем это было раньше, сейчас во главу угла ставится "идеальность" родителя: как быть идеальной мамой, папой? как воспитать идеального ребенка? Вы не поверите, но ответ – "никак". Мы все неидеальны, и это нормально!

**Маховская, О. Как спокойно говорить с ребенком о жизни, чтобы потом он дал вам спокойно жить** / О. Маховская. - Москва : Эксмо, 2015. - 352 с. - ISBN 978-5-699-78896-5. - Текст : непосредственный. - (ЦЕМ).

Книга о том, что все родители любят своих детей, но предлагают им разную жизнь. И дело не в наличии денег, статуса или силы воображения, а в качестве отношений, которое мы гарантируем детям со дня их рождения. Книга о том, как установить и поддерживать психологический контакт с ребенком даже в сложных ситуациях, как обсуждать с ним самые спорные темы, как подготовить его к реальной жизни и оградить от неприятностей, не опекая чересчур.



**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

Бестселлеры Джона Грэя

ДЖОН  
ГРЭЙ  
УОРРЕН  
ФАРРЕЛЛ

**Мальчики с Марса**  
ПОЧЕМУ С НИМИ ТАК НЕПРОСТО  
И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ



**Девочки с Венеры**  
ДОЛЖНЫ ПРОЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ!

**Грэй, Джон Мальчики с Марса. Почему с ними так непросто и что с этим делать** / Джон Грэй, Уоррен Фаррелл. - Москва : АСТ, 2019. – 480 с. – ISBN 978-5-17-113893-6. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

Новая книга Джона Грэя - о мальчиках: о становлении мужского характера, физиологии развития, здоровье, интеллекте, роли отца и матери и, конечно, об опасностях, которые поджидают мальчишку в период взросления, ведь взрослые мужчины - это случайно выжившие мальчики. Родители найдут здесь множество рецептов преодоления кризисов в жизни сыновей. Но если у вас растет дочь - обязательно тоже прочтите эту книгу. Она поможет вашей девочке лучше понимать "этих мальчишек", а вам - вырастить прекрасную женщину, которая будет счастлива в семейной жизни и передаст эту эстафету вашим внукам.

**Вальгрэн, А. Наши дети спят всю ночь** / А. Вальгрэн. - Москва : АСТ, 2015. – 368 с. – ISBN 978-5-17-088362-2. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

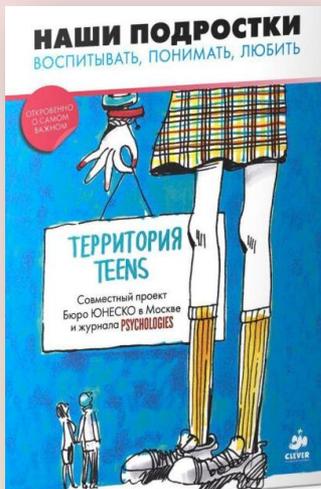
Вы не высыпаетесь? Вы переутомлены? Вы чувствуете, что постоянное недосыпание начинает сказываться на ваших взаимоотношениях?

Но ни Вам, ни Вашему малышу это больше не грозит. Проведя курс "Спать Всю Ночь", вы поможете своему малышу спать спокойным, крепким, продолжительным сном.

Как только вы решитесь провести курс "Спать Всю Ночь", для вас начнутся новые времена. Это могут подтвердить десятки тысяч родителей во всем мире.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**





**Наши подростки. Воспитывать, понимать, любить.** - Москва : Клевер – Медиа - Групп, 2014. – 380 с. – ISBN 978-5-91982-387-2. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

Эта книга - уникальный совместный проект, который вобрал в себя опыт, мнения и рекомендации экспертов Издательства Clever, Бюро ЮНЕСКО в Москве и журнала Psychologies. «Наши подростки. Воспитывать, понимать, любить» написана для родителей подростков и разбирает самые актуальные и сложные вопросы и проблемы этого возраста: сексуальность, здоровье, выбор профессии, вкусы и пристрастия, ценности и образ жизни.

**Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как?** / Ю. Б. Гиппенрейтер. - Москва : АСТ : Астрель ; Владимир : ВКТ, 2012. – 238 с. – ISBN 978-5-17-040867-2. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен полноценного общения со взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни. "Проблемные", "трудные", "непослушные" и "невозможные" дети, так же как дети "с комплексами", "забитые" или "несчастливые" - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Книга Юлии Борисовны Гиппенрейтер нацелена на гармонизацию взаимоотношений в семье, ведь стиль общения родителей сказывается на будущем их ребенка!



**Любить и быть любимой.** Здесь не действует банальная физика жизни. Здесь действуют особые законы, по которым живет психология отношений между мужчиной и женщиной. Романтика этой психологии отношений раздвигает границы времени и пространства, заставляет минуты замирать, а сердце биться чаще. В любви, красота женщины усиливается в несколько тысяч раз!



**Готтман, Джон Как сохранить любовь в браке /** Джон Готтман, Нэн Сильвер. - Санкт - Петербург : Питер, 2014. – 304 с. – ISBN 978-5-496-00723-8. – Текст : непосредственный. – (ЦЕМ).

Эта книга написана для тех, кто только собирается вступить в брак, и для тех, кто живет со своим супругом не одно десятилетие. В этой мудрой и долгожданной книге знаменитый психолог и семейный консультант Джон Готтман открывает тайны любви: Откуда возникает любовь? Почему некоторые продолжают любить, когда отношений уже нет? И куда исчезает любовь?

Готтман потратил десятилетия, исследуя, как разговаривают между собой и даже как физиологически подстраиваются друг к другу супружеские пары. Теперь благодаря своим исследованиям он может ответить на любой вопрос о любви в браке. Сложные научные идеи Готтман превращает в глубокие практические советы, как пара может защитить и восстановить величайший дар - любовь.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



**Броди, Мишель Давай больше не ссориться. 12 типов семейных конфликтов и инструкция по их прекращению/** Мишель Броди. - Москва : Эксмо, 2019. - 320 с. - ISBN 978-5-699-94709-6. - Текст : непосредственный. - (ЦЕМ).

Бесконечные ссоры со второй половинкой, недопонимание, обиды – вам это знакомо? Если да, то эта книга определенно для вас! Психолог с двадцатилетним стажем Мишель Броди написала практическое руководство по решению 12 типов семейных конфликтов.

Это легкий для восприятия, но глубокий по смыслу гид для пар – о том, как убрать из вашего ежедневного общения все то, что ранит, обижает и отдаляет вас друг от друга. И как научиться разрешать возможные разногласия конструктивно.

**Браун, Б. Великие дерзания** / Б. Браун. - Москва : Азбука Бизнес : Азбука - Аттикус, 2014. - 288 с. - ISBN 978-5-389-05960-3. - Текст : непосредственный. - (ЦЕМ).

Все мы хотим жить радостнее, любить, надеяться, строить серьезные отношения, растить счастливых детей и заниматься творчеством. Однако часто опасаемся «потерять лицо», глупо выглядеть, «испортить» репутацию безупречного, компетентного, самого-самого...

В нашем обществе принято быть сильными, успешными, позитивными, и мы не знаем, что делать со слабостью, несовершенством, недостатками, загоняем их внутрь, запирая на множество замков. Книга американского психолога, специалиста по социальной работе Брене Браун — удивительное сочетание вдумчивого исследования и доброжелательного разговора с искренним собеседником. Это разговор о том, где нам взять силы быть собой, как найти опору в собственной уязвимости и несовершенстве.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



**Свободно лавировать по буйствующим волнам жизни, дышать полной грудью, наслаждаться каждым мгновением, улыбаться новому дню и новому другу, иногда быть сильной, иногда быть капризной и слабой – все, что угодно, главное жить со вкусом. Каждая женщина этого достойна. Позвольте себе быть Богиней!**



## **ПРИ ПОДГОТОВКИ ПРЕЗЕНТАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ ИЗ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ**

**1.** Красота женщины и её здоровье. - Текст : электронный // КРАСНОЯРСКИЙ МЕЖРАЙОННЫЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ № 1 КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ : официальный сайт. - URL : <http://rd1krsk.ru/?p=6957>  
(дата обращения: 21. 05.2021)

**2.** Международный день здоровья женщин. - Текст : электронный // Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Башкортостан Городская клиническая больница № 13 г. Уфа: официальный сайт. - URL: [https://gkb13-ufa.ru/about/news/?ELEMENT\\_ID=10300](https://gkb13-ufa.ru/about/news/?ELEMENT_ID=10300) (дата обращения: 20. 05. 2021)

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»  
ЦГПБ имени А. П. ЧЕХОВА  
УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**