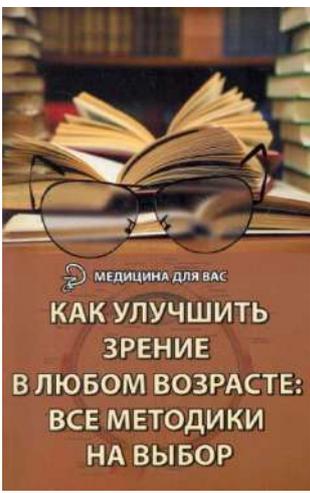


### «Код здоровья: защита зрения и слуха».

Зрение человека - это способность человека ощущать и воспринимать окружающую действительность посредством зрительного анализатора. По разным данным, от 80 % до более 90 % информации человек получает с помощью зрения.

Слух имеет огромное значение для обучения речи, развития интеллекта и психики, особенно в детском возрасте. С помощью слуха происходит общение между людьми.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о проблемах со зрением и слухом. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Афонин, И.Н. Сними очки за 10 занятий : книга-проЗрение / И.Н. Афонин. – СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 188, [1] с. - (Тропинка к здоровью).</b></p> <p>Чтение - довольно утомительное занятие для глаз. Но эта книга не принесёт вашим глазам вреда. Потому что перед вами - уникальный учебник по восстановлению зрения! Методика Игоря Афонина помогла прозреть десяткам, сотням тысяч людей. Немало врачей-офтальмологов прошли через его курсы восстановления зрения и навсегда распрощались с очками.</p> <p>Читать книгу можно здесь: <a href="https://mir-knig.com/read_227615-1">https://mir-knig.com/read_227615-1</a></p>
	<p><b>Бейтс, У. Идеальное зрение в любом возрасте : [уникальная методика возвращения и сохранения остроты зрения без операций, очков и линз] / У. Бейтс. - СПб. : Крылов, 2018. - 151 с. - (Золотой фонд).</b></p> <p>Мало кто из наших современников может похвастаться хорошим зрением. Близорукость или дальнозоркость, астигматизм или амблиопия сопровождают многих из нас на протяжении всей жизни, становясь поводом неисчислимых проблем. Рекомендации же лечащего врача чаще всего ограничиваются выпиской очков, которые необходимо носить всю жизнь. У нетрадиционной медицины на этот счет есть своё мнение: наши зрительные функции поддаются восстановлению. Очки можно снять, и не только на ночь, но и навсегда: достаточно делать специальные упражнения на протяжении 15-30 минут в день. Методика У. Бейтса включает в себя простые и эффективные рекомендации, подтверждённые наукой и практикой. Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <a href="https://www.litres.ru/uilyam-beyts/idealnoe-zrenie-v-lubom-voznaste/">после регистрации</a> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/uilyam-beyts/idealnoe-zrenie-v-lubom-voznaste/">https://www.litres.ru/uilyam-beyts/idealnoe-zrenie-v-lubom-voznaste/</a></p>
	<p><b>Бурцев, М.Б. Как улучшить зрение в любом возрасте : все методики на выбор / М.Б. Бурцев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 284, [1] с. - (Медицина для вас).</b></p> <p>Известно ли вам, что наши глаза обладают таким свойством, как способность к самовосстановлению и самоизлечению? Но тогда - возможно, спросите вы - почему же столько людей страдает близорукостью, другими видами снижения зрения, наконец, заболеваниями глаз, глаукомой, катарактой? Главных причин две - пренебрежительное отношение к собственному здоровью и недостаток знаний.</p> <p>Возможность восстановить и улучшить свое зрение есть у каждого человека и, что особо важно, в любом возрасте. Конечно, потребуется какое-то время. Однако это вполне реально - укрепляя здоровье глаз, добиться не только восстановления, но стойкого улучшения зрения! И более того - избежать развития множества недугов либо избавиться от уже имеющихся. Для всего этого вам потребуется лишь выполнять определённые процедуры и специальные упражнения, которые приведены в этой книге!</p>



**Васильева, А.В. Зрение: проблемы сохранения и восстановления / А. Васильева. – СПб. : Вектор, 2011. - 126 с. - (Вам поможет доктор Васильева). - (Здоровье - главное богатство).**

Способность видеть - огромное счастье и великий дар. Неблагоприятные условия жизни, различные заболевания, а также человеческая небрежность могут привести к частичной или полной потере зрения. Задача этой книги - помочь людям сохранить счастье видеть мир до глубокой старости. Из этого издания читатели узнают: как устроены наши глаза; причины ухудшения зрения; наиболее распространённые нарушения зрения, их профилактика и лечение; упражнения для улучшения зрения и многое другое.



**Воля, В. Про зрение, или Как я избавился от очков за 7 дней! : последние семь дней из жизни очкарика - восторженная исповедь человека, научившегося обходиться без очков всего лишь за семь дней оригинальных тренировок (с подробным описанием всех упражнений) / В. Воля. - М. : Эксмо, 2011. - 156, [1] с.**

Автор книги самостоятельно избавился от близорукости, не прибегая к дорогим средствам и утомительным упражнениям. Разработанная им методика основана на привычном движении - моргании и является самым коротким путем к восстановлению зрения, так как занимает всего 7 дней! Система поможет всем, кто имеет какие-либо проблемы со зрением, она абсолютно безвредна и проста в исполнении. Кроме того, книга написана в лёгкой, развлекательной форме и заряжает позитивным настроением, с которым легко решаются любые трудности. Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/vadim-volya/pro-zrenie-ili-kak-ya-izbavilsya-ot-ochkov-za-7-dney/>



**Елисеева, Т.О. Отличное зрение : [как восстановить остроту и отказаться от очков] / Т. Елисеева. – М. : Эксмо, 2015. - 221 с. : ил. - (Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье).**

Хирург-офтальмолог Татьяна Елисеева утверждает, что хорошее зрение можно сохранить до глубокой старости, ведь всё в наших руках. Следуя советам и рекомендациям доктора, вы сможете предупредить развитие многих зрительных аномалий, а также улучшить зрение при уже имеющихся заболеваниях. Самодиагностические тесты, приложенные к книге, помогут узнать о наличии того или иного заболевания, специальные зрительные гимнастики позволят вам поддержать и восстановить здоровье глаз при близорукости, катаракте и глаукоме, а специальные приёмы массажа и рекомендации по питанию помогут улучшить остроту зрения, снизить нагрузку на глаза и расслабить их.



**Кибардин, Г.М. 5 наших чувств для здоровой и долгой жизни : слух, обоняние, зрение, осязание, вкус : практическое руководство / Г. Кибардин. – М. : ЭКСМО, 2014. - 378, [1] с. : ил. - (50+ здоровье).**

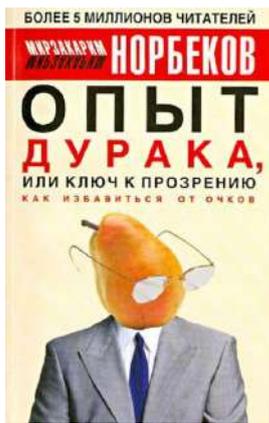
Геннадий Кибардин более 20 лет оказывает реальную помощь всем, кто желает перешагнуть 100-летний рубеж. Учёные геронтологи подтверждают, что резервов человеческого организма хватает и на 120 лет, главное - жить разумно и не сокращать своих дней.

Каждая из 5 глав этой книги посвящена одному органу чувств, через которые, как через ворота, могут пройти мудрость, доброта и здоровье, наполнив человека радостью жизни и спокойным счастьем. В книге приведены практические рекомендации, как обратиться на пользу всё то, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем и пробуем на вкус.

Автор уверен, что, опираясь на содержание книги, каждый зрелый человек может стать активным и мудрым долгожителем.

Читать книгу можно здесь: [https://mir-knig.com/read\\_322193-1](https://mir-knig.com/read_322193-1)

	<p><b>Левшинов, А.А. Острое зрение - острый ум! : уникальные восточные методики улучшения зрения и развития мозга / А. Левшинов. – М. : Прайм : АСТ, 2015. - 190 с. : ил. - (Здоровье: умные методики).</b></p> <p>Наши глаза - бесценный дар, которым надо дорожить и который необходимо поддерживать в здоровом состоянии. Но повседневная жизнь, наполненная непосильными нагрузками, стрессами, приводит к тому, что глаза всё чаще реагируют на наш неправильный образ жизни серьёзными заболеваниями. А ведь нарушения работы органов зрения грозит не только утратой способности видеть, но и значительным снижением умственной активности, а значит - и существенным ухудшением качества жизни.</p> <p>Андрей Левшинов предлагает уникальную методику обретения здорового зрения и, соответственно, здорового, активно работающего, продуцирующего новые свежие идеи, мозга, созданную на основе древних восточных методик, проверенных тысячелетиями - цигуна, йоги и Аюрведы.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://iknigi.net/avtor-andrey-levshinov/95325-ostroezrenie-ostryy-um-unikalnye-vostochnye-metodiki-uluchsheniya-zreniya-i-razvitiya-mozga-andrey-levshinov/read/page-1.html">https://iknigi.net/avtor-andrey-levshinov/95325-ostroezrenie-ostryy-um-unikalnye-vostochnye-metodiki-uluchsheniya-zreniya-i-razvitiya-mozga-andrey-levshinov/read/page-1.html</a></p>
	<p><b>Медведев, И.Б. Наука - о глазах : как вернуть зоркость : рекомендации врача с упражнениями : [справочник] / И.Б. Медведев. – М. : Эксмо, [2012]. - 111, [1] с. - (Современная медицина. Полный справочник).</b></p> <p>Компьютеры и мобильные устройства, городской ритм жизни и стрессы дают непосильную нагрузку на глаза. В книге-справочнике собрана самая современная и полезная информация о 24 глазных болезнях и даны особые рекомендации по питанию для здоровья глаз. Кроме того, можно составить индивидуальный оздоровительный комплекс, выбирая из 78 упражнений, помогающих при близорукости, дальнозоркости, а также усталости глаз. Благодаря рекомендациям ведущего офтальмолога России вы сможете надолго сохранить зрение, а при необходимости точно будете знать, когда надо обратиться к офтальмологу и какие вопросы ему задать.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://booksafe.net/read/medvedev_igor-nauka_o_glazah_kak_vozvratit_zorkost_rekomendacii_vracha_s_uprazhneniyami-253561.html#p4">https://booksafe.net/read/medvedev_igor-nauka_o_glazah_kak_vozvratit_zorkost_rekomendacii_vracha_s_uprazhneniyami-253561.html#p4</a></p>
	<p><b>Мунтян, Е.В. Супер детКИ : как слышать друг друга сквозь глухоту / Е.В. Мунтян. – М. : Эксмо, 2019. - 172, [3] с. - (Книги-консультанты по вашему здоровью).</b></p> <p>Кохлеарная имплантация - это операция по восстановлению слуха, в ходе которой во внутреннее ухо устанавливают специальный прибор, позволяющий воспринимать и различать звуки. Эта технология успешно применяется в нашей стране вот уже три десятилетия. Своевременно проведённая, такая операция позволяет ребёнку нормально развиваться, овладевать речью, обучаться и жить полноценной жизнью наравне со сверстниками.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://www.litmir.me/br/?b=650176&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=650176&amp;p=1</a></p>



**Норбеков, М.С. Опыт дурака, или Ключ к прозрению : как избавиться от очков : здоровье на всю жизнь / М. Норбеков. - 2-е изд., испр. и доп. – М. : АСТ, 2015. - 306, [4] с. : ил. - (Библиотека Норбекова).**

Вы держите в руках необычную книгу. Это не просто пособие по ускоренному обучению восстановления зрения, не просто трактат по философии для хронического больного-неудачника, а, скорее, руководство к действию. Здесь раскрывается система, признанная Международной ассоциацией независимых экспертов как самая эффективная среди известных на 1998 год альтернативных оздоровительных систем. Трудно определить жанр этой книги. Возможно, потому, что такого просто ещё нет.

Читать книгу можно здесь: [http://lib.ru/DPEOPLE/norbekow.txt\\_with-big-pictures.html](http://lib.ru/DPEOPLE/norbekow.txt_with-big-pictures.html)



**Панков, О.П. Практика восстановления зрения при помощи света и цвета : уникальный метод профессора Олега Панкова / О.П. Панков. – М. : АСТ [и др.], 2011. - 189, [1] с. - (Свет здоровья).**

Методика профессора Панкова включает простые и доступные каждому упражнения с пламенем свечи, отражениями в водной и зеркальной поверхностях, цветными фонариками, аквариумными рыбками и другие оригинальные процедуры с естественными и искусственными источниками света, которые помогут читателю улучшить зрительные функции при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, катаракте, глаукоме и других офтальмологических заболеваниях.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/oleg-pankov/praktika-vosstanovleniya-zreniya-pri-pomoschi-sveta-i-cveta-unikalnyy-metod-professora-olega-pankova/>



**Сунцова, А.С. Если у ребенка нарушен слух.. / А.С. Сунцова. – СПб. : Детство-пресс, 2011. - 54, [4] с. : ил. - (Коротко и доступно: советы специалистов родителям).**

Данная книга предназначена родителям, воспитывающим ребёнка с нарушением слуха. Автор книги надеется, что его знания и опыт помогут родителям справиться с эмоциональными трудностями, правильно выбрать дошкольное учреждение. В книге также в краткой форме изложены основы воспитания дошкольника.

Читать книгу можно здесь: [https://vk.com/album-71536337\\_229000883](https://vk.com/album-71536337_229000883)



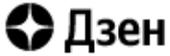
**Троицкая, С.И. Восстанови здоровье глаз без операций и лекарств : [ПроЗрение доступно всем] / С.И. Троицкая. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 221, [1] с. : ил. - (Будь здоров!).**

В этой удивительной книге вы не только найдёте подборку эффективных рекомендаций и упражнений по естественной коррекции зрения, но узнаете обо всём этом на примере личного опыта автора – С.И. Троицкой, которая более 20 лет назад сама сняла очки после многих лет их постоянного ношения. С тех пор Светлана Ивановна ведёт курсы по восстановлению здоровья глаз естественными методами. В основе предлагаемого ею подхода лежат методы известного американского офтальмолога Бейтса и гениального ленинградского учёного-физиолога Г.А. Шичко. Помимо приёмов расслабления по Бейтсу и рекомендаций по перепрограммированию сознания, разработанных Шичко, автор книги привнесла в свою программу обучения на курсах нестандартные психологические техники и рекомендации по активизации внутренних резервов мозга, иммунной системы и всего организма.

 <p><b>Сохраните ЗРЕНИЕ!</b> Лечебная гимнастика по Фохтину против близорукости, дальнозоркости, глаукомы, катаракты</p> <p>Владимир Георгиевич ФОХТИН, кандидат технических наук, изобретатель, автор и ведущий цикла лекций</p> <p>Специальная гимнастика для глаз + биомеханические упражнения для мышц + массаж воротниковой зоны</p> <p>Как защитить зрение в условиях возрастающей зрительной нагрузки? Как создать оптимальным условиям для работы зрительного аппарата? Разгрузить или наоборот, тренировать зрительный аппарат?</p>	<p><b>Фохтин, В.Г. Сохраните зрение! : лечебная гимнастика по Фохтину против близорукости, дальнозоркости, глаукомы, катаракты / В.Г. Фохтин. - М. : Эксмо : Метафора, 2013. - 119, [1] с. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» - известная, а главное, правдивая поговорка. Действительно, зрение - это удивительный дар природы, позволяющий нам воспринимать окружающий мир во всей его полноте и бесконечном разнообразии. Уровень развития науки и техники, которого человечество достигло к XXI веку, темпы этого развития заставляют буквально бежать за прогрессом. Просмотр телевизионных передач, электронные игры, Интернет - всё это обязывает нас постоянно увеличивать нагрузки на глаза. Так в жертву достижениям цивилизации приносится естественный режим работы зрительного аппарата. А ведь его значимость практически нельзя переоценить! Что избежать серьёзных проблем, необходимо своевременно обращать внимание на остроту зрения и общее состояние глаз.</b></p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://www.litmir.me/br/?b=273563&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=273563&amp;p=1</a></p>
 <p>Клара Хакетт <b>Хорошее зрение за 12 недель</b> Быстро и навсегда</p> <p>30 ДНЕЙ РОБОВО ЖИЗНИ</p> <p>Ш Б М Н К Ы М Е Ш Ы Н Н И И Н И И И Н И И И Н И И</p>	<p><b>Хакетт, К.А. Хорошее зрение за 12 недель : быстро и навсегда / К.А. Хакетт ; [пер. с англ. Г.В. Бажановой]. – М. : Центрполиграф, 2020. - 301, [1] с. : ил., табл. - (ЗдОрОво живешь). - (Стройность. Красота. Здоровье).</b></p> <p>Книга знакомит с двенадцатинедельной программой Клары Хакетт – простых и очень эффективных тренировок и упражнений, основанных на прославленном методе Уильяма Бейтса, которые рекомендуются для исправления близорукости, дальнозоркости, косоглазия, плохого различения цветов и оттенков. Благодаря регулярным занятиям по этой программе вы легко скорректируете любые дефекты, сможете не только остановить начало многих заболеваний, но и обойтись без очков, контактных линз и оперативного вмешательства.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/klara-hakett/horoshee-zrenie-za-12-nedel-bystro-i-navsegda/">https://www.litres.ru/klara-hakett/horoshee-zrenie-za-12-nedel-bystro-i-navsegda/</a></p>
<p><b>Статьи в периодических изданиях</b></p>	
 <p><b>БУДЬ ЗДОРОВ!</b> По сиддам!</p> <p>Кто ты, человек дождя? Безводность. Безветренная зима. Я люблю слышать</p>	<p><b>Абрамова, Т. Я плохо слышу! / Т. Абрамова // Будь здоров!. - 2014. - № 9. - С. 8-13 : 1 фот.</b></p> <p>Уши, как и глаза, - основные каналы связи человека с окружающим миром. Каждый день в наши уши входит огромный поток звуковой информации, без которой мы не можем нормально существовать, хотя излишний её объём и интенсивность могут и повредить. Как же сохранить слух? Специалисты советуют ослаблять действие факторов, снижающих его.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
 <p><b>БУДЬ ЗДОРОВ!</b></p>	<p><b>Азнаурян, И.Э. Береги глаза с детства! / И.Э. Азнаурян // Будь здоров!. - 2019. - № 11. - С. 46-52 : фот.</b></p> <p>Статья об офтальмологических заболеваниях в детском возрасте.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
<p>Проверенная информация от лучших специалистов <b>Женское здоровье</b></p>	<p><b>Громова, О. Мороз и глаза / О. Громова // Женское здоровье. - 2019. - № 12. - С. 12-14.</b></p>

	<p>Зимой наши глаза испытывают различные нагрузки. Как подготовиться к холодному сезону, чтобы избежать проблем и сберечь зрение? Врач-офтальмолог московской поликлиники № 3 Марина Игоревна Попова ответила на этот вопрос.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://wh-lady.ru/moroz-i-glaza/">https://wh-lady.ru/moroz-i-glaza/</a></p>
	<p><b>Дежнева, Т. Как сохранить слух / Т. Дежнева // Женское здоровье. - 2014. - № 3. - С. 32-33.</b></p> <p>Оказывается, нарушения слуха могут быть связаны не только и не столько с возрастом. Плохо слышат и достаточно молодые люди. Как не допустить глухоты и справиться со слуховыми проблемами? Об этом мы поговорили с доктором медицинских наук, заведующей оториноларингологическим отделением Центральной клинической больницы № 1 ОАО «РЖД» Фирузой Саидовной Каримовой.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://wh-lady.ru/kak-soxranit-slux/">https://wh-lady.ru/kak-soxranit-slux/</a></p>
	<p><b>Жуков, Б. Правда ли, что морковь улучшает зрение? / Б. Жуков // Вокруг света. - 2019. - № 8. - С. 86.</b></p> <p>Витамин А в моркови помогает только при куриной слепоте. Так называют расстройство зрения, при котором человек плохо видит в полутьме. Вызывается это состояние недостатком витамина А. Каротиноиды, которыми богата морковь, близки по химическому строению к витамину А и внутри организма легко в него превращаются. Но после того, как содержание витамина придёт в норму, морковью зрение уже не улучшить.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Зелёные водоросли помогут вернуть зрение // GEO / GEO. - 2012. - № 7. - С. 36 : 1 цв. фот.</b></p> <p>Повреждённые фоторецепторы в сетчатке глаза можно восстановить с помощью растительных генов. Правда ли это?</p>
	<p><b>Кириллов, В. Очки или линзы / В. Кириллов // Будь здоров!. - 2013. - № 1. - С. 63-65 : 1 фот.</b></p> <p>Долгое время считалось, что единственным правильным приспособлением для коррекции зрения являются очки. По поводу контактных линз у врачей были серьёзные сомнения. В последнее время очки явно уступают место линзам. Оправдано ли это?</p>
	<p><b>Кудряшова, Н. Восточные способы улучшения слуха и зрения / Н. Кудряшова // Физкультура и спорт. - 2021. - № 5. - С. 21 : 3 рис.</b></p> <p>Статья предлагает комплекс упражнений, активизирующих биоточки на ладонях для улучшения зрения и слуха.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Кунельская, Н. Как сохранить слух? / Н. Кунельская // Будь здоров!. - 2011. - № 3. - С. 11-15 : 2 фот.</b></p> <p>Известно, что с возрастом у очень многих людей ухудшается слух. Почему это происходит? Как помочь человеку со сниженным слухом? И возможна ли профилактика тугоухости? На вопросы отвечает заместитель директора по научной работе Московского научно-практического центра оториноларингологии Наталья Леонидовна Кунельская.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u> Статью можно прочитать здесь <a href="https://www.3vozrast.ru/article/health/matrica/1572/">https://www.3vozrast.ru/article/health/matrica/1572/</a></p>

	<p><b>Либерман, Ч. Скрытая потеря слуха / Ч. Либерман // В мире науки. - 2015. - № 10. - С. 56-62 : 2 схемы, 1 рис.</b> Слишком громкий шум приводит к скрытой потере слуха. Восстановлению слуха могут помочь лекарственные средства, стимулирующие регенерацию повреждённых волокон.</p>
	<p><b>Полякова, И. Спасите ваши уши! / И. Полякова // Будь здоров!. - 2011. - № 9. - С. 3-7 : 1 фот.</b> С возрастом многие люди начинают слышать хуже, а в последнее время снижение слуха отмечается и у молодых людей. Как предотвратить снижение слуха? <u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Разумова, И. Защитите глаза от давления / И. Разумова // Будь здоров!. - 2013. - № 10. - С. 22-25 : 1 фот., 1 рис.</b> Повышение внутриглазного давления - основной симптом глаукомы, распространённого хронического заболевания глаз. Статья посвящена профилактике заболевания. <u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Сахарчук, Т. [Освобождение от очков] / Т. Сахарчук // Будь здоров!. - 2014. - № 12. - С. 49-53 : 1 фот.</b> Статья рассказывает о лечении снижения остроты зрения хирургическим путем, о видах операций по коррекции зрения и их особенностях. <u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Свешникова, Л. Спасите наши уши / Л. Свешникова // Здоровье. - 2013. - № 12 (702). - С. 98-101 : фот.</b> Статья о том, чем могут быть опасны наушники. <u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Тибелиус, Д. Видеть вслепую / Д. Тибелиус // Огонёк. - 2015. - № 14. - С. 33.</b> Японские учёные разработали уникальный «заменитель зрения». Статью можно прочитать здесь <a href="https://www.kommersant.ru/doc/2693447">https://www.kommersant.ru/doc/2693447</a> или <a href="http://nozdr.ru/data/media/biblio/j/ogonjok/2015/%D0%9E%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D1%91%D0%BA%202015-14.pdf">http://nozdr.ru/data/media/biblio/j/ogonjok/2015/%D0%9E%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D1%91%D0%BA%202015-14.pdf</a> здесь</p>
	<p><b>У вас в ушах бананы! // Здоровье. - 2015. - № 7/8 (718). - С. 55 : фот.</b> О том, как наушники могут испортить слух. <u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>

	<p><b>Фёдоров, А. Левша... на ухо / А. Фёдоров // Здоровье. - 2018. - № 5 (746). - С. 62-63 : фот.</b></p> <p>Известно, что люди делятся на левшей, правшей и амбидекстеров, но что ведущим бывает не только рука, но и ухо, знают не все. Американские учёные установили, что правое ухо лучше слышит речь, а левое - музыку.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Шубина, Н. Незамутненный взгляд / Н. Шубина // Здоровье. - 2019. - № 3 (754). - С. 26-27 : фот.</b></p> <p>Об ухудшении зрения на фоне возрастной макулярной дегенерации, о лечении и профилактике данного заболевания.</p>
	<p><b>Ястребова, С. Алло, вас не слышно! / С. Ястребова // Здоровье. - 2016. - № 1/2 (723). - С. 56-57 : фот.</b></p> <p>Статья посвящена возможным причинам снижения слуха и алгоритме решения проблемы.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>Статья «<b>Упражнения для глаз при близорукости (миопии)</b>» на сайте Многопрофильного Офтальмологического Центра <a href="https://ophthalmocenter.ru/blizorukost-zrenie/blizorukost-uprazhneniya.html">https://ophthalmocenter.ru/blizorukost-zrenie/blizorukost-uprazhneniya.html</a></p> <p>Близорукость (медицинское название миопия - от греч. «прищуренный глаз») является одним из наиболее распространённых офтальмологических нарушений. Обусловлено оно неправильной рефракцией, или преломлением света в оптической системе глаза. Фокус наиболее чёткого изображения, который в норме проецируется на светочувствительную зону сетчатки, при близорукости оказывается кпереди от неё. В результате удалённые объекты видятся нечёткими, их контуры «размываются» и сливаются с фоном. Чем ближе объект к глазам, тем отчётливее он воспринимается; при выраженных степенях миопии человек вынужден сокращать расстояние буквально до нескольких сантиметров.</p>
	<p>Статья «<b>Правда ли, что морковь улучшает зрение?</b>» на сайте Яндекс.Дзен <a href="https://zen.yandex.ru/media/different_angle/pravda-li-cto-morkov-uluchshaet-zrenie-5ea420a2092bfa16a46e376d">https://zen.yandex.ru/media/different_angle/pravda-li-cto-morkov-uluchshaet-zrenie-5ea420a2092bfa16a46e376d</a></p> <p>Существует распространённое мнение, что морковь улучшает остроту зрения и полезна для зубов и костей. Насколько справедливо это утверждение с научной точки зрения? Как корнеплод влияет на здоровье человека?</p>
 <p><b>Чтобы видеть!</b></p>	<p>Статья «<b>Генная терапия с использованием водорослей частично восстановила зрение полностью слепого человека</b>» на сайте «Чтобы видеть!» <a href="https://looktosee.ru/news/gennaya-terapiya-s-ispolzovaniem-vodorosley-chastichno-vostanovila-zrenie-polnostyu-slepogo">https://looktosee.ru/news/gennaya-terapiya-s-ispolzovaniem-vodorosley-chastichno-vostanovila-zrenie-polnostyu-slepogo</a></p> <p>Врачи во Франции впервые частично восстановили зрение полностью слепого человека с помощью светочувствительных белков водорослей. Этот прорыв знаменует собой важную веху в лечении слепоты, вызванной генетическими заболеваниями</p>

 <p>ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» РОСПОТРЕБНАДЗОРА</p>	<p>Статья «<b>Защита слуха</b>» на сайте «Центра гигиенического образования населения» Роспотребнадзора <a href="http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/4014">http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/4014</a></p> <p>Потеря слуха - это снижение способности слышать или понимать речь и звуки. Это может произойти, если какая-либо часть уха или нервы, которые передают информацию о звуках в головной мозг, перестают правильно функционировать.</p>
 <p>ДЕТСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА Г.УЛЬЯНОВСКА</p>	<p>Статья «<b>АЛЮ, ВАС НЕ СЛЫШНО! О влиянии телефонов, наушников и других девайсов на слух</b>» (фрагмент беседы с детским врачом отоларингологом) на сайте Детской городской клинической больницы г. Ульяновска <a href="http://www.dgkb73.ru/novosti/item/160-allo-vas-ne-slyshno">http://www.dgkb73.ru/novosti/item/160-allo-vas-ne-slyshno</a></p> <p>В «век гаджетов и девайсов» практически невозможно представить своё существование без современных технологий. Всё ускоряющийся ритм жизни не позволяет отказаться от смартфонов, медиапроигрывателей, Bluetooth-гарнитуры и других достижений человечества. Действительно, все эти гаджеты повышают уровень комфорта нашей жизни, ускоряют её ритм. Однако в погоне за успехом и комфортом мы часто забываем о собственном здоровье, и, что ещё хуже, о здоровье своих детей. Именно дети и стали наиболее активными потребителями плодов современных технологий. О том, что может ожидать любителей девайсов, мы и поговорили с детским врачом отоларингологом Детской городской клинической больницы города Ульяновска Ириной Павлык.</p>
 <p>миртесен</p>	<p>Статья «<b>Восточные способы улучшения зрения</b>» на сайте МирТесен <a href="https://mudrost.mirtesen.ru/blog/43773757350/Vostochnyie-sposoby-uluchsheniya-zreniya">https://mudrost.mirtesen.ru/blog/43773757350/Vostochnyie-sposoby-uluchsheniya-zreniya</a>.</p> <p>Хорошее зрение - это бесценный дар природы, который надо оберегать. Современная медицина предлагает много средств для улучшения зрения и лечения глазных заболеваний. Самыми современными и эффективными приспособлениями для коррекции зрения являются контактные линзы. Цветные контактные линзы используются как в косметических целях, так и в лечебных, по назначению врача-офтальмолога. Восточная медицина предлагает свои способы улучшения зрения.</p>
 <p>103.BY</p>	<p>Статья Е. Проль «<b>7 мифов о восстановлении зрения. Офтальмолог объясняет, что работает, а чему лучше не верить</b>» на сайте 103.by <a href="https://mag.103.by/topic/57793-7-mifov-o-vosstanovlenii-zrenija-oftalmolog-obyasnyajet-cto-rabotajet-a-chemu-luchshe-ne-verity/">https://mag.103.by/topic/57793-7-mifov-o-vosstanovlenii-zrenija-oftalmolog-obyasnyajet-cto-rabotajet-a-chemu-luchshe-ne-verity/</a></p> <p>Действительно ли черника - панацея от всех проблем, могут ли очки навредить, есть ли смысл в ежедневной гимнастике для глаз? Статья предлагает 7 самых распространённых мифов о восстановлении зрения и комментарии врача-офтальмолога Ирины Ивановой о том, что из них правда, а что - ложь.</p>
 <p>MedAboutMe медицина обо мне</p>	<p>Статья Т.Г. Ионенко «<b>Почему ухудшается слух: причины обычные и необычные</b>» на сайте MedAboutMe <a href="https://medaboutme.ru/articles/pochemu_ukhudshaetsya_slukh_prichiny_obychnye_i_neobychnye/">https://medaboutme.ru/articles/pochemu_ukhudshaetsya_slukh_prichiny_obychnye_i_neobychnye/</a></p> <p>По данным Всемирной организации здравоохранения, от потери слуха в мире страдает около 466 миллионов людей, 34 миллиона из которых - дети. У такой патологии может быть множество причин, и если одни из них устраняются легко, то другие требуют специального лечения или ношения слуховых аппаратов. MedAboutMe разобрался, чем может быть спровоцирована потеря слуха и всё ли мы знаем о возможных причинах.</p>

	<p>Статья <b>«Легко потерять, невозможно забыть. Всё это про слух»</b> на сайте МастерСлух <a href="https://mastersluch.ru/stati/o-sluxe/legko-poteryat-nevozhno-zabyt-vse-eto-pro-slukh/">https://mastersluch.ru/stati/o-sluxe/legko-poteryat-nevozhno-zabyt-vse-eto-pro-slukh/</a></p> <p>Как работают уши здорового человека, почему снижается слух и как этого избежать, рассказывает врач сурдолог-оториноларинголог Евгения Григорьева.</p>
	<p>Статья <b>«Как сохранить зрение в современном мире»</b> на сайте Центра микрохирургии глаза «Окулус» <a href="https://oculus48.ru/patients/kak-sokhranit-zrenie-v-sovremennom-mire/">https://oculus48.ru/patients/kak-sokhranit-zrenie-v-sovremennom-mire/</a></p> <p>Современную жизнь невозможно представить без компьютера или смартфона. Многие люди проводят целый день, глядя в экран на работе. А отдыхают вечером у телевизора или с книгой. Поэтому в современном обществе тенденция снижения качества зрения имеет положительное значение, всё больше людей надевают очки или используют контактные линзы. Причиной тому служат: высокая нагрузка глаз, малоподвижный образ жизни, неправильное питание и плохая экология. В итоге, для сохранения качества зрения требуется соблюдать несколько правил.</p>
	<p>Статья <b>«Профилактика нарушений слуха»</b> на сайте «Аудионика. Специалисты по слуху» <a href="https://audionika.ru/info/snizhenie-slukha/profilaktika-narusheniy-slukha.html">https://audionika.ru/info/snizhenie-slukha/profilaktika-narusheniy-slukha.html</a></p> <p>Проблемы со слухом могут возникнуть у каждого человека в любом возрасте. Они могут принимать разные формы и вызываться разными причинами, являться следствием нарушения работы разных структур уха. Самая распространённая причина тугоухости связана с повреждением улитки, органа внутреннего слуха (кондуктивная тугоухость).</p> <p>Чаще всего к проблемам со слухом приводит воздействие излишнего шума. Громкая музыка из колонок, звук станков и механизмов на большом производстве, работа всевозможных строительных инструментов и многое другое – источники излишнего шума.</p>
	<p>Статья <b>«По следам пропавшего слуха»</b> на сайте Издательского дома журнала «Здоровье» <a href="https://zdr.ru/po-sledam-propavshego-sluxa/">https://zdr.ru/po-sledam-propavshego-sluxa/</a></p> <p>В числе последствий перенесённой коронавирусной инфекции не только временная потеря обоняния и вкуса, но и снижение слуха. Почему это происходит? И всегда ли в проблемах со слухом виноват коронавирус?</p>