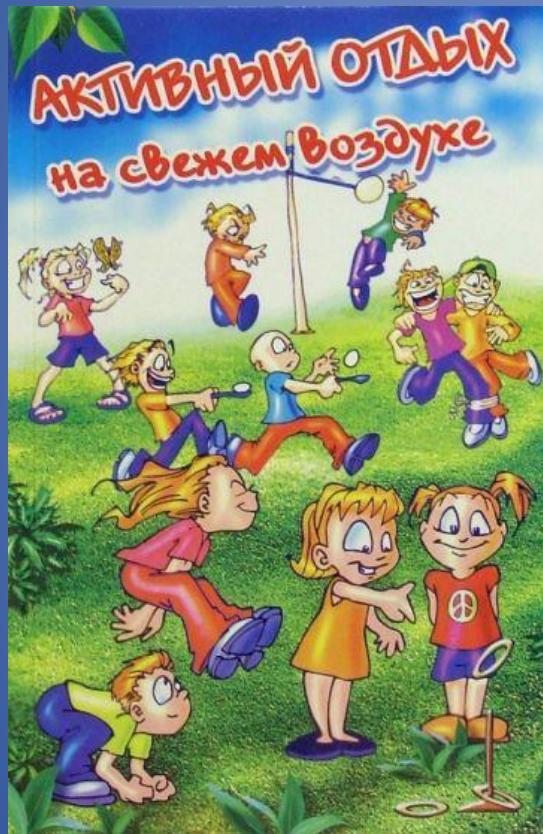


КНИГИ ПО
здравому
образу жизни
для
подростков

Куватов, С. А. Активный отдых на свежем воздухе.
— Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 311, [3] с. : ил. —
(Мир вашего ребенка).



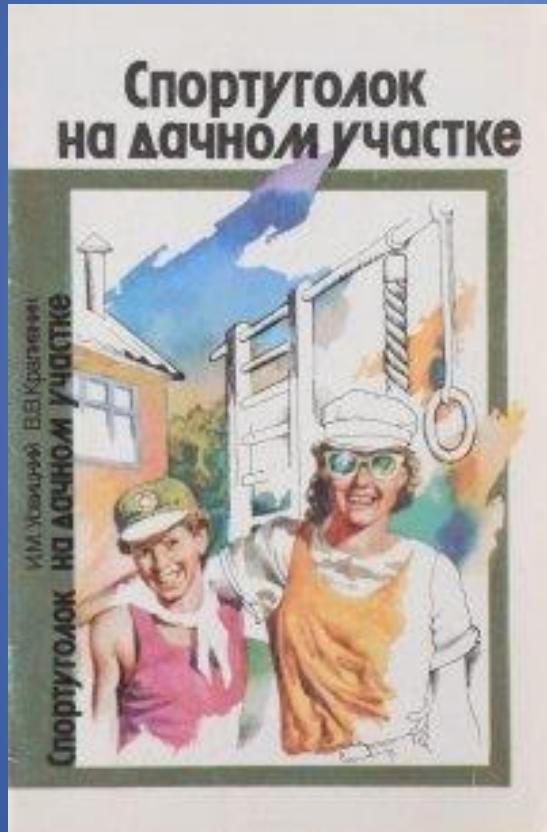
Игра — это жизнь, особенно если мы говорим о детских играх, призванных сплотить, развлечь, развить, развеселить, научить, показать — лишь бы было интересно, динамично и задорно. В этой книге вы не найдёте рутины, она познакомит вас с авторскими конкурсами, игровыми сценариями, праздничными аттракционами, головоломками и многими другими детскими забавами. Книгу по достоинству оценят организаторы досуга детей, активные родители и, конечно же, сами дети.

Игры нашего двора. Сборник. – СПб.: Регата, Издательский дом «Литера», 2000. – 384 с. («Энциклопедия веселой компании»).



В сборнике изложены описания и правила более трёхсот популярных игр для различных возрастных категорий детей. Среди них множество вариантов «догонялок», игр с прыжками, пряток, «классов», игры в лапту, городки, с мячом, верёвкой и кеглями. Скучно не будет!

Усвицкий, И. М., Крапивник В. В. Спортуголок на
дачном участке. — М. «Советский спорт», 1990 —
64 с., ил.

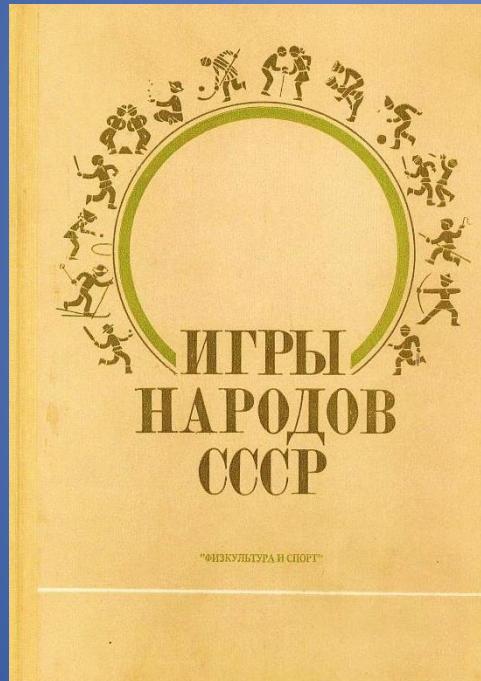


Регулярные занятия физкультурой — важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, долголетия. Осуществить это достаточно эффективно можно на садовых и дачных участках. Для интенсивных и увлекательных занятий необходимо оснастить участок спортивными снарядами, такими как бумы, перекладины, «рукоходы» и многие другие. Авторы познакомят читателей и со снарядами, которые можно установить в доме и на террасе.

Описание снарядов, рекомендации по их изготовлению и установке предлагаются в данной брошюре.

Для широкого круга читателей.

Игры народов СССР/Сост. Былеева Л. В.,
Григорьев В. М. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
— 269 с., ил.



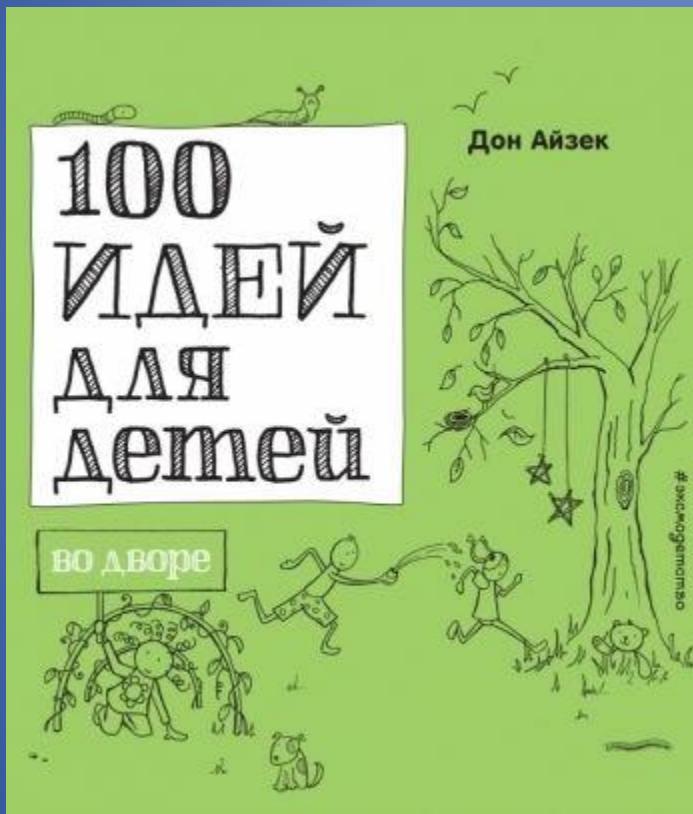
В книгу включено свыше 400 народных подвижных игр. В ней впервые представлены народные подвижные игры всех союзных и автономных республик страны. Более 50 специалистов участвовали в отборе игр. Предназначена для педагогов, воспитателей, родителей, а также для самостоятельного проведения игр детьми и молодёжью.

Коротков, И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1987. — 96 с. — (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 5).



Подвижные игры — одно из самых любимых и полезных занятий детей, не чураются их и взрослые. Это не удивительно, ведь в играх воспитывается коллективизм, проявляются такие ценные качества, как сила, выносливость, ловкость, сообразительность. В книге описаны игры с мячом, городки и другие, которые можно проводить во дворах жилых домов.

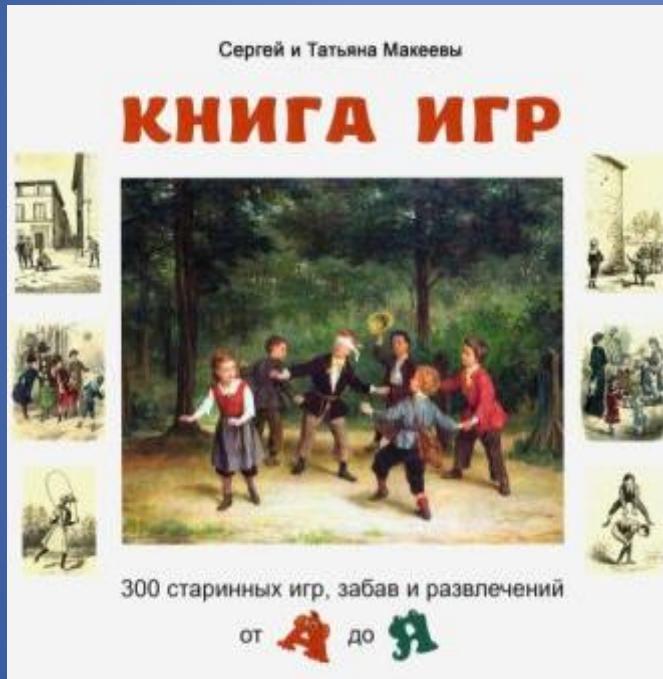
Айзек, Д. 100 идей для детей во дворе : [пер. с англ. Бадмы Гахаева ; фот. У. Хила ; ил. С. Леуци]. — Москва : Эксмо. — 215 с. : ил., цв. ил.



Не знаешь, чем заняться? Скорее открывай эту книгу!

Пришло время оторваться от экрана телевизора, выключить компьютер и устроить, наконец, гонки среди улиток, сварить зелье, сыграть в жмурки с колокольчиком, соорудить вигвам, наладить ловушки, сплести гнёзда и венки, поставить автограф на тыкве, поохотиться на медведей, сделать звезду из прутьев, смастерить снежный светильник (и опробовать ещё 91 блестящую затею, перечень которых просто не поместится на обложке)!

Макеев, С. Л. Книга игр : 300 старинных игр, забав и развлечений от А до Я. — Москва : Белый город, 2021. — 178, [1] с. : ил., цв. ил. ; 23x25 см.



В книге представлены свыше 300 старинных игр из России, Европы и США — игры на любой вкус, для разных детских возрастов, домашние и дворовые, подвижные и статичные, серьёзные и забавные.

Новинки
периодической
печати по
здравому
образу жизни

«Физкультура и спорт» № 4, 2023



С лёгкой руки телекомментаторов за Сергеем Моней закрепилось прозвище «Капитан Россия». В свои 40 отец четверых детей по-прежнему выходит на баскетбольную площадку в составе питерского «Зенита». Штрихи к портрету ветерана отечественного баскетбола читайте в рубрике «Когда года — это богатство».

100-летнюю историю общества «Динамо» трудно представить без ярких достижений советских, а затем и российских гимнастов. О звёздах прошлых лет и тех, кто сегодня вписывает победные страницы в историю отечественного и мирового спорта, рассказывает Оксана Тонкачёва в материале «Люди Петровского парка».

Чем подкрепляться на марафоне? Это один из наиболее часто обсуждаемых в первую очередь среди молодых марафонцев и даже среди тех, кто бегает дистанцию вдвое короче, вопросов. Имеется в виду, что пить и чём питаться на трассе. Вопрос не праздный, и относиться к нему следует серьёзно. Борис Прокопьев побеседовал со спортсменами и обобщил их опыт для читателей журнала.

«Вестник ЗОЖ» № 7, 2023



Мигрень — разновидность головной боли, проявляющаяся пульсирующими приступами интенсивностью от умеренных до очень сильных. По статистике, мигреню страдает 17–18% взрослого населения. Многие периодически теряют трудоспособность, что даёт основание говорить о социальной значимости этой патологии, особенно хронической её форме, которая требует не только лечения, но и реабилитации. О лечении и медикаментозной профилактике рассказывает Альберт Кадыков, профессор, доктор медицинских наук.

Каждому из нас приходилось встречать людей, которые не переносят запаха хвои, цветение вербы, вкуса арахиса или клубники. И дело не столько в личном пристрастии, сколько в опасном для организма состоянии. Разобраться в этом серьёзном вопросе, а заодно выяснить, как помочь людям, не любящим весну из-за цветения деревьев, поможет Вячеслав Трескунов, врач-иммунолог-аллерголог, кандидат медицинских наук.

Получить от врача ответы на все волнующие вопросы на одном приёме удаётся не всегда. Да и некоторые приходят на ум далеко не сразу. Вот и летят в адрес «Вестника» просьбы рассказать, пояснить, добавить. Письма читателей разбирает врач-кардиолог, клинический фармаколог, кандидат медицинских наук Андрей Кондрахин.

«Знахарь» № 3–4, 2023



Зубы украшают человека. Однако важнее то, что именно с их работы начинается процесс пищеварения. Китайцы говорят, что человек здоров, пока у него здоровы зубы. Больные зубы — источник инфекции для всего организма. Узнайте простые правила ухода за зубами из рубрики «Рецепты из ларца».

Известно, что лук обладает выраженными бактерицидными и антисептическими свойствами и успешно борется с вирусами. Он улучшает аппетит, усвоение пищи, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Его применяют при желудочно-кишечном расстройстве, при гипертонии, атеросклерозе, общей слабости и простудных заболеваниях и во множестве иных случаев. Рубрика «Природная аптека» предлагает народные рецепты применения лука для лечения и профилактики заболеваний.

Поллиноз — одно из наиболее часто встречаемых заболеваний носоглотки. Он может протекать как самостоятельно, так и в сочетании с острыми респираторными и вирусными заболеваниями. В настоящее время учёными достаточно хорошо изучены основные пыльцевые аллергены. Как помочь себе и снизить основные проявления поллиноза с помощью фитотерапии, рассказывает С. Н. Левицкая, фитотерапевт.

«Здравушка. 100 лет без бед!» № 6, 2023

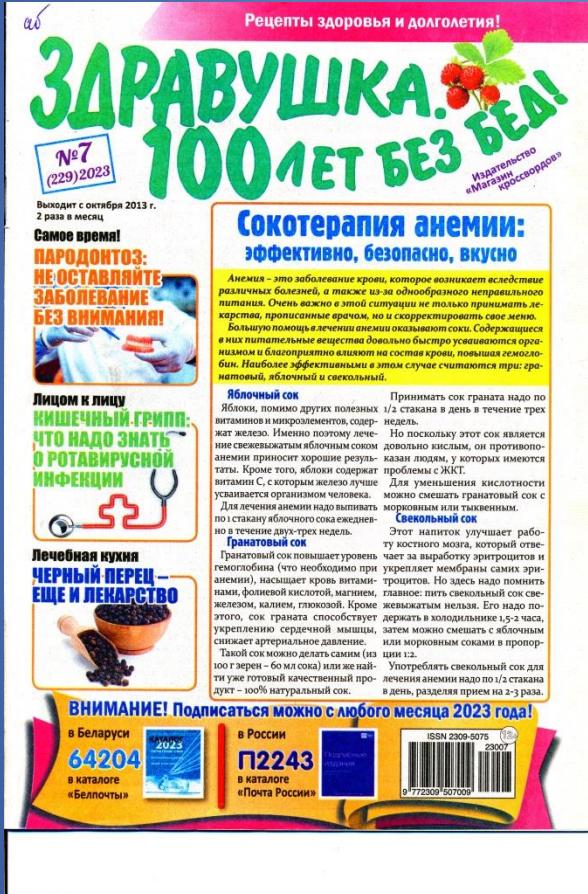


Боль в спине — настоящее испытание. Чтобы облегчить состояние, в ход идёт разнообразный аптечный арсенал, всевозможные компрессы и натирания. Но не стоит забывать, что без отдыха, специальных упражнений и консультации врача едва ли получится быстро вернуть себе здоровье. А неправильными самостоятельными действиями можно в лучшем случае не достигнуть успеха, а в худшем — даже усугубить ситуацию. О бесполезных действиях при лечении боли в спине рассказывает Ольга Сорока.

Пол-пала, или эрва шерстистая, неспроста известна в народе как «хирург без скальпеля». Её способность лечить множество болезней без оперативного вмешательства поистине впечатляет. Материал о целебном растении подготовила Татьяна Мамуль.

Диплопия — это офтальмологическая патология, связанная с двоением зрения. Объекты, попадающие в поле зрения человека, выглядят двойными в результате отклонения оси одного из глаз. Подобные нарушения может вызвать целый ряд причин офтальмологического, неврологического или инфекционного характера. О симптомах и причинах патологии читайте в рубрике «Портрет болезни».

«Здравушка. 100 лет без бед!» № 7, 2023



Пародонтоз представляет собой заболевание невоспалительного характера. При котором происходит разрушение окружающих зубы слизистых и костных тканей на фоне нарушения кровоснабжения дёсен. Это приводит к атрофии, истончению околозубной костной ткани, повышенной подвижности и обнажению шеек зубов. О причинах, симптомах и рецептах народной медицины для лечения пародонтоза подготовила материал Ольга Сорока.

Уверены, что о таком специфическом заболевании — «синдром застёжки» — слышали далеко не все женщины, а ведь эта проблема действительно существует и доставляет многим серьёзный дискомфорт. К счастью, избавиться от неё можно, приложив минимум усилий. Об эффективных способах решения проблемы читайте в рубрике «Женские секреты».

Грибы в качестве продукта питания использовались ёщё в глубокой древности. По содержанию воды и калорийности они схожи с овощами, а по вкусовым качествам даже превосходят их. Несмотря на то, что в наших широтах произрастает около 200 видов грибов, мы используем в пищу лишь не более пятнадцати из них. И только самые заядлые грибники могут выделить среди всех растущих грибов 25–30 видов съедобных. О пищевой ценности, опасности отравления и ложных утверждениях о грибах читайте в материале «Грибной сезон не за горами».

«Предупреждение плюс» № 4, 2023



Когда после унылой, холодной зимы наконец-то начинает пригревать ласковое солнышко, а на деревьях набухают почки, казалось бы, радуются все. Однако для людей, страдающих от поллиноза — аллергии на цветение деревьев и трав, весна — вовсе не долгожданная пора. Ведь именно для аллергиков это прекрасное время года может оказаться сущей пыткой. Материал врача общей практики Ю. С. Лапушкиной для тех, кого не радует весна.

Зобом называют увеличение (гипертрофию) щитовидной железы. В России гипертрофия щитовидки обнаруживается более чем у миллиона людей, причём у женщин в 6 раз чаще, чем у мужчин. Особенно опасный период для щитовидки начинается после 50 лет, когда в связи с возрастными изменениями ухудшается работа желез внутренней секреции. Рассказывает кандидат медицинских наук З. Г. Гусейнова.

Одно из самых распространённых заболеваний сосудистой системы, которым страдает более 70% россиян, — хроническая венозная недостаточность. То, как мирно сосуществовать с этим недугом, объяснит доктор медицинских наук В. Ю. Богачев.

«Женское здоровье» № 4, 2023



Чтобы летом варикозные вены не причиняли дискомфорта, а венозная сетка не заставляла прятать ноги под закрытой одеждой, самое время заняться лечением сейчас, весной. Как готовиться к летнему сезону, расскажет главный врач сети клиник лазерной хирургии, сосудистый хирург, флеболог Хачатур Михайлович Кургинян.

Операции по удалению сразу нескольких миом часто сопряжены с рисками осложнений. Уникальная авторская методика профессора Пучкова позволяет не только избежать потери органа, но и сохранить возможность иметь детей. Интервью у доктора медицинских наук, профессора Константина Викторовича Пучкова взяла Наталья Дальнева.

Стоит ли делать подтяжку лица, не дожидаясь обвисания овала? Какие процедуры могут заменить фейслифтинг? О современных тенденциях в пластической хирургии рассказывает Глеб Игоревич Тумаков.

Как правильно питаться женщинам в период менопаузы? Что поможет не набрать вес и облегчить симптомы гормональной перестройки? На эти и многие другие вопросы отвечает гастроэнтеролог Ольга Васильевна Николаева.

«Здоровье» № 4, 2023



Очень тёплая, домашняя, в жизни она совсем не выглядит как звезда, и, по её признанию, нормально себя чувствует без косметики и каблуков. Аглай Шиловская рассказала журналу о секретах своей красоты, здоровья и оптимизма в интервью «Семья в ряду моих ценностей всегда на первом месте».

Что делает детей умными? И можно ли их заставить быть успешными, даже если они этого не хотят? Как вырастить умного ребёнка, читайте в рубрике «Расследование».

Любимые туфли вдруг стали тесны, а кольцо больно врезается в палец. Столкнувшись с такими неприятностями, не стоит паниковать. Возможно, необходимо просто активизировать лимфатическую систему. Как бороться с отёками, расскажет рубрика «Профилактика».

В наш цифровой век многие, почувствовав недомогание, обращаются к «доктору» Гуглу. С одной стороны, это помогает избежать ненужных визитов к врачу, с другой — может навредить. Чем опасна самодиагностика по статьям из Интернета, ищите в рубрике «Зона риска».

«Будь здоров!» № 4, 2023



Согласно врачебной статистике, каждая женщина хотя бы раз в жизни переживает в той или иной форме различные гинекологические патологии — воспаление придатков, молочницу, кисты на яичниках и шейке матки, эрозии. В репродуктивном возрасте всем этим проблемам необходимо уделять особое внимание, поскольку многие из них могут привести к бесплодию. Ну а женщинам зрелого возраста следует понимать, какие из патологий нуждаются в лечении и в каком именно. Что лечит менопаузу, рассказывает Ирина Сормовская, врач-гинеколог, кандидат медицинских наук. Можно ли выявить диабет на ранних стадиях? Что такое преддиабет? Как предупредить развитие явного сахарного диабета? Как распознать первые признаки заболевания? О новых тенденциях в диагностике и лечении сахарного диабета рассказывает врач-эндокринолог Леонид Васильченко, кандидат медицинских наук.

Потеря памяти страшит многих. Но не всегда это истинная болезнь Альцгеймера. Знать различия должны сами пациенты, их близкие и, конечно, врачи, считают нейрохирурги. Что может скрываться под маской деменции, выясняла Галина Костина.

«60 лет не возраст» № 4, 2023



Диагноз «миома матки» вызывает у многих женщин панику. И совершенно напрасно. Современная медицина использует разнообразные, нетравматичные и безопасные способы лечения миомы. В некоторых случаях это образование растёт так медленно, что вполне достаточно простого наблюдения, а в элегантном возрасте у женщин даже исчезает само. Об устаревших стереотипах рассказывает Алла Ветошкина, гинеколог, врач высшей категории.

Синдром сухого глаза — частая причина обращения к офтальмологу. Казалось бы, болезнь нехитрая: закапывайте капли и не засиживайтесь за компьютером. Вот и все премудрости. Но кандидат медицинских наук, офтальмолог Татьяна Николаевна Московская считает, что «помудрить» ёщё как стоит.

Среди многих пожилых людей немало тех, кто хорошо осведомлён, что в солидном возрасте пить молоко не так уж и полезно, хотя многие содержащиеся в этом напитке ферменты и минеральные вещества организму необходимы. Как же поступить? Что может служить адекватной заменой молоку? Отвечает Алина Пустовойтова, диетолог.