

**К Международному
женскому дню
в России**



ИИЦ - Научная библиотека УрГПУ

Из истории Международного женского дня

Клара Цеткин – немецкий политик, активистка борьбы за права женщин в 1910 г. предложила отмечать 8 марта день рождения женского пролетариата.

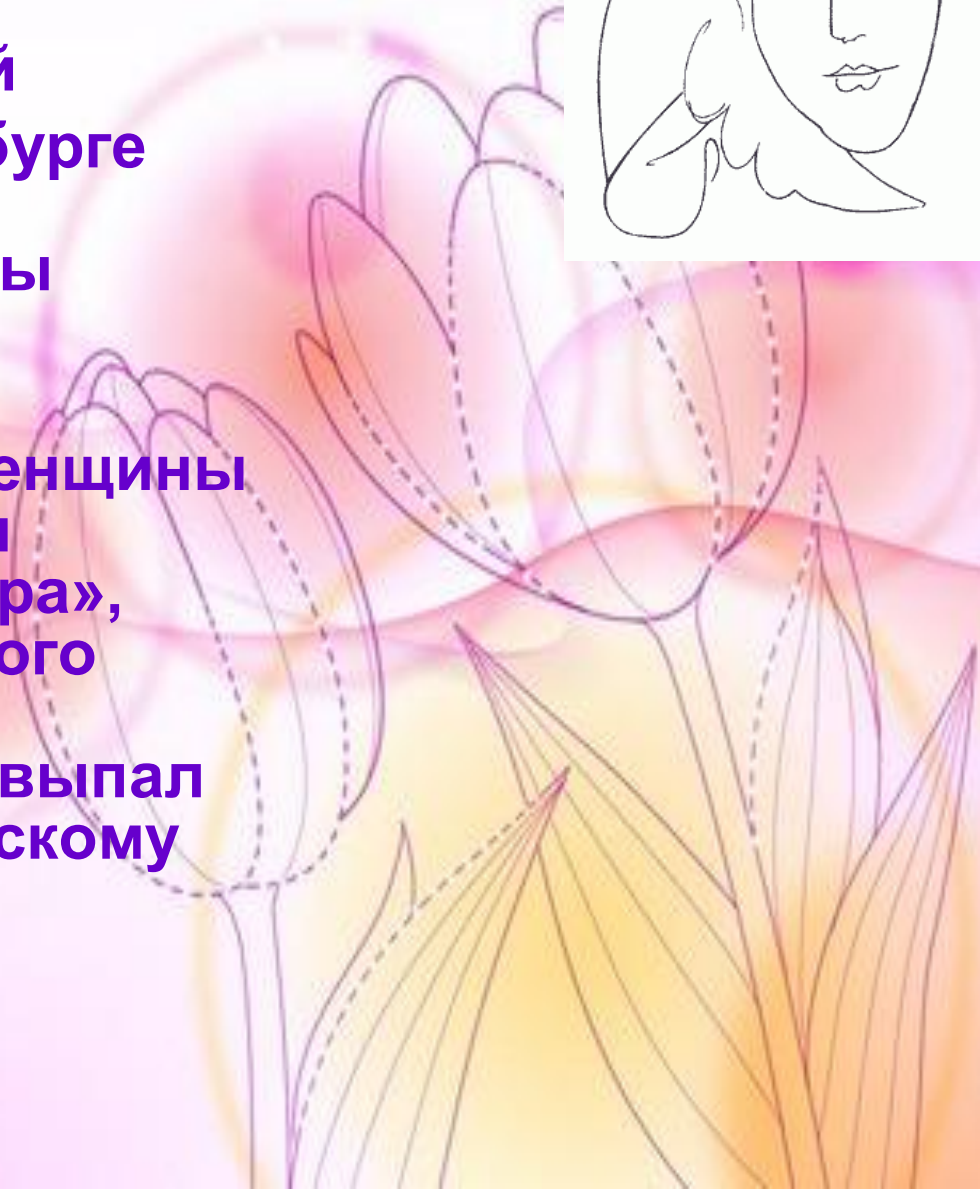
Выбор даты связан с событиями, которые произошли в Нью-Йорке - 8 марта 1857 года женщины, работавшие текстильщицами на фабриках, прошли маршем по улицам города, выражая свой протест против тяжелых условий и низкой оплаты труда.



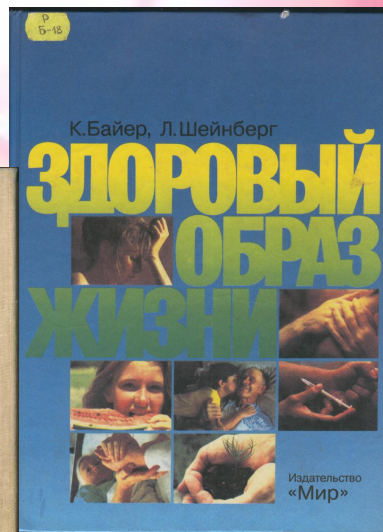
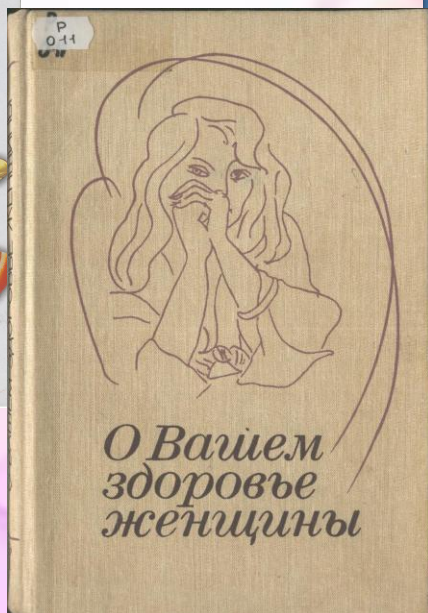
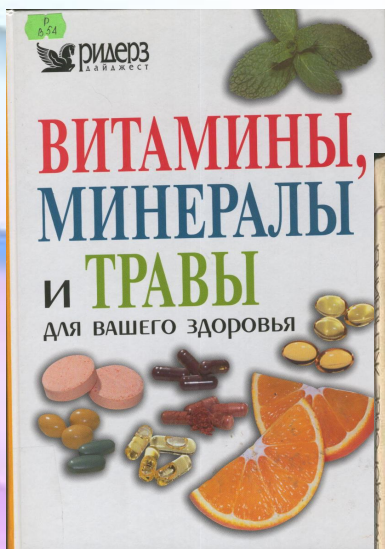
**Впервые в России
Международный женский
день отмечался в Петербурге
в 1913 году. Возник этот
праздник как день борьбы
за права женщин.**

**В 1917 году в последнее
воскресенье февраля женщины
России вышли на улицы
с лозунгами «Хлеба и мира»,
добившись избирательного
права.**

**Этот исторический день выпал
на 8 марта (по григорианскому
календарю).**



Красота и здоровье ЖЕНЩИНЫ



Байер Кертис, Шейнберг Луис

Здоровый образ жизни: Пер. с англ.- М. : Мир, 1997. - 368с.

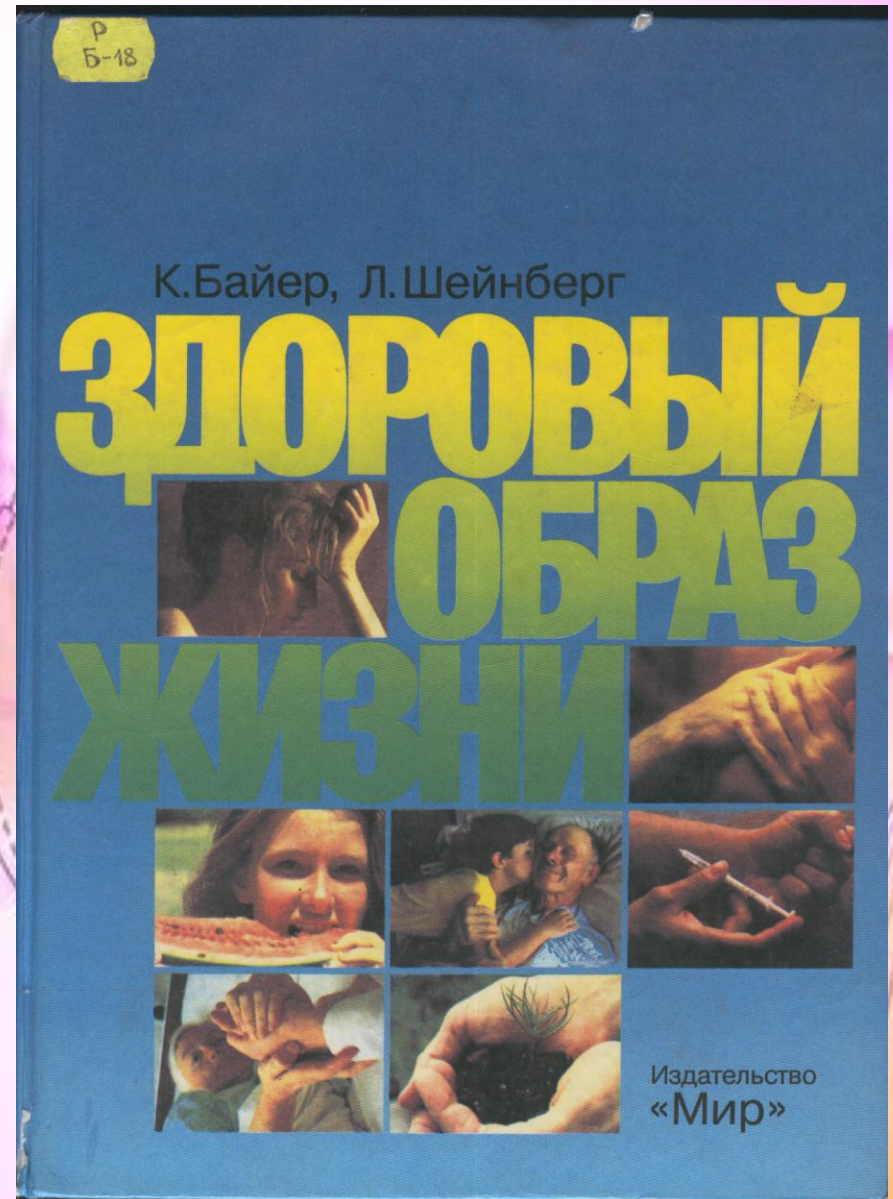
Наше здоровье действительно находится в наших руках

Книга американских авторов – универсальное, прекрасно составленное руководство, посвященное выработке здоровых привычек.

В основе книги лежит мысль о том, что каждый из нас в значительной степени отвечает за состояние собственного здоровья. Только проникшись этой идеей, человек приходит к необходимости вести здоровый образ жизни.

Авторы рассматривают проблемы сохранения здоровья человека и благополучия окружающей среды, здорового питания, преодоления стресса.

«В ваших руках» - каждая глава содержит анкету, позволяющая дать самооценку самочувствия.



**Психология красоты: тренинг привлекательности для девушек/
авт.-сост. А. Добролюбова. - Минск : Современ. шк., 2007. - 352 с.**

Психология красоты - это книга о том, как стать красивой вопреки своей нестандартной внешности.

Каждая женщина мечтает быть красивой. Зачастую в неудачах женщины винят свою внешность, думая, что если бы они были стройнее, то все в жизни было бы иначе. Это заблуждение.

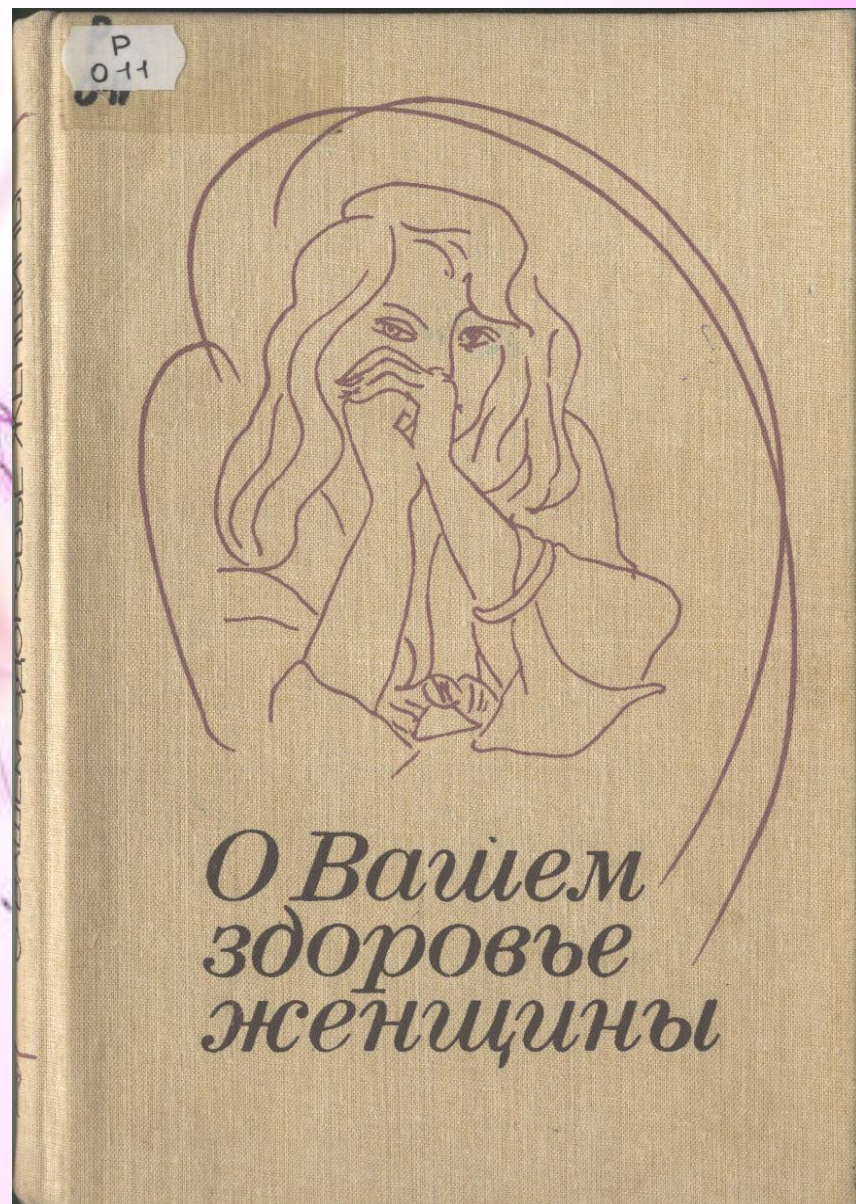
Стремление соответствовать изменчивым эталонам красоты никогда не приносило женщинам счастья. А все очень просто! Надо только помнить, что Красота - это не столько безупречная внешность, сколько состояние души, гармония внешнего облика и богатого внутреннего мира, доброта, благородство, а также умение подать себя.



О вашем здоровье, женщины [Текст] / М. Н. Кузнецова [и др.] ;
под ред. В. И. Куликова. - М. : Медицина, 1990. - 224 с.

В книге содержатся
рекомендации для женщин
различных возрастных групп
по здоровому образу жизни:
личной гигиене, рациональному
питанию, режиму труда и
отдыха.

Приведены комплексы
физических упражнений
с учетом возрастных
особенностей женщины.
Показана опасность
употребления алкоголя и
курения. Книга предназначена
для широкого круга читателей.

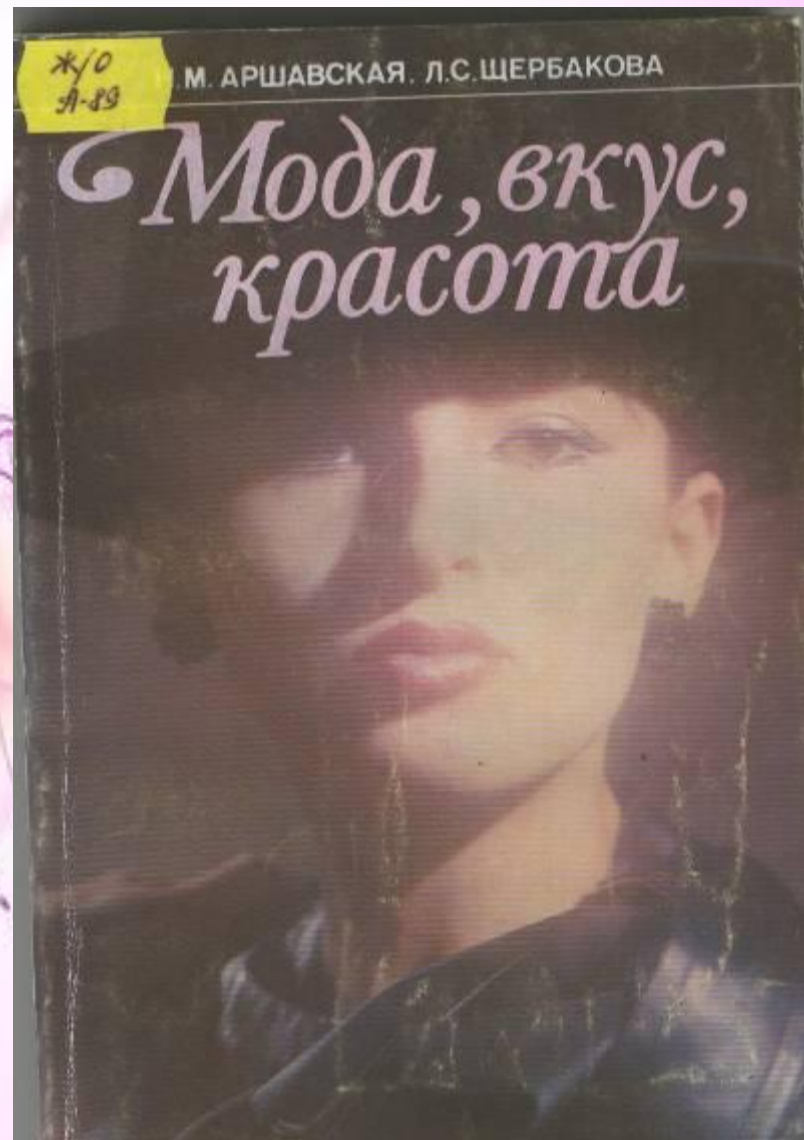


Аршавская Нелли Моисеевна, Щербакова Людмила Савельевна
Мода, вкус, красота [Текст]/ Н. М. Аршавская. Л. С. Щербакова. -
М. : Профиздат, 1991. - 223 с.

Авторы посвящают книгу современной женщине, затрагивая такие вопросы, как взаимосвязь красоты, моды и возраста.

Красота и молодость – хрупкие дары природы. Они тесно связаны с здоровьем, постоянным уходом за кожей, умением с помощью одежды и макияжа подчеркнуть свою привлекательность.

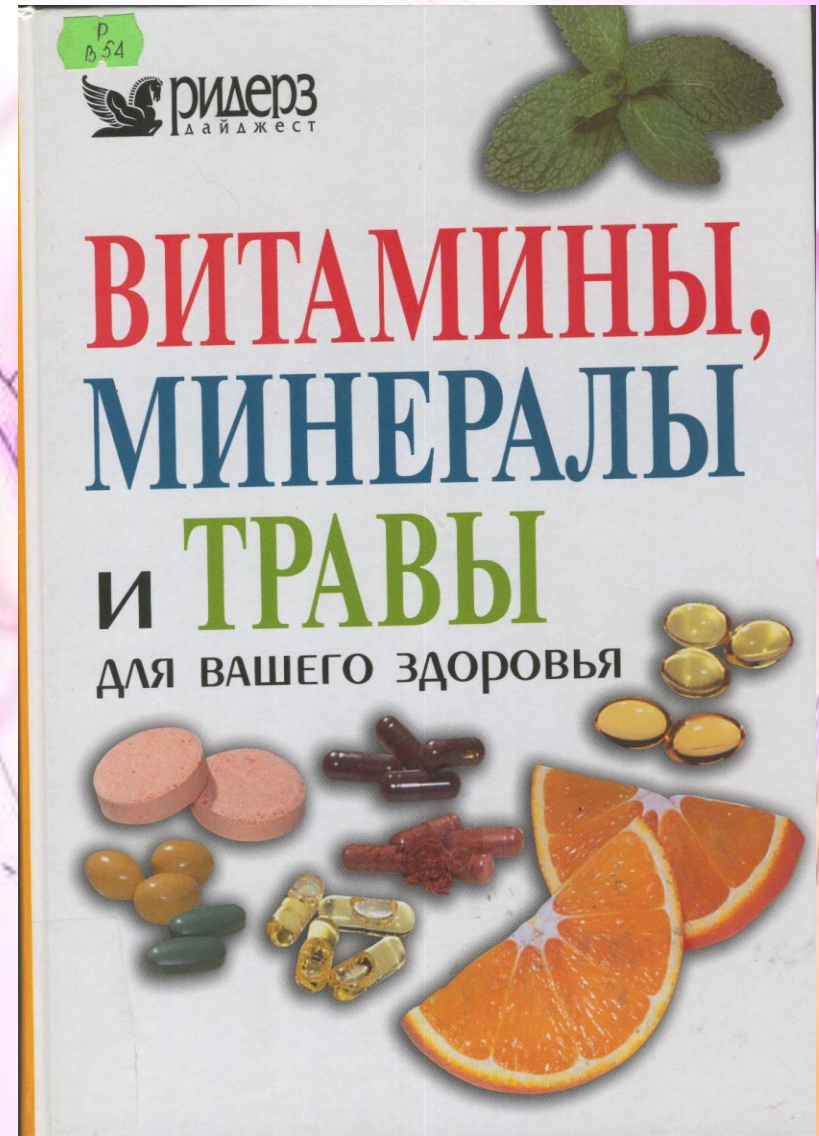
Эта книга поможет Вам в выборе средств по уходу за собой, научит объективно оценивать достоинства и недостатки своей внешности. Здесь вы найдете рецепты различных диет, комплексы физических упражнений, а также советы о том, как одеваться в соответствии с возрастом.



Витамины, минералы и травы для вашего здоровья [Текст] / ред. Ярошенко Н., Толстикова Е.. - Париж [и др.] : Ридерз Дайджест, 2006. - 415 с.

Книга – подробный справочник по витаминам, минеральным веществам и другим биологически активным добавкам.

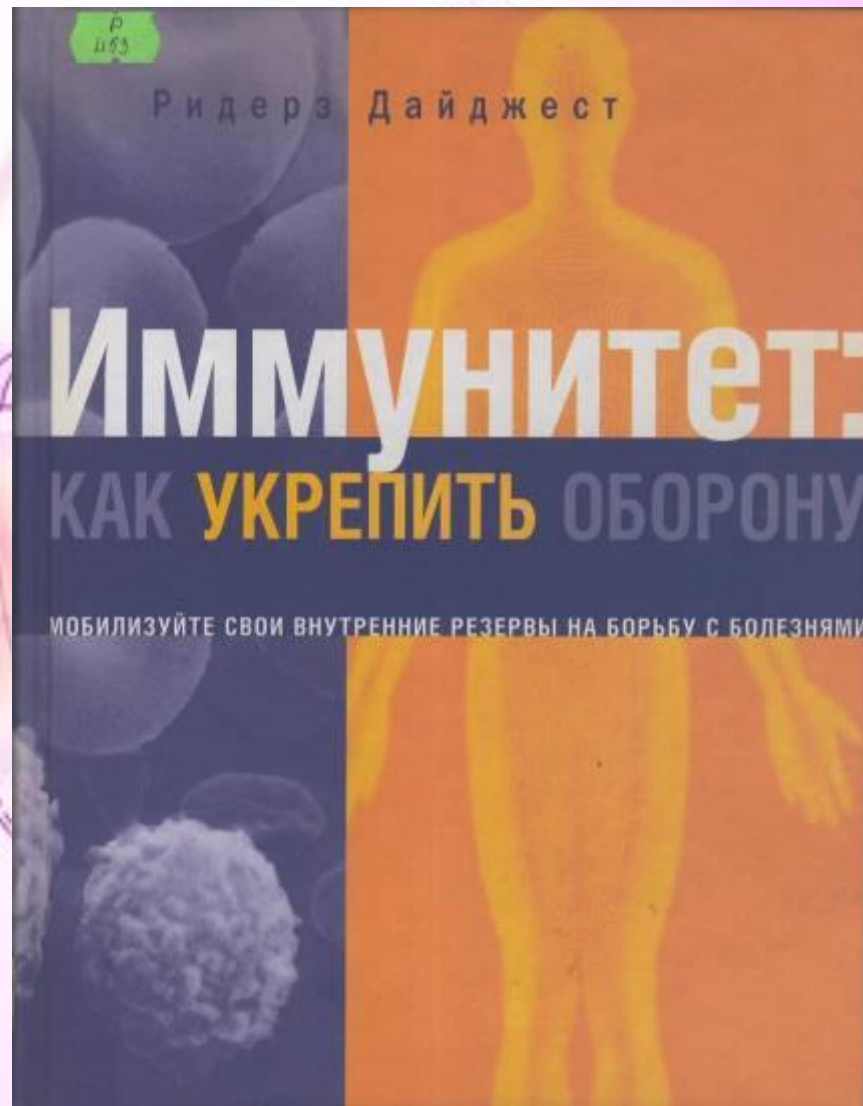
Первая часть рассматривает различные БАДы – уточняются их природа, роль в организме, польза, способы применения и возможные побочные эффекты. Вторая часть посвящена всевозможным недомоганиям, нарушениям – описываются их причины и симптомы, предлагаются биологически активные добавки, которые помогут устранить эти неприятности.



Иммунитет : как укрепить оборону [Текст] / ред. Г. Филатова [и др.]. - Испания : Ридерз Дайджест, 2006. - 319 с.

Хорошее здоровье – одна из главных общечеловеческих ценностей, а сильная иммунная система – залог его сохранения.

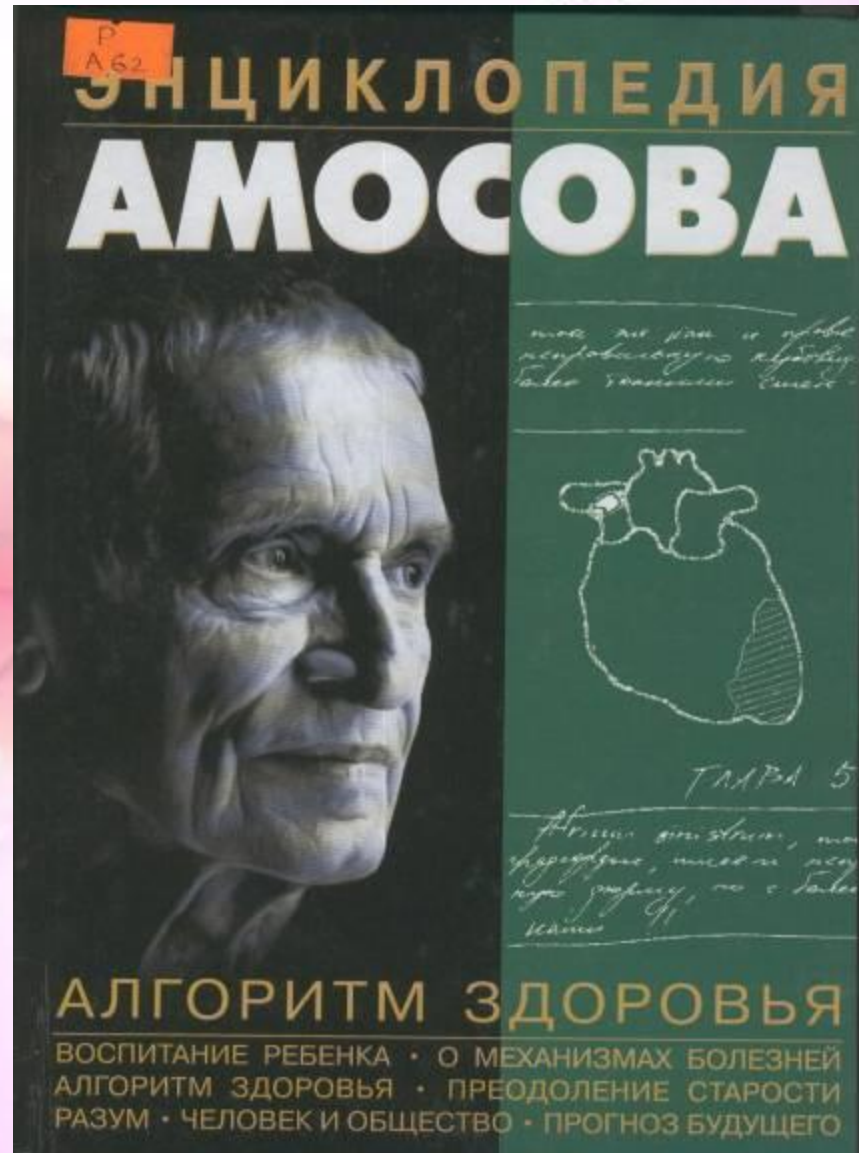
В этой книге рассмотрены различные факторы повседневной жизни, влияющие на состояние иммунной системы: питание, сон, физическая активность.



Амосов Николай Михайлович Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья [Текст]/ Н. М. Амосов. - М. : АСТ; Донецк: Сталкер, 2004.-590с

Как жить, чтобы укрепить свое здоровье, как сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность?

О научных основах жизни человека, о том, как лучше организовать свой труд, отдых, питание, семейную жизнь, почему вредны всякого рода излишества, вы узнаете из книги видного ученого, известного хирурга, кибернетика Н.М. Амосова.



Коллекция открыток советских художников



