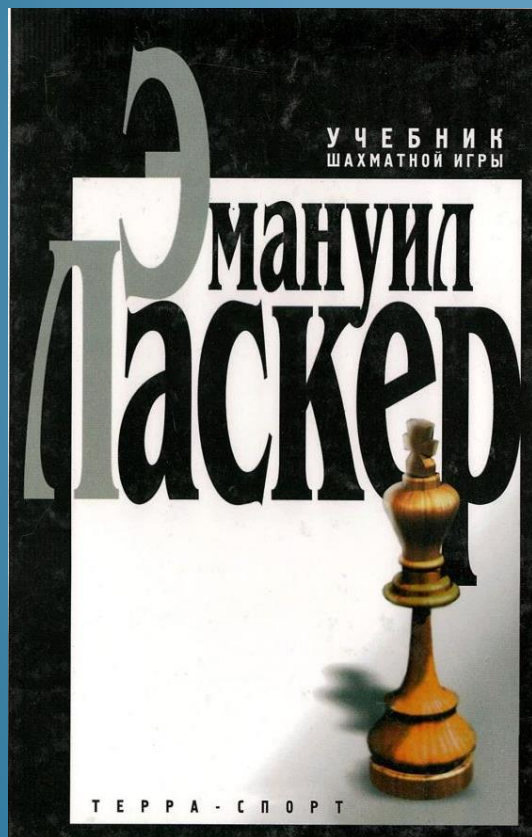


КНИГИ ПО
здоровому
образу жизни
для
ПОДРОСТКОВ

Ласкер, Э. Учебник шахматной игры. Пер. с нем. — 7-е изд. — М.: Терра-Спорт, 2001. — 416 с.

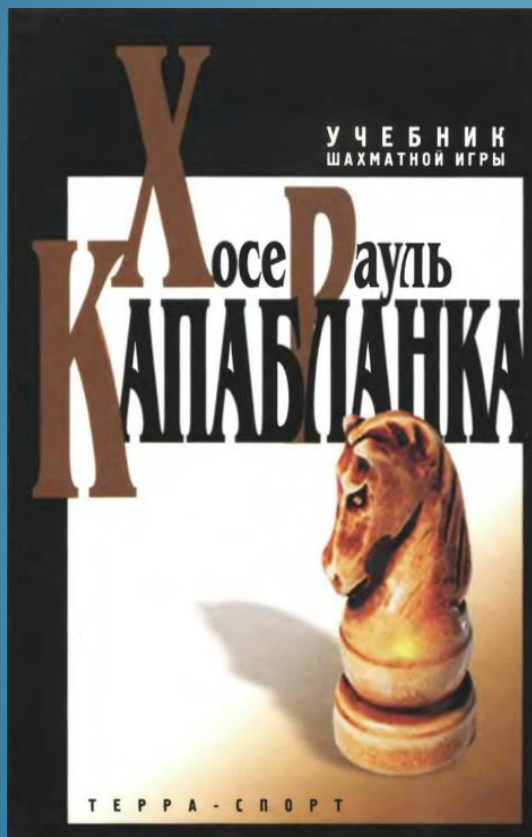


По этому универсальному учебнику, выдержавшему уже не одно издание, постигали основы игры многие выдающиеся шахматисты. Книга содержит первоначальные сведения о шахматной игре, учение о дебютах.

Особое место занимают главы, посвящённые позиционной борьбе и проблемам шахматной эстетики.

Для широкого круга читателей, интересующихся шахматами.

Капабланка, Х. Р. Учебник шахматной игры. Пер. с англ., исп. и нем. — М.: Терра-спорт, 2001. — 344 с.



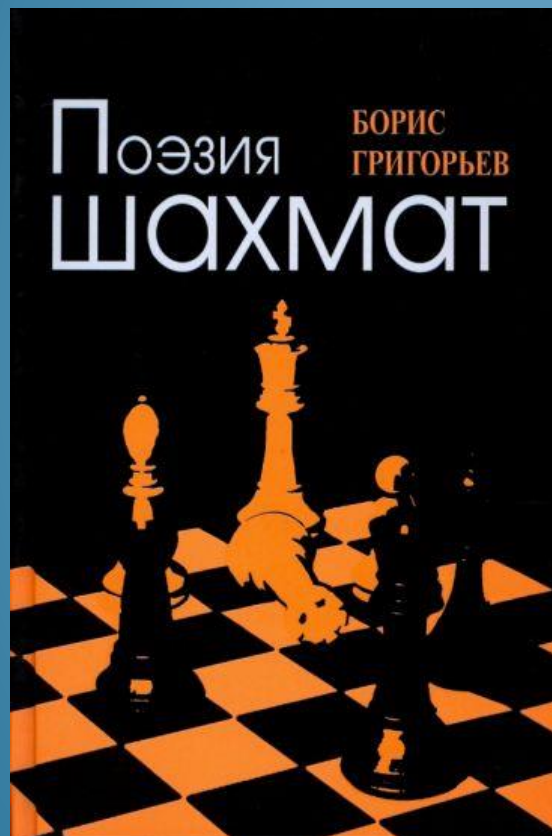
Одна из величайших книг в истории шахмат. Благодаря простоте и ясности изложения, принятой методике — от простого к сложному — вы быстро освоите азы игры и станете опасным соперником для своих друзей и знакомых. В настоящем издании удачно соединены все основные труды гениального кубинца, а также добавлены некоторые интересные материалы. «Нельзя понять шахматы, не изучив книг Капабланки, не посмотрев на мир его глазами», — писал другой великий чемпион мира Михаил Ботвинник. Для широкого круга любителей шахмат.

Авербах, Ю. Л. — Изд. 7-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2009. — 346, [1] с. : ил. — (Шахматы).



«Шахматная школа» — название этой популярной в своё время телепередачи знакомо очень многим. Её ведущие откликнулись на многочисленные просьбы и написали эту книгу. Она представляет собой курс лекций по теории игры, предназначенный для шахматистов-разрядников, желающих повысить свою квалификацию. В книге три основных раздела: «История и теория дебюта» (М. М. Юдович), «Комбинационная и позиционная игра» (А. А. Котов), «Теория и практика эндшпиля» (Ю. Л. Авербах). Большое место в этом учебнике занимают упражнения для самостоятельной работы, развивающие и закрепляющие полученные читателями знания. В конце книги размещены ответы на задания и краткий словарь шахматиста.

Григорьев, Б. Поэзия шахмат. — М.: Бослен, 2008. — 560 с.



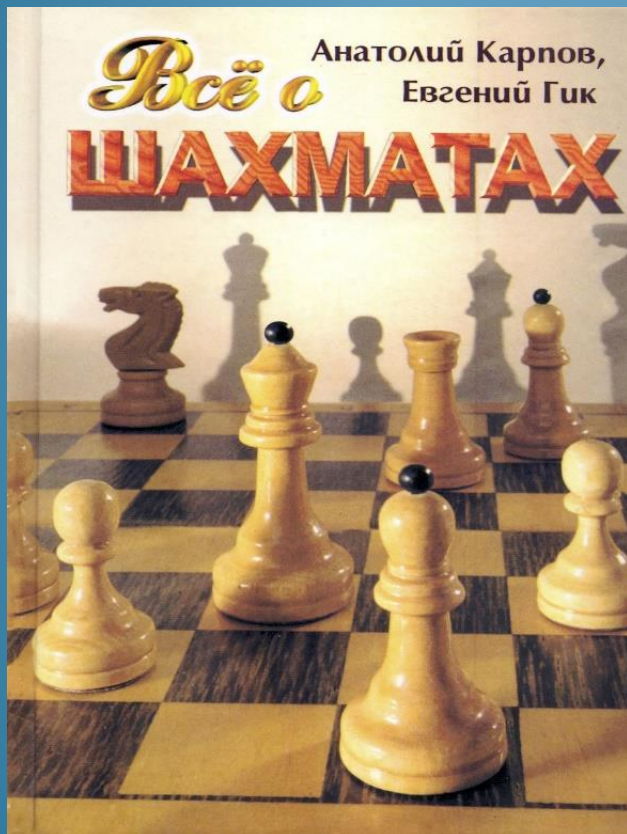
Практическую игру называют прозой, композицию — поэзией шахмат. В издание включены 888 популярных шахматных этюдов и задач, отличающихся оригинальным, но не очень трудным решением сильнейших композиторов XVIII–XXI веков. Книга рассчитана на самые широкие круги любителей шахмат.

Калиниченко, Н. М. Шахматы для начинающих
(+ CD с тренировочной программой). — СПб.:
Питер, 2015. — 480 с.: ил.



Эта книга предназначена для всех, кто желает научиться игре в шахматы или углубить свои познания в этой области. Издание рекомендовано как взрослым, так и детям. Оно не только поможет развить умственные способности, но и сблизит членов семьи, позволив провести немало часов за увлекательной и полезной игрой. С этой книгой вы успешно пройдёте путь от шахматных азов до профессиональной игры. В издании много примеров из современной практики, включая матч на звание чемпиона мира 2014 года между Карлсеном и Анандом. Николай Калиниченко — гроссмейстер ИКЧФ, автор более 50 шахматных книг, изданных в России и за рубежом. Учебник дополнен диском с мультимедийной программой «Гроссмейстер-чемпионат».

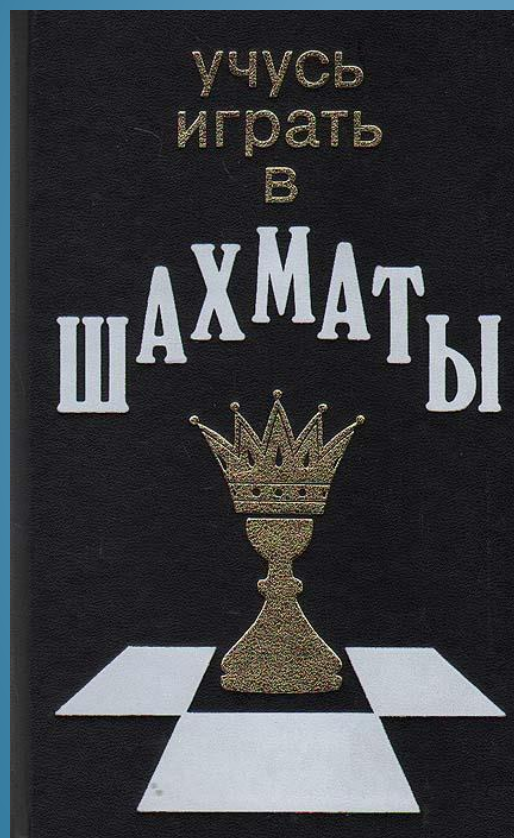
Карпов, А. Е., Гик Е. Я. Всё о шахматах. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. — 496 с.: ил. — (Спорт).



Имена Анатолия Карпова и Евгения Гика хорошо известны и за пределами шахматного мира. Их перу принадлежит множество книг, неоднократно переизданных и переведённых на два десятка языков. Теперь авторы предлагают читателю довольно необычное произведение, в котором под одним переплётом соединены чуть ли не все шахматные темы и жанры. Эту многогранную и насыщенную книгу, состоящую из 25 бесед, можно рассматривать и как оригинальный учебник, и как сборник рассказов о шахматах — серьёзных и весёлых, и как популярное издание для всех, кто увлекается игрой, — от простых любителей до мастеров. Каждый читатель найдёт в ней что-нибудь интересное и полезное для себя.

Действительно, всё о шахматах!

Учусь играть в шахматы / Сост. В. Третьякова;
Вступ. ст. Эм. Ласкера. — М.: ТЕРРА; «Книжная
лавка-РТР», 1997. — 560 с.: ил.

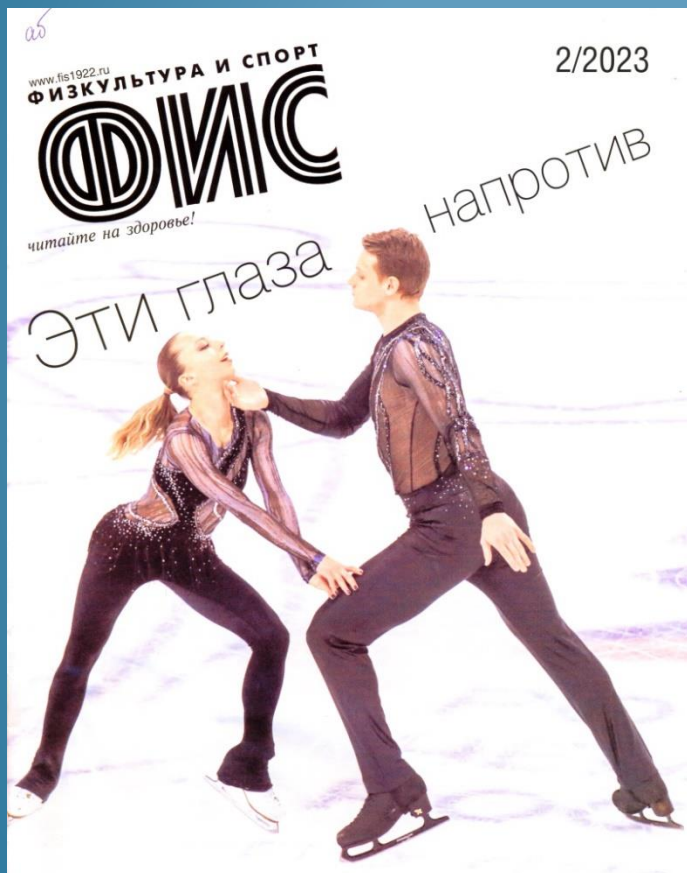


Шахматной игре свыше двух тысячелетий.
Она выдвигала великих мастеров,
которые искусством своей игры
приводили в изумление современников и
последующие поколения.
Книга знакомит с историей
возникновения шахмат, с
основоположниками разных школ,
рассказывает о русской шахматной
школе.

Многочисленные упражнения,
диаграммы и советы помогут
начинающему шахматисту освоить эту
древнюю игру.

Новинки периодической печати по здоровому образу жизни

«Физкультура и спорт» № 2, 2023



Зимой и в начале весны наше питание становится менее разнообразным, накапливается зимняя депрессия. И тут на помощь приходят пряности, позволяющие расцветит несколько скучную зимнюю жизнь. О том, чем являются пряности на самом деле в питании спортсменов и способны ли они устранять проявления депрессии и беспокойства, консультирует Виктор Конышев, доктор медицинских наук.

Здоровье шеи и её состояние напрямую отражаются и на нашем лице. Почему «плывёт» овал лица, сглаживаются углы нижней челюсти, появляется второй подбородок? Проблемы эти очень распространены не только среди взрослых, но и среди подростков. В материале «Здоровая шея — молодое лицо» Александра Михайлина представляет упражнения, которые можно выполнять прямо на рабочем месте.

Лимфа для сердца или сердце для лимфы? Материал Ирины Уткиной, кандидата биологических наук, познакомит читателей со способами укрепления иммунитета путём улучшения кровообращения и лимфотока. Автор даёт несколько советов, которые совсем не новые и вполне доступны каждому: массаж, движение под музыку, медленное и глубокое дыхание, прыжки помогут улучшить циркуляцию лимфы и улучшат самочувствие.

«Вестник ЗОЖ» № 3, 2023



Процесс, для которого характерны воспаление дёсен, отёк, покраснение и кровоточивость, носит название «гингивит» и является одним из самых распространённых заболеваний пародонта, как у детей, так и у взрослых. Это единственное из всех заболеваний в пародонтологии, при котором воспалительный процесс ещё можно остановить. Чем опасен гингивит, расскажет Максим Афанасов, стоматолог-ортопед, кандидат медицинских наук.

Ну кто из нас не сталкивался с ситуацией, когда после приёма какого-нибудь лекарства кожа покрывается зудящей сыпью или, чего хуже, гигантскими волдырями? Нередко картину дополняют желудочно-кишечные симптомы, бронхоспазмы, не исключён анафилактический шок. И хотя идёт XXI век — век молекулярной диагностики и генной инженерии, проблема лекарственной аллергии по-прежнему остаётся чрезвычайно актуальной. Узнайте мнение специалиста Вячеслава Трескунова, врача-аллерголога-иммунолога, кандидата медицинских наук.

Не все знают, что медицинский термин «ожирение» имеет «толерантный» синоним — полнота. Используют его, возможно, потому, что в мире растёт число людей, страдающих ожирением. С 1975 по 2016 год их стало больше в три раза. В Западной Европе и, в частности, в России с ожирением — каждый пятый, в США — каждый четвертый. А страдать полнотой — вроде ничего страшного, совсем другие страдания. Так ли это? Отвечает Альберт Кадыков, профессор, доктор медицинских наук.

«Предупреждение плюс» № 1, 2023



Каждый из нас хоть раз в жизни испытывал головокружение, тошноту, шум или звон в ушах. Но если эти симптомы сочетаются без очевидных причин, таких как травма или отравление, и сопровождаются временным снижением слуха, возможно у вас развивается болезнь Меньера, поэтому срочно обратитесь к врачу, советует врач-отоларинголог Е. А. Волкова.

Геморрагический васкулит — это острое или хроническое инфекционно-аллергическое заболевание, при котором, в результате пагубного воздействия на организм так называемых иммунных комплексов, поражаются самые мелкие сосуды кожи, суставов, кишечника и почек. О борьбе с недугом рассказывает доктор медицинских наук В. Ю. Богачев.

В последние годы от атеросклероза погибает почти 50% людей в возрасте от 35 до 70 лет. Из-за многих серьёзных факторов (стрессы, неправильное питание, употребление пищи, богатой животными жирами) в группу больных попадают и более молодые. Практические рекомендации по лечению и образу жизни больных атеросклерозом сосудов, включая советы по правильному питанию, даёт кандидат медицинских наук З. Г. Гусейнова. ●

«Предупреждение плюс» № 2, 2023



По-научному чирей называется фурункулом. А если чирьев несколько, болезнь называют фурункулёзом. Откуда берутся фурункулы, чего с ними делать нельзя и как избавиться от проблемы, расскажет врач-дерматовенеролог Е. А. Машевич.

В народе эту болезнь называют свинкой или заушницей из-за опухших лимфатических узлов, значительно увеличивающих шею. В основном от неё страдают дети от 3 до 15 лет. У большинства взрослых имеются специфические антитела против этой инфекции. Однако в редких случаях они тоже могут заболеть, перенося недуг гораздо тяжелее. Слово врачу-инфекционисту — Д. А. Хавкиной.

Если вам предстоит операция, очень трудно не волноваться, даже если она сравнительно не сложная. Значительная часть опасений связана с наркозом. Чаще всего пациентов тревожат следующие вопросы: вреден ли наркоз? Можно ли не проснуться после наркоза или, наоборот, неожиданно проснуться во время операции? Разберёмся вместе с сердечно-сосудистым хирургом В. Н. Игнатовым.

«Женское здоровье» № 1/2, 2023



Многодетность хотят сделать национальной идеей России. А что мешает нам уже сегодня рожать по несколько детей с медицинской и социальной точки зрения? Чему мы можем поучиться у многодетных мам, и какие насущные проблемы требуют решения? Узнайте мнения специалистов в рубрике «Круглый стол».

Каждый год в мировой медицине рождаются новые изобретения — препараты, методики, технологии. Каких успехов врачи достигли в 2021–2022 г. в лечении эндокринных заболеваний? Об этом рассказывают ведущие спикеры 17-го Национального конгресса терапевтов.

Последние данные учёных свидетельствуют: свежесть, упругость, здоровый цвет кожи во многом зависит от «микробного пейзажа» в кишечнике. Как поддержать красоту кожи при помощи пробиотиков? О нюансах защиты для кожи рассказывает доктор медицинских наук Ольга Александровна Жданова.

«Без запасов железа в организме невозможно быть здоровым человеком», — утверждают врачи на всех научных мероприятиях. Как изменились их представления о том, как выявлять и восполнять дефицит железа в крови? Узнайте свой «железный» статус в рубрике «Вчера и сегодня».

«Здравушка. 100 лет без бед» № 2, 2023



Всегда ли вы при первых проявлениях кашля мчитесь на приём к доктору, чтобы узнать свой диагноз? Как правило, таких единицы, остальные ждут, что всё пройдёт само собой или вовсе не обращают внимания, считая кашель абсолютно безопасным как для себя, так и для окружающих. Но проконсультироваться с врачом всё же стоит, ведь в большинстве случаев — это первый симптом, указывающий на развитие такого заболевания, как трахеит. О причинах, симптомах и эффективных методах лечения данного недуга — в материале Ольги Сорокиной.

Ортопедическая подушка — это изделие, поддерживающее шею и голову в физиологически правильном положении. Для чего это нужно? Чтобы снять мышечное напряжение, улучшить кровообращение, сохранить правильную осанку. О видах ортопедических подушек и как её правильно подобрать, читайте в рубрике «Хорошее самочувствие».

Эксперты-диетологи вполне обоснованно относят шпинат к суперфудам — продуктам с высокой концентрацией полезных веществ. Шпинат является настоящим кладезем витаминов, микроэлементов, белка, углеводов и клетчатки. Разнообразив своё меню шпинатом, вы принесёте огромную пользу всему организму. Материал о полезных свойствах шпината подготовила Татьяна Мамуль.

«Здравушка. 100 лет без бед» № 3, 2023



Фурункул представляет собой гнойное воспаление волосяного мешочка, сальной железы и окружающей его подкожной клетчатки. Воспалительный процесс может возникнуть на любом участке тела, за исключением ладоней и подошв. Наиболее частым возбудителем фурункула признают стафилококк. О профилактике фурункулёза, симптомах и рецептах народной медицины для его лечения подготовила материал Татьяна Мамуль.

О целебных свойствах каштана и его плодов известно давно. Ещё в середине XVI века в Европе ими начали лечить лошадей. Позже его плоды и кору широко применяли для лечения малярии, лихорадки и кишечных расстройств. Полезный состав, показания к использованию, особенности применения конского каштана вы найдёте в рубрике «Природные целители». Антибиотики — химические соединения, подавляющие рост бактерий, — можно назвать прорывом в области медицины, позволившим спасти человечество от многих неизлечимых ранее болезней: туберкулёза, чумы, сифилиса и других. Вклад препаратов в спасение людей от опасных инфекций огромен, однако при неосторожном применении антибиотики могут нанести организму серьёзный ущерб. О правилах приёма антибиотиков читайте материал «Антибиотики: как предупредить появление осложнений».

«Здоровье и Советы травников + Рекомендации врачей» № 1, 2023



Бурсит локтевого сустава — это асептический или инфекционный воспалительный процесс в околосуставной синовиальной сумке. В области локтевого сустава появляется мягкое локальное уплотнение. В остром периоде возникают боль и признаки местного воспаления. О причинах, симптомах и лечении рассказывает Анатолий Попов, врач-ревматолог.

«Сердце, тебе не хочется покоя!» — слова этой песни сегодня воспринимаются врачами-кардиологами как не очень удачная шутка. Хочет, ещё как хочет наше сердце покоя! И много ещё чего хочет, о чём мы даже не подозреваем. А знать это не просто надо, а необходимо, учитывая, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний стоит на первом месте по сравнению с другими заболеваниями. О том, что любит и чего не любит сердце, расскажет доктор медицинских наук, профессор Олег Павлович Семёнов.

Тыква сама по себе богата огромным количеством витаминов, а тыквенное масло доставляет нам необходимой организму пользы в большом объёме. Особенно тыквенное масло полезно для детей, так как способствует росту и умственному развитию, улучшает память. Какие полезные микроэлементы содержатся в тыкве и как её применяют в косметологии, узнаем у Ларисы Павленко в рубрике «Фитотерапия».