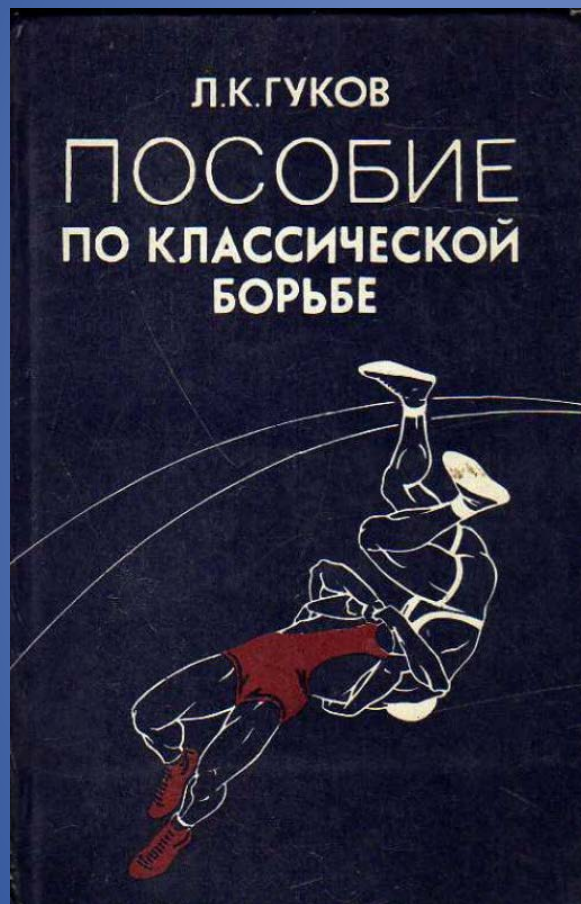


КНИГИ ПО  
здоровому  
образу жизни  
для  
ПОДРОСТКОВ

**Гуков, Л. К. Пособие по классической борьбе:**  
**[Метод. пособие для проф.-техн. учеб. заведений].**  
**— 2-е изд., перераб. и доп. — Мн.: Высш. Школа,**  
**1983. — 238 с., ил.**

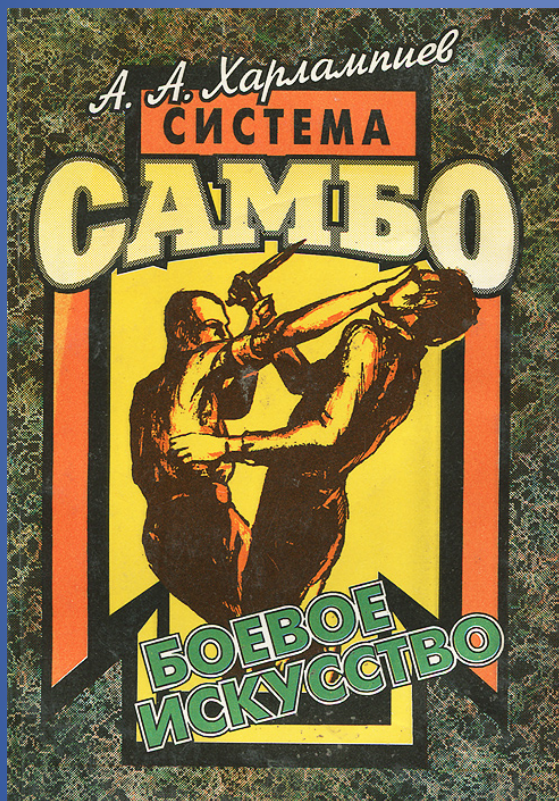


Книга содержит подробное описание приёмов, контрприёмов, а также указания для проведения уроков и секционной работы по классической борьбе.

Рассмотрены дидактические принципы обучения борьбе, способы совершенствования спортивного мастерства.

Пособие предназначено для тренеров и преподавателей физического воспитания.

# Харлампиев, А. А. Система самбо. Боевое искусство. — М.: Советский спорт, 1995. — 96 с., ил.



В основу книги, предлагаемой читателю, Александр Анатольевич Харлампиев положил труд своего отца — Анатолия Аркадьевича Харлампиева, всю свою жизнь посвятившего созданию системы самбо, становлению, развитию и совершенствованию первой в мире многонациональной спортивной борьбы в одежде и системы самозащиты, основанных на многовековом опыте народов России и других стран мира.

Данное пособие адресовано самым широким слоям населения и рекомендовано для организации секций по изучению боевого искусства, для профессионального и индивидуального пользования. Следует обратить внимание, что пособие является лишь частью большой и стройной системы, и, изучая боевое искусство, необходимо постоянно обращаться к рекомендуемой литературе по спортивной борьбе.



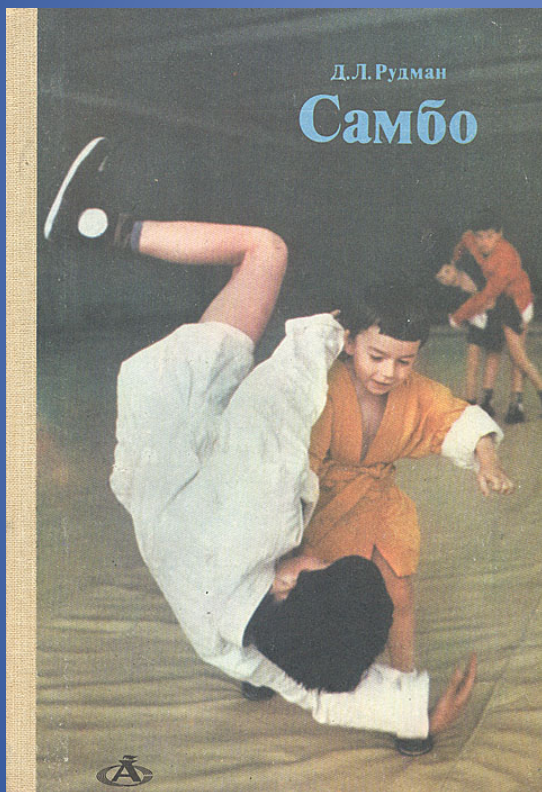
Путин, В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г.  
Учимся дзюдо с Владимиром Путиным:  
Учебно-практическое пособие для тренеров и  
спортсменов. — М.: Олма-Пресс, 2003. — 159 с.: ил.



Данное издание носит учебно-практический и познавательный характер. Ярко и доступно авторы рассказывают о древнейшей борьбе мира — дзюдо, его истории, философии и технике. В книге освещены основные проблемы теории и методики подготовки дзюдоистов. Издание является актуальным и необходимым для отечественного дзюдо и представляет собой полноценное учебное пособие.

Рекомендуется для дзюдоистов спортивных школ, тренеров, студентов институтов физической культуры, специализирующихся по дзюдо.

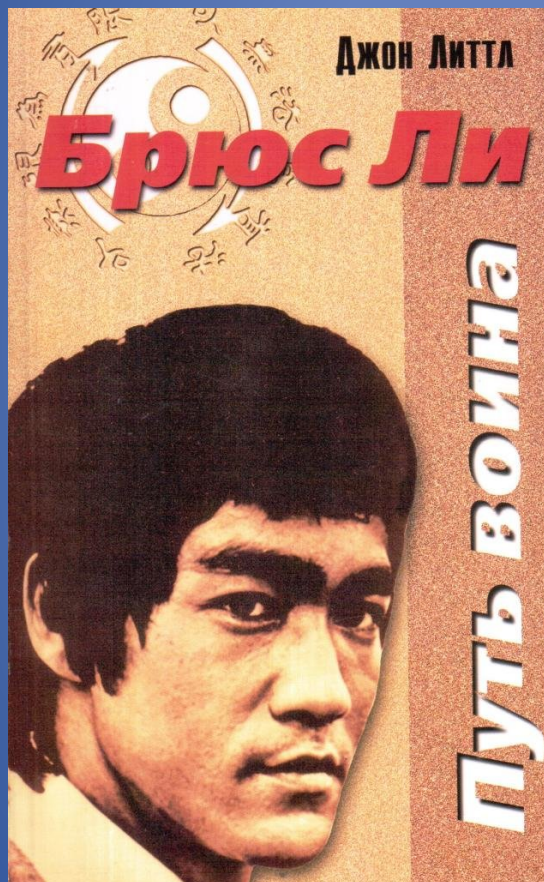
Рудман, Д. Л. Самбо. — 2-е изд., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с. Ил. — (Азбука спорта).



Автор книги — известный в прошлом советский боец, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР. В книге, адресованной подросткам, рассказывается обо всём, что необходимо знать начинающему самбисту, который будет изучать приёмы самостоятельно, пригласив товарища-партнёра. Большое место в книге занимает описание технических приёмов.

Для массового читателя.

Литтл, Дж. Брюс Ли. Путь воина. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.: ил. — (Боевые искусства).



Книга о величайшем мастере боевых искусств, ярчайшем мастере кино — Брюсе Ли. Люди, знавшие Брюса Ли лично, восхищались не только его актёрским и боевым талантом, но и высоко ценили его как неординарного мыслителя, философа, учителя, который глубоко постиг мудрость китайского даосизма и философии дзэн. Джон Литтл, автор книги, был одним из любимых учеников Брюса.



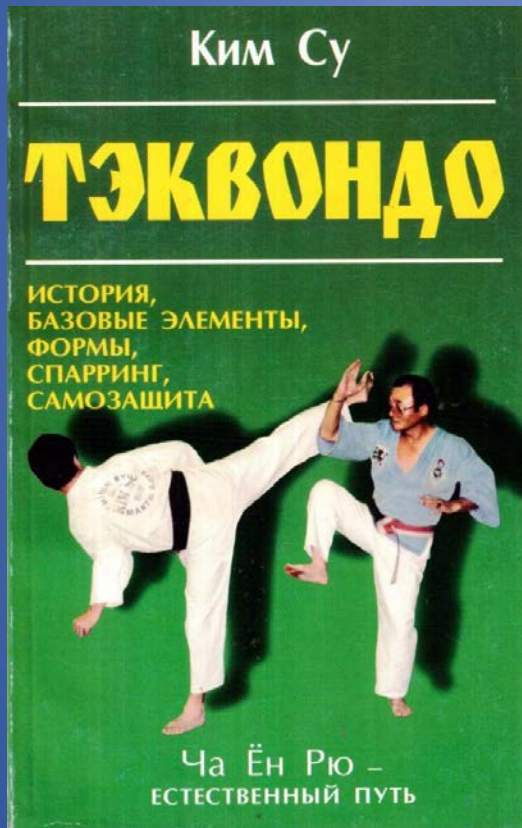
Линдер, И. Б. , Оранский И. В. Останови оружие:  
Кн. для учащихся ст. классов. — М.: Просвещение,  
1991. — 80 с.: ил.



Книга рассказывает об ушу —  
традиционном китайском искусстве,  
сочетающем в себе гимнастику, вид  
спорта и боевой раздел.

Юные читатели познакомятся с  
историей возникновения и развития  
этого вида спорта, его философией,  
классификацией школ и стилей ушу. В  
книгу включены подготовительные,  
разминочные, гимнастические,  
оздоровительные и боевые (только  
защитного характера) упражнения,  
разучивание которых не составит  
сложности для начинающих. Книга  
адресована учащимся старших  
классов и всем, кто интересуется  
восточными  
единоборствами.

# Ким, Су. Тэквондо: Ча Ён Рю — естественный путь. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 480 с.: ил. — (Боевые искусства).



Использование движений, естественных для человека, — основной принцип системы боевых искусств Ча Ён Рю. Её создатель и глава — знаменитый Грандмастер Ким Су, обладатель 10-го дана, член Всемирной федерации тэквондо. В этой книге представлены все восемь форм, входящих в программу подготовки 1-го дана, а также приёмы самозащиты и комбинации спарринга. Книга хорошо проиллюстрирована, содержит подробное описание упражнений и обладает той вдохновляющей силой, которая помогает ученикам справляться с трудностями в освоении школы великого мастера и с проблемами, которые встречаются на жизненном пути каждого человека. Она будет интересна всем, кто занимается тэквондо и другими боевыми искусствами, независимо от уровня подготовки — от новичка до мастера.



Кулот, Г. Джу-джутсу : Базовые приемы :  
С актуал. экзаменац. программой на получение пояса /  
Георг и Эльке Кулот. — Ростов н/Д : Феникс, 1998. —  
223 с. : ил.; 22 см.



Современное джу-джутсу является синтезом различных видов Будо, таких как дзюдо, каратэ и айкидо, и считается наиболее эффективной формой самозащиты. С помощью этой книги как начинающие, так и продвинутые, опираясь на подробное описание и 450 фотографий, показывающих выполнение движений и приёмов, могут приобрести все знания, которые понадобятся им для сдачи экзамена на пояс. Экскурсы в историю и развитие джу-джутсу дополняют эту книгу на пути совершенствования от ученика к мастеру.

# Новинки периодической печати по здоровому образу жизни

# «Физкультура и спорт» № 3, 2023



Прошлый сезон оказался плодотворным для многих российских игроков НХЛ. Но настоящий прорыв совершил 27-летний нападающий Валерий Ничушкин. О взлётах и падениях игрока рассказывает Валерий Домрачев в рубрике «Наш человек в НХЛ».

По просьбам читателей возобновляется постоянная рубрика «Рецепты до востребования». Тема очередного выпуска — физические упражнения и рецепты, которые известный московский врач-терапевт Владимир Эни-Олорунда рекомендует для укрепления и сохранения здоровья.

На всём протяжении культивирования на планете бега на выносливость и марафона идут неустанные поиски эффективных методик тренировки. Своей программой тренировок со всеми желающими поделился Борис Прокопьев в рубрике «Клуб любителей бега».



# «Вестник ЗОЖ» № 5, 2023



В холодное время года мы реже бываем на свежем воздухе, почти не видим солнца, не так активно двигаемся, да ещё и витаминов получаем недостаточно. Неудивительно, что энергетический потенциал организма значительно снижается, из-за чего у многих ощущается упадок сил, портится настроение, возникает апатия, рассеивается внимание, ухудшается память, снижается работоспособность, слабеет иммунитет. В это время года особенно важно своевременно подзаряжать свои внутренние батарейки. Где взять силы в начале весны, узнаем у Ирины Ковалёвой, терапевта, врача общей практики.

Кератома — общее название нескольких видов доброкачественных новообразований, которые появляются при уплотнении верхних слоёв кожи. В подавляющем большинстве они безопасны и появляются при неблагоприятном воздействии внешних и внутренних факторов. Что с ней делать: мазать, резать или лечение не нужно, рассказывает Андрей Кулешов, дерматовенеролог, врач высшей категории.

Пронзительно синие цветки василька, растущего среди необъятных пшеничных полей, — один из символов России. С ним связано огромное количество красивых легенд, а само название в переводе с греческого означает «царственный». О рецептах и применении в народной медицине, а также противопоказаниях приёма василька расскажет Алексей Филин, научный сотрудник «НОЦ — Ботанический сад имени Петра I» биологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова, кандидат медицинских наук.

# «Вестник ЗОЖ» № 6, 2023



Как правило, мы особо не задумываемся о том, в какой части тела у нас находится желчный пузырь, пока он не даст о себе знать. Болезнь, связанная с его воспалением, называется холецистит, а когда в просвете желчного пузыря и его протоках образуются камни, блокируя нормальную проходимость желчи и вызывая её застой, холецистит становится кальцинозным. На вопросы: откуда берутся камни, лечить или оперировать, отвечает Татьяна Степанова, гастроэнтеролог, врач-терапевт высшей категории. Со зрением, как известно, шутки плохи — новый глаз, как зуб, не вставишь. Поэтому читатели «Вестника» не тнут с возникающими у них проблемами, а сразу обращаются к специалистам. На вопросы из писем отвечает врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук Любовь Амханицкая.

«Алоэ настоящее» — именно так переводится с латыни на русский Aloe vera. Его иногда путают с родственником, алоэ древовидным, но это совсем разные растения. О применении алоэ в косметологии, для поднятия иммунитета и в других медицинских целях, расскажет Алексей Филин, научный сотрудник «НОЦ — Ботанический сад имени Петра I» биологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова, кандидат медицинских наук.



# «Предупреждение плюс» № 3, 2023



Косточка, или шишка, на пальце стопы, по-научному — вальгусная деформация первого пальца стопы — проблема весьма распространённая. Порой на неё не обращают внимания, хотя этот дефект не только эстетический, но и функциональный. А вот когда шишка начинает расти и болеть — тут уже не до шуток. Слово — врачу общей практики Ю. С. Лапушкиной.

Современные палеонтологи считают, что первые стельки появились около 30 тысяч лет назад. Известно, что в России стельки изготавливали из бересты и крапивы. Позже стали применять спрессованный картон. В рубрике «Экспертиза» кандидат медицинских наук А. В. Артамонова расскажет о вкладной стельке, без которой сегодня большинство людей не представляет комфорт для ног.

О пользе мануальной терапии говорил ещё Гиппократ в пятом веке до нашей эры. При этом не каждый из нас имеет полное представление о том, кто такой мануальный врач-терапевт, какие заболевания лечит, а с какими проблемами к нему лучше не обращаться. На вопросы о пользе и вреде мануальной терапии отвечает врач-невролог первой категории Ольга Антоновская.



# «Женское здоровье» № 3, 2023



Если жизненно важный орган нельзя спасти, его можно заменить на донорский. Когда это утверждение справедливо? Каких успехов добились российские трансплантологи за минувший год и каковы их планы на будущее? Читайте интервью с академиком РАН, директором НМИЦ трансплантологии и искусственных органов имени академика В. И. Шумакова Сергеем Владимировичем Готье.

В январе текущего года многие СМИ сообщали о гибели подростка от семейной бессонницы. Неужели дефицит сна может быть смертельным? Как исключить опасный недуг и наладить ночной сон? Комментирует доктор медицинских наук, руководитель Центра медицины сна, профессор, заслуженный врач РФ Роман Вячеславович Бузунов. Каждый год в России утверждается государственная программа оказания бесплатной медицинской помощи. Какие изменения в обслуживании по полису ОМС ждут нас в наступившем 2023 году? О правах пациента рассказывают специалисты.

# ЗДРАВЬШКА. 10 ЛЕТ ТЕЗ БЕ!

Рецепты здоровья и долголетия!

№5 (227) 2023

Выходит с октября 2013 г. 2 раза в месяц

Издательство «Мастерская Кривошора»

## Медицинский ликбез

### АНАЛИЗ МОКРОТЫ – ВАЖНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОЦЕДУРА



## Портрет болезни

### ПОЛИПЫ ПРЯМОЙ КИШКИ: НАЙТИ И УДАЛИТЬ!



## Будьте в курсе!

### ДУРИКУЛТЕРАПИЯ. ЗАЧЕМ МАССИРОВАТЬ УШИ



## Фейхоа в рационе быть!

Несмотря на то, что разные экзотические фрукты и ягоды давно перестали быть диковинкой у наших столов, для фейхоа у многих так и не нашлось места в их ежедневном рационе. Это большая ошибка. Пересмотреть свое отношение к этому призывному и для многих диетическому плоду поможет наш материал. Уверены, прочитав его, вы просто не позволите себе в следующий раз пройти мимо прилавка с одной из полезнейших и вкуснейших ягод.

### Польза фейхоа

Пользу фейхоа трудно переоценить. Прежде всего, она заключается в том, что плоды в этих ягодах содержатся гораздо больше, чем в любых других продуктах. Но поскольку вкусовые фейхоа получают его из морских бризов, богатых летучим йодом, истинную пользу организму приносит лишь плоды, выросшие у моря под солнцем.

Помимо йода, сахарозы, клетчатки, пектиновых веществ в составе фейхоа содержится больше, чем в других ягодах. Также эти плоды – источник витаминов С, В1, В2, В3, В5, В6, РР, фосфора, калия, натрия, магния, кальция, марганца, меди, цинка, железа.

### Применение в медицине

В медицине эти ягоды применяют при авитаминозах, воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта, при миелонефрите, бронхите, базедовой болезни, подагре, при болезненных менструациях, ревматизме, язве, диарее.

Регулярное употребление фейхоа способствует снижению кон-

центрации холестерина в плазме крови и понижению высокого АД. При гриппе и простудных заболеваниях следует употреблять фейхоа с теплым чаем в виде варенья. Варенье, свежее либо протертые плоды очень полезны при атеросклерозе.

Кору и листья кустарников фейхоа используют как антисептик и дезинфицирующее средство для заживления ран и язв. Отвар листьев снимает зубную боль и увеличивает от кровотока тканей десен.

### Употребление продукта

Лучше всего употреблять фейхоа в сыром виде. Но если по каким-то причинам это вам не подходит, есть ягоды можно, пропустив через мясорубку и смешав с сахаром (на 1 кг ягод – 500–800 г сахара). После этого смесь надо разложить по баночкам. Трех-четыре чайных ложки в день достаточно, чтобы восполнить потребность в йоде и витаминах.

Свежие же плоды хранятся в холодильнике, как правило, не больше недели.

## ВНИМАНИЕ! Подписаться можно с любого месяца 2023 года!

в Беларуси  
**64204**  
в каталоге  
«Белпочты»

КАРТА  
2023

в РОССИИ  
**П2243**  
в каталоге  
«Почта России»

КАРТА  
2023

ISSN 2309-5075  
23095  
9 772309 507009

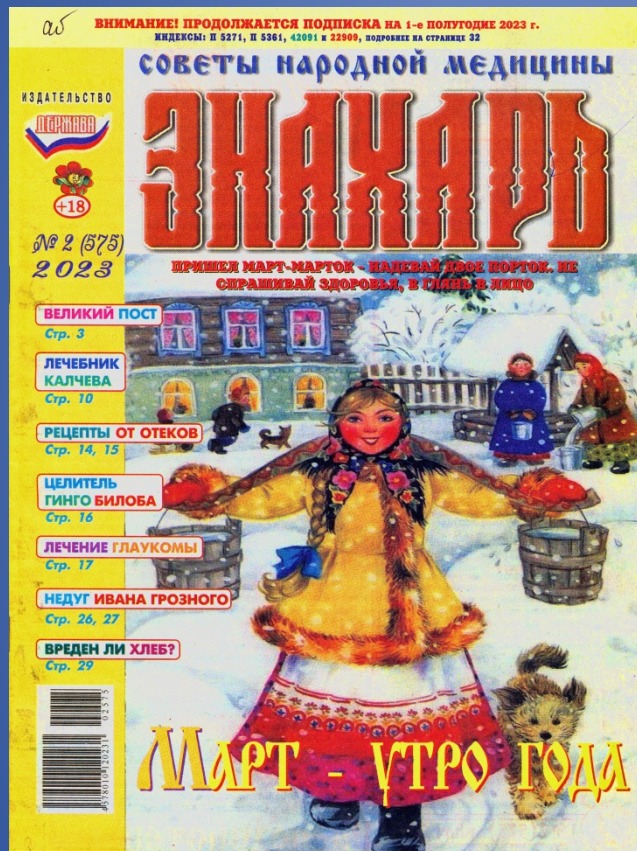
Фарингит — достаточно распространённое заболевание в период резкого подъёма респираторных вирусных инфекций. Оно представляет собой воспаление, развивающееся в глотке, но при этом поражающее слизистую оболочку, мягкое нёбо и лимфатические узлы. Конечно, фарингит не представляет серьёзной угрозы здоровью человека, но доставить ему дискомфорт и на некоторое время выбить из привычной жизни способен. Как проявляется заболевание и какими способами от него можно быстро избавиться, расскажет Ольга Сорока.

На какое недомогание женщины жалуются чаще всего? Думаем, что ответ знают многие читатели. Конечно, это головная боль. Эпизодическая, постоянная, острая или хроническая, от усталости или из-за стресса, но головная боль стала частым спутником жизни прекрасной половины человечества. Свойственна она и мужчинам, с ними это случается значительно реже и не имеет такого ярко выраженного характера. О домашних средствах профилактики головной боли читайте в рубрике «Женские секреты».

Ананас — не только замечательное украшение любого праздничного стола, сколько невероятно полезный фрукт с удивительным составом: плод богат витаминами А, В1, В2, В3, В6, В9, С, РР и макроэлементами (калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо), при этом он содержит очень мало жиров, много углеводов и природных сахаров. В чём ценность фрукта для здоровья, узнавала Татьяна Мамуль.



# «Знахарь» № 2, 2023



Часто случалось, что проснувшись утром и взглянув в зеркало, вы пришли в уныние? На лице вдруг появились отёки, которые совсем его не украшают. А может быть, вы пошли на работу или по другим делам. И под конец начали ощущать, как ваши туфли стали жать, принося при этом немалый дискомфорт и даже боль? О причинах и методах избавления от отёков рассказывают специалисты.

Глаукома в первую очередь грозит тем, чьи родственники были подвержены этому заболеванию. В группу риска попадают люди, страдающие близорукостью, диабетом, эндокринными заболеваниями. Приобретённая глаукома чаще всего появляется после 60–65 лет, а в отдельных случаях уже после 40. Как возникает глаукома, её симптомы и лечение читайте в материале «Глазки, мои глазки!». Не только современная наука, но и народная мудрость всегда говорили о том, что семечки очень полезны.

Чаще всего, конечно, речь шла о семечках подсолнечника: ими лечились и укрепляли своё здоровье и взрослые, и дети ещё много лет назад. О том, чем полезны семечки, и о лечении семенами подсолнечника ищите в рубрике «Мал золотник, да дорог».



# «Будь здоров!» № 3, 2023



Бронхиальная астма — серьёзное лёгочное заболевание. Затруднённое дыхание, кашель, хрип, одышка и чувство сдавленности в груди — эти симптомы могут проявиться и даже усугубиться абсолютно у каждого человека. Аллерголог-иммунолог Каринэ Варданян поделилась основными и порой неочевидными факторами риска развития бронхиальной астмы, рассказала о профилактике тяжёлого течения болезни и о том, как можно контролировать возникающие симптомы.

Что можно предпринять, чтобы серые клетки служили верно и как можно дольше? Как продлить здоровье мозга и сохранить молодость? Разбираем самые популярные заблуждения о старении мозга вместе с Татьяной Агушиной.

Сегодня гиперсомния, то есть слишком долгий сон или сон не вовремя, и прежде всего сонливость дневная, считается очень распространённым и подчас опасным неврологическим нарушением.

Особенно среди людей молодого и трудоспособного возраста, когда гиперсомния сочетается с переутомлением, стрессом, эмоциональным выгоранием. Так что же это: привычка или болезнь? Рассказывает Н. В. Кравцов, врач-невролог, кандидат медицинских наук.

# «60 лет не возраст» № 3, 2023



Одним из самых распространённых заболеваний пожилых людей является пневмосклероз. Что это за недуг? Насколько он опасен? Отчего возникает? Можно ли ему противостоять? И главное, каковы способы его профилактики и лечения? Отвечает Александр Григорьев.

Многие из нас неоднократно слышали это кажущееся забавным сочетание слов «куриная слепота». Обычно мы его используем, когда с оттенком лёгкой иронии говорим о людях, которые, на наш взгляд, не замечают очевидного. Но на самом деле «куриная слепота» — это болезнь, которая имеет труднопроизносимое медицинское название «гемералопия», что означает «сумеречное зрение». Об опасности заболевания рассказывает Татьяна Борисова.

Термином «хроническая болезнь почек» обозначают не одно постоянно текущее почечное заболевание, а группу патологий. Для них характерно нарастающее уменьшение количества нефронов — основной структуры почечной паренхимы. Изменяется и функция этой ткани, что приводит к нарушениям в работе почек.

Почему страдают нефроны, можно ли ослабить процесс неблагоприятных изменений? Читайте в статье Людмилы Горайновой «Хроническая болезнь почек».



# «Здоровье» № 3, 2023



Кажется, что быть многодетной матерью — значит поставить крест на себе. Тем интереснее опыт женщин, которые воспитывают нескольких детей, умудряются делать карьеру и жить полноценной жизнью. Об опыте многодетных семей читайте в рубрике «В тренде». Популярность к ней пришла после выхода на экраны сериала «Бригада». Сегодня Екатерина Гусева — востребованная театральная и киноактриса, певица, а ещё чудесная мама и заботливая супруга. О секретах своей красоты, молодости и оптимизма она рассказала в интервью «Счастливый человек светится изнутри». Хозанк — хроническое облитерирующее заболевание артерий нижних конечностей, при котором атеросклеротические бляшки формируются в артериях ног, просветы сосудов сужаются, кровоснабжение нарушается, развивается кислородное голодание конечностей. Это приводит к возникновению симптома перемежающейся хромоты — сильным болям в ногах. О ситуации, когда артерии в опасности, консультирует доктор медицинских наук, сосудистый хирург, профессор О. А. Алуханян.