ГУ «ВИТЕБСКАЯ ОБЛАСТНАЯ БИБЛИОТЕКА ИМ. В.И. ЛЕНИНА»

ОТДЕЛ ПЕРИОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Список литературы к выставке

Иметь хорошее зрение — это значит иметь способность видеть окружающий мир во всей его красочности и во всем многообразии. Не менее 80% информации мы получаем только благодаря способности видеть. Более того, хорошее зрение — это признак здоровья человека. Сегодня мы можем утверждать, что человечество вступило в особую эпоху — в век стремительной динамики технологий и информации, но, к сожалению, не менее трети населения планеты уже имеют нарушения зрения. Факторов, влияющих на здоровье наших глаз, целое множество. Поэтому начинать заботиться о сохранении зрения, этого удивительного дара природы, необходимо как можно раньше. Для этого надо просто знать, что делать для здоровья своих глаз.

- 1. **Аветисов, С.** Как увидеть мир? / С. Аветисов // АиФ. Здоровье. 2007. № 16 (апрель). С. 3.
- Методы коррекции близорукости, дальнозоркости, астигматизма. Лечение катаракты и глаукомы.
- 2. **Андреева, Г.** В моем доме очков нет / Г. Андреева // Будь здоров!. 2007. № 6. С. 26–31. Комплекс упражнений для восстановления зрения.
- 3. **Болотова, А.С.** Прогрессивные очки / А.С. Болотова, М. Блохина // Женское здоровье. 2008. № 2. С. 16–17.
 - 4. Бондарев, С. Лечение близорукости / С. Бондарев // Целитель. 2008. № 4. С. 13–14.
- 5. **Бубнова, И.А**. Лазер и глаза / И. А. Бубнова, А. Федулова // Женское здоровье. 2008. № 5. С. 22–24.
 - О лазерной коррекции зрения.
 - 6. **Бутко, Н.** Зрение / Н. Бутко // Целитель. 2008. № 4. С. 11–12. *Авторская методика избавления от катаракты.*
 - 7. **Горбунова, Е.** Линзы: есть контакт! / Е. Горбунова // Здоровье. 2008. № 3. С. 62–63. *Как правильно выбрать контактные линзы.*
- 8.**Дулуб**, **Л.** Отчего краснеет глаз? Конъюнктивиты / Л. Дулуб // Здоровье и успех. 2007. № 12. С. 14–15. Продолж. Начало № 11.
- 9. **Егоров, И.И.** Пижма навсегда избавит от ячменя / И.И. Егоров // Хозяин. 2007. № 1. С. 44.

Лечение ячменя средствами народной медицины.

- 10. Еда для зрения // Здоровье. 2007. № 9. С. 84.
- 12. **Ильякова, Л.А.** Возрастные линзы / Л.А. Ильякова // Женское здоровье. 2008. № 1. С. 12—13.

Какие возрастные изменения надо учитывать при подборе контактных линз.

13. **Линдин, Е.** Чудо прозрения / Е. Линдин, М. Норбеков // Здоровье от природы. -2007. - № 3. - C. 26–27.

Восстановление зрения по системе Мирзакарима Норбекова.

- 14. **Макарова, Е.** Прогрессирующую близорукость можно затормозить / Е. Макарова // АиФ. Здоровье. 2008. № 11 (март). С. 6.
- 15. **Макеев, С.В.** Мед для глаз / С.В. Макеев, В. Тропинкина // Женское здоровье. 2007. № 1. С. 42.
 - 16. **Матвеева**, **М.** Взгляд как у орла / М. Матвеева // Здоровье. 2007. № 1. С. 56–57. Предупреждение близорукости.

- 15. **Минаева, М.** Как не проморгать болезни глаз? / М. Минаева, Ю. Экарева // АиФ. Здоровье. 2007. № 39 (сентябрь). С. 5.
 - Профилактика и ранняя диагностика глаукомы, катаракты, близорукости.
- 16. **Мушкова, И.А.** Возрастная дальнозоркость / И.А. Мушкова, Н. Фурсова // Женское здоровье. 2007. № 3. С. 12–13.
- 17. **Пашкин, И.** Лечение катаракты: от вавилонской иглы до воды / И. Пашкин // Медицинский вестник. 2007. 20 апреля. С. 4.
 - AquaLase новейший метод лечения катаракты.
- 18. **Пикалова, Н.В.** О катаракте / Н.В. Пикалова // Спортивная жизнь России. 2007. №10. С. 31.
- 19. **Рогачева, К.** Что для глаз лучше: пластик или стекло? / К. Рогачева // АиФ. Здоровье. 2007. № 47 (ноябрь). С. 12.
- 20. **7 велнес–заклинаний** для хорошего зрения // Здоровье от природы. 2007. № 9. С. 104–105.
- 21. **Скорая** "глазная" помощь: причины возрастной потери зрения и способы ее предотвращения // Здоровье от природы. 2007. № 1. С. 74–77.
- 22. **Смирнова, О.** С широко открытыми глазами / О. Смирнова // Здоровье. 2007. № 7. С. 54–55.
- О каких проблемах с глазами может говорить сужение или ограничение поля бокового зрения.
- 23. **Старкова, Л.** Как я стала лучше видеть / Л. Старкова // Женское здоровье. 2007. № 10. С. 42–43.
- 24. **Троицкая, С.И.** Психология ленивых глаз // Женское здоровье. 2008. № 5. С. 92–93.
 - О методике психокоррекции зрения.
 - 25. Упражнения для профилактики нарушений зрения // Целитель. 2008. № 4. С. 15.
- 26. **Черняева, Н.Н.** Магниты для глаз / Н.Н. Черняева // Женское здоровье. 2007. № 9. С. 20–21.

При каких проблемах со зрением эффективна физиотерапия.

С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Список литературы к выставке

2008 г.

Составитель: Г.В. Самохвалова