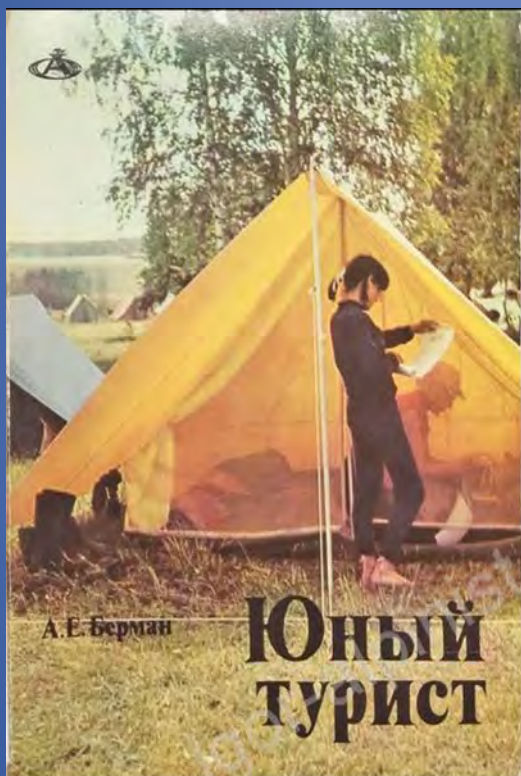


КНИГИ ПО
здоровому
образу жизни
для
ПОДРОСТКОВ

Берман А. Е. Юный турист. М.: Физкультура и спорт, 1977. – 159 с. с ил. – (Азбука спорта).



Автор, мастер спорта по туризму, знакомит юного читателя с увлекательной наукой – наукой путешествовать, рассказывает о видах туризма, о туристском снаряжении, о жизни на природе.

Булгаков А. А., Рыжавский Г. Я. Два дня в конце недели. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 127 с., ил. – (Туризм для всех)



Авторы, опытные туристы, рассказывают о туризме выходного дня, о многообразии видов и форм походов, их значении как средства укрепления здоровья. Из книги читатель узнает, как организовать и провести такие походы пешком, на гребных судах, лыжах, велосипедах, познакомится со снаряжением туристов, их питанием в походных условиях, организации быта и досуга на маршруте.

Следопыт. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 248 с., ил. (Библиотека туриста).



В книге рассказывается о том, как организовать и провести в туристском путешествии научные наблюдения, краеведческую и общественно полезную работу. Даются советы по фотографии и киносъемке, рыбной ловле и охоте, изготовлению самоделок из лесных материалов и организации туристских выставок, музеев. Книга подойдет любителям путешествовать всех возрастов.

Самодельное туристическое снаряжение / Сост. Лукоянов П. И. – Н. Новгород: издательство «Нижегородская ярмарка», 1997. – 400 с.: илл.



В книге, предназначенной для широкого круга туристов, рассказывается о самодельных конструкциях снаряжения для пешего, водного, лыжного, горного, спелеотуризма и способах его изготовления. Приведены подробные описания и чертежи. В качестве приложения даны советы и рекомендации о питании туристов в походе.

Сергеев В. Н. Туризм и здоровье. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.



Кандидат медицинских наук В. Н. Сергеев рассказывает о значении для здоровья человека такого обычного и всем доступного вида физических нагрузок, каким является туризм выходного дня. В брошюре даются рекомендации по соблюдению гигиенических требований, организации самоконтроля и питания на маршруте, оказанию первой медицинской помощи. Предназначается для начинающих туристов, участников походов выходного дня.

Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.: илл.



Впервые издаваемая «Энциклопедия туриста» содержит около 3000 статей, посвященных основным видам туризма, туристическим учреждениям и организациям, туристическому снаряжению и организации самостоятельных туристических походов, вопросам экскурсионного дела, краеведения, охраны природы, безопасности в походах, истории туризма, многочисленным историко-культурным и природным объектам туризма на территориях независимых государств, ранее входивших в состав СССР. Справочную ценность издания повышают приложения, включающие практические советы туристам, а также подробный указатель, с помощью которого читатель сможет найти упоминаемые в тексте историко-культурные и природные объекты, которым не посвящены отдельные статьи. В энциклопедии помещено свыше 800 цветных фотографий, около 400 цветных рисунков и схем, а также свыше 120 специально подготовленных для неё карт.

Отдых на природе / М. Садов, В. Новикова. – СПб.: Регата, Литера, 2000. – 349,[1] с. : ил. (Энциклопедия весёлой компании)



Эта книга будет полезна всем, кто любит отдыхать на природе.

Охотники и рыболовы, туристы и грибники найдут в этой «походной» энциклопедии ответы на все свои вопросы. Книга предназначена для путешествующих по России.

Новинки периодической печати по здоровому образу жизни

«Вестник ЗОЖ» № 11, 2023

Долгожданному наступлению погожих денёчков радуются и природа и люди. Но действительно ли всем тёплое время приносит только удовольствие? Несколько практических советов, которые помогут людям, страдающим аллергической реакцией на цветение, пережить это непростое для них время, дает Любовь Амханицкая, врач-офтальмолог.

В последнее время слово «пневмония» не сходит, что называется, с уст. Не будучи медиками, многие из нас научились разбираться в таких сложных понятиях, как сатурация, пульсоксиметрия. И все же путаница остаётся. Как отличить классическую бактериальную пневмонию от вирусной, чем их лечить, как восстанавливаться, отвечает врач-пульмонолог, кандидат медицинских наук Анна Смитиенко. Пандемия коронавируса вернула нас к вопросу о важности вакцинации. Ведь, кроме ковида, есть риск заразиться другими опасными инфекционными болезнями. От каких заболеваний необходимо защищаться во взрослом возрасте, и что делать, если по медицинским показаниям нельзя ставить прививку, расскажет Ольга Терехова, врач-иммунолог.



«Вестник ЗОЖ» № 12, 2023

Язвенная болезнь, то обостряясь, то затихая, доставляет человеку много страданий. Нестерпимые боли, тошнота, рвота, изжога – вот лишь часть неприятностей, которые сопровождают этот недуг... Кроме того, она таит серьезные осложнения, представляющие угрозу для жизни. О том, как рассекретить болезнь, дать ей серьезный отпор, консультирует врач-гастроэнтеролог Татьяна Степанова.

«Стареть – скучно, но это единственный способ жить долго». Фраза принадлежит известному английскому писателю и драматургу Бернарду Шоу, прожившему, к слову, 94 года. Однако нобелевскому лауреату стареть, похоже, было не скучно или некогда, ибо свою последнюю пьесу он завершил за год до смерти. Как сохранить в пожилом возрасте ясность ума и доброе настроение, в чём заключается активное долголетие?

Отвечает клинический психолог Инна Сониная. Многие не раз слышали про вирус Коксаки. Но мало кто знает, что за этим звучным названием скрывается серьезная инфекция, жертвами которой чаще всего становятся дети (90 % заразившихся). Поближе познакомиться с этим вирусом, его симптомами и лечением поможет врач-педиатр Наталья Корсакова.



«Здравушка. 100 лет без бед!»

№ 11, 2023

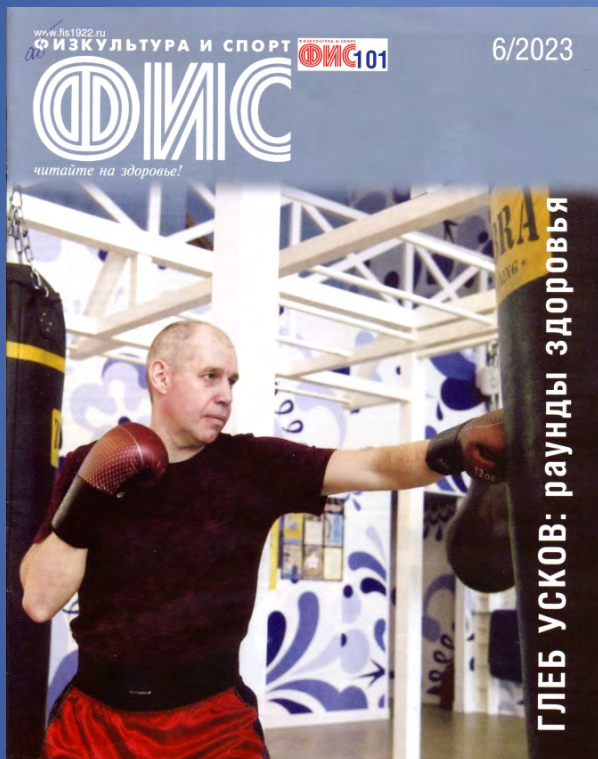
Сосновые шишки – это народное средство, которое применяется в дополнение к основному лечению и реабилитации пациента после острого нарушения мозгового кровообращения. Как заготавливать целебное сырьё, способы приготовления народных средств и противопоказания применения шишек, узнайте в рубрике «Зелёная аптека».

Эссенциальная гипертензия – это патологическое состояние, при котором артериальное давление превышает 140/90 мм. рт. ст. в течение длительного времени и которое развивается первично, то есть не является следствием какой-либо иной патологии. Как распознать заболевание и чем лечить, читайте в рубрике «Лицом к лицу».

Среди общего числа случаев грыж живота бедренная встречается примерно в 5-8% случаев. Более подвержены развитию бедренной грыжи женщины – у мужчин она развивается в 4 раза реже в связи с анатомическими особенностями строения тела. Информацию о причинах заболевания, видах грыж, признаках, диагностировании и лечении, можно найти в рубрике «Мужской диалог».



«Физкультура и спорт» № 6, 2023



Единственный в России специализированный спортивный канал «Матч ТВ» потчует футбольных болельщиков обилием претендующих на аналитику программ. В студии вместе с профессиональным ведущим работают в качестве экспертов и некоторые футбольные тренеры. О футболе и телевидении читайте материал Бориса Ходоровского.

Вот и наступило долгожданное лето. Июль на дворе! Самое время гулять в свободное время на свежем воздухе, купаться, загорать и, подобно японцам, принимать «лесные ванны». В чём же польза сирийскому? Расскажет Илья Тобилко.

Материал «Весёлая гимнастика для всей семьи» предлагает ещё несколько упражнений, входящих в комплекс нейрогимнастики для активации работы мозга, разработанной в конце прошлого века Полом Деннисоном в соавторстве с женой Гейл. Полезна такая гимнастика как детям, так и взрослым.

«Предупреждение плюс» № 6, 2023



С возрастом у мужчин увеличившаяся в размерах простата может сдавливать мочевыводящие пути, что приводит к проблемам с мочеиспусканием, а при отсутствии лечения – к нарушению работы почек. Это состояние называют аденомой простаты, а на современном медицинском языке – доброкачественной гиперплазией предстательной железы. Слово – врачу-урологу Е. С. Кривчиковой.

Многие желудочные заболевания не связаны ни с инфекцией, ни с опухолью: патологии вызваны исключительно функциональными отклонениями. Одно из них – недостаточность кардии желудка, которая не возникает на пустом месте и напрямую зависит от образа жизни человека. Что это за «зверь» и с чем его «едят», рассказывает кандидат медицинских наук Е. А. Белоусов.

Красные пятна и бляшки на коже рук, сопровождающиеся мучительным зудом, - так чаще всего проявляется экзема. Эта болезнь известна человечеству уже очень давно, а её название произошло от греческого слова «вскипать», что действительно отражает суть экземы. Отчего закипает кожа и как потушить этот пожар, объясняет врач-дерматовенеролог Е. А. Машевич.

«Здоровье» № 6, 2023



Казалось бы, долгожданное тепло и солнце гарантированно защищает от простуд и других подобных неприятностей. Почему же летом так часто на губах расцветает «простуда»? Как «усыпить» вирус герпеса? Читайте в постоянной рубрике «Расследование».

Лето знаменуется особой активностью бегунов: одни бегут, чтобы похудеть, другие – для укрепления здоровья, третьи – для эмоциональной разрядки, однако на пути к цели их могут ждать неожиданные «сюрпризы». Как не оказаться в зоне риска, расскажет материал «Бежим, но не со всех ног».

Мы знаем, что не проживём без еды, воды, воздуха. Но часто пропускаем менее очевидные, но не менее важные потребности – уметь сочувствовать и добиваться справедливости, исследовать мир, быть свободным. Где найти свои ресурсы счастья, подскажет Валентина Зур.

«Будь здоров!» № 6, 2023

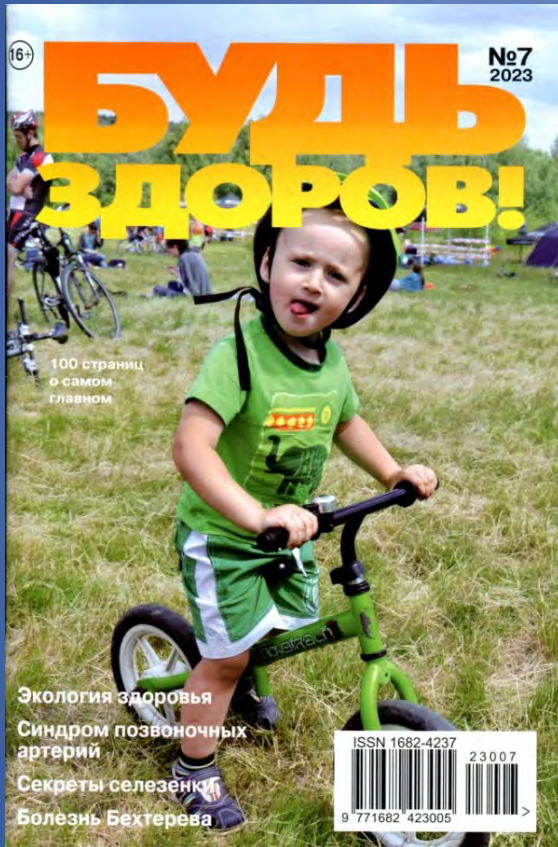
Брадикардия – разновидность аритмии (нарушения ритма) сердца, которая характеризуется снижением частоты сердечных сокращений (ЧСС). Нижняя граница нормы – 60 ударов в минуту. Состояние, при котором ЧСС ниже, называют брадикардией (брадиаритмией). Это не отдельное заболевание, а следствие сердечных и других патологий. Почему возникает, как проявляется и чем опасна брадикардия сердца в пожилом возрасте, расскажет Александр Орлов.

Второе по распространённости в мире нейродегенеративное заболевание – болезнь Паркинсона – встречается всё чаще и чаще. По оценкам глобального Фонда Паркинсона, количество пациентов с этим диагнозом в мире увеличится вдвое к 2040 году, с 6 до 12-15 миллионов случаев. Как распознать заболевание и прожить с ним долгие годы, узнавала Лилия Николаева.

Более 80% информации человек получает благодаря зрению. Когда оно хоть немного снижается, мы сразу лишаем себя всей полноты восприятия жизни. Но заботимся ли мы о зрении так, как оно того заслуживает? И знаем ли мы обо всех опасностях подстерегающих наши глаза? О летних подарках для нашего зрения проконсультирует Дина Балясова.



«Будь здоров!» № 7, 2023



Уже с 30-40 лет примерно 10-15 % людей во всём мире познают на себе, что такое синдром позвоночных артерий (СПА). Из-за нарушения кровоснабжения мозга люди страдают головокружениями и головной болью. Нередки тошнота, слабость, потемнение в глазах, обмороки, покачивания. О том, как распознаётся и лечится эта болезнь, рассказывает врач-невролог Николай Иванович Носков.

«Самый секретный орган тела» - так зачастую называют медики селезёнку. Главная загадка заключается в том, что её удаление иногда не влечёт за собой каких-либо серьёзных нарушений в жизнедеятельности организма. В некоторых же случаях эта потеря даже идёт ему на пользу. Например, при гемофилии повышение устойчивости эритроцитов к разрушению (а именно это происходит при изъятии селезёнки) улучшает состояние больного. Так, может, этот орган и не нужен нам вовсе?

Татьяна Абрамова раскрывает секреты селезёнки. Болезнь Бехтерева названа в честь русского профессора неврологии, который хотя и не открыл тяжёлый недуг, но дал его наиболее известное описание. В 1893 году

Владимиром Бехтеревым была диагностирована «одеревенелость позвоночника с искривлением его как особая форма заболевания». Мифы об этой болезни развенчивает Татьяна Абрамова.

«60 лет не возраст» № 6, 2023



Одной из причин проблем с ногами являются заболевания сосудистой и нервной систем. Какие осложнения вызывают эти заболевания и что рекомендуют специалисты, читайте в материале Людмилы Горяиновой «Ноги требуют уважения!». С бессонницей, или инсомнией, знаком, наверное, каждый человек, особенно пожилой. Устойчивые и регулярные нарушения сна проявляются либо невозможностью быстро заснуть, либо частыми пробуждениями, буквально через каждый час, либо слишком коротким сном. Так что же лишает нас нормального сна? Консультирует Дина Балясова.

Все мы нередко тревожимся по тому или иному поводу. Особенно часто тревога настигает пожилых людей, которые находят множество поводов для беспокойства, важных и не очень. О том, как научиться противостоять тревоге, рассказывает опытный психолог Анна Барина.

«60 лет не возраст» № 7, 2023



Пожилые люди часто жалуются на бессонницу. О её причинах подробно описано в статье, опубликованной в прошлом номере журнала. В предлагаемой публикации Дина Балясова даёт рекомендации, как восстановить нормальный сон.

Многие знают, что в желчном пузыре могут формироваться камни, из-за чего это орган приходится удалять. А вот о новообразованиях желчного пузыря известно мало. Что это за патологии, насколько они опасны, как их лечат? Об этом вы узнаете из статьи Людмилы Горайновой «Полипы желчного пузыря».

Неконтролируемый рост массы тела – проблема практически всех женщин, вступивших в менопаузу. В силу обменных процессов, прежде всего падения уровня гормона эстрогена, переработка сахаров в организме нарушается и начинается накопление лишнего веса, даже если ранее женщина не была к этому склонна. Людмила Фокина, врач-эндокринолог, профессионально разбирает эту проблему и даёт советы по её решению.

«Здоровье и Советы травников + Рекомендации врачей» № 6, 2023



Сердце – один из самых важных органов. Оно осуществляет циркуляцию крови по организму. Так как это мышца, которая трудится непрерывно день и ночь, очень важно равномерное поступление всех полезных веществ, обеспечивающих её нормальное функционирование. Из их числа стоит особенно выделить калий. Недостаток его приводит не только к нарушению сердечного ритма, но и работы всей нервной системы. Где найти калий для сердца, читайте в рубрике «Сердце под контролем».

Почки поддерживают водный баланс с организме, отвечают за артериальное давление, поддерживают синтез витаминов. Здоровое состояние почек во многом зависит от правильного питания, психоэмоционального состояния и двигательной активности. Как защитить почки, проконсультирует Евгения Игнатьева.

Кровеносные сосуды – это транспортные магистрали нашего тела. Длина кровеносных сосудов взрослого человека имеет протяжённость приблизительно 100000 км. Через них ежедневно перекачивается более 7000 л. крови. Как привести сосуды в порядок и позаботиться о них, рассказывает Елизавета Романова.