

ЗА ЗДОРОВЬЕМ - В БИБЛИОТЕКУ

Фонд областной библиотеки им. С. Торайгырова пополнился новыми электронными изданиями, которые могут пригодиться как медицинским работникам различных специальностей и студентам медицинских заведений, так и любому читателю, интересующемуся своим здоровьем. Среди них «Медицинская энциклопедия», «Справочник участкового терапевта», «Справочник по традиционной и нетрадиционной медицине», энциклопедия «Массаж», диски «Диеты», «Здоровое питание».

«Медицинская энциклопедия» в десяти томах умещается на двух CD-дисках. На сегодняшний день это самый полный электронный справочник по медицине, объединяющий три наиболее авторитетных в своей области издания: «Малая медицинская энциклопедия» в шести томах (1991-1996), «Энциклопедический словарь медицинских терминов» в трех томах (1982-1984) и популярная энциклопедия «Первая медицинская помощь» (1994). Благодаря их уникальной комбинации каждый найдет на этих дисках нужные для себя сведения.

Много интересного можно почерпнуть из энциклопедии «Массаж», которая содержит более 100 статей. Разнообразные виды массажа: классический, косметический, точечный,

спортивный, национальный и даже эротический - выбирай наиболее подходящий для себя вариант. Раздел «Скорая помощь» подскажет, какую точку на теле нажать, чтобы самостоятельно быстро снять приступы острой боли, а видеоматериал наглядно покажет каждое движение рук специалиста.

Информацию о принципах здорового питания, технике питания, свойствах продуктов можно получить из электронного издания «Здоровое питание». Это диск для тех, кто любит себя, свою семью и друзей. Приводятся советы врачей-диетологов, меню и рецепты популярных профилактических и оздоровительных диет.

Много полезной и нужной информации найдут врачи-терапевты в «Справочнике участкового терапевта», впервые изданном в электронном виде. Уникальность его в наглядных алгоритмических таблицах по диагностике и терапии симптомов и синдромов болезней, с которыми ежедневно сталкивается участковый врач в своей практике. Здесь приведены практические рекомендации по клинической, лабораторной и инструментальной диагностике широкого круга болезней. Даны необходимые сведения о диспансеризации и экспертизе трудоспособности.

CD-диск «Диеты» - для тех, кто стремится к совершенству и хочет похудеть. 1000 статей о принципах диет, технике питания, свойствах продуктов, низкокалорийных и лечебных продуктах. Здесь вы найдете рецепты диет, рецепты, поддерживающие ваше здоровье, и массу другой полезной информации о рациональных методах питания и очистке организма.

«Справочник по традиционной и нетрадиционной медицине» - это подробное описание как симптомов заболеваний, так и рекомендаций по их профилактике и лечению. Здесь даны различные методики воздействия на больной организм: классические терапевтические схемы, всевозможные средства физиотерапии, фитотерапия, гомеопатия, апитерапия, классический и восточный массаж, иглорефлексотерапия, а также старинные народные рецепты. Даны рекомендации по избавлению традиционными и нетрадиционными способами от вредных привычек - алкоголизма, наркомании, табакокурения.

Словом, те, кто хочет все-речь «заняться собой», может найти для себя то, что ему подходит. Тем более, что все эти издания доступны каждому и совершенно бесплатно. Не откладывайте свой визит в библиотеку.

Г. ИВАНОВА,
зав. отделом
автоматизации
областной библиотеки
им. С. Торайгырова.