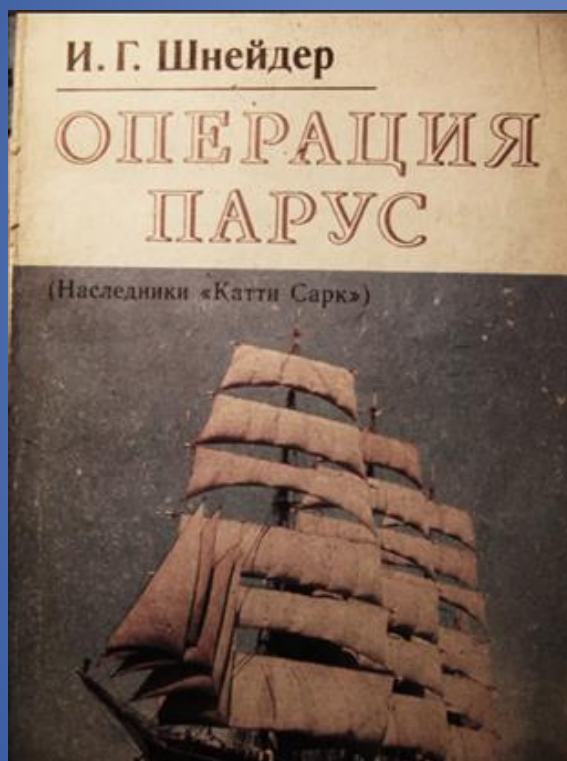


КНИГИ ПО
ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ
ДЛЯ
ПОДРОСТКОВ

Шнейдер, И. Г. Операция Парус (Наследники «Кати Сарк»). Л., Судостроение, 1977. — 128 с.



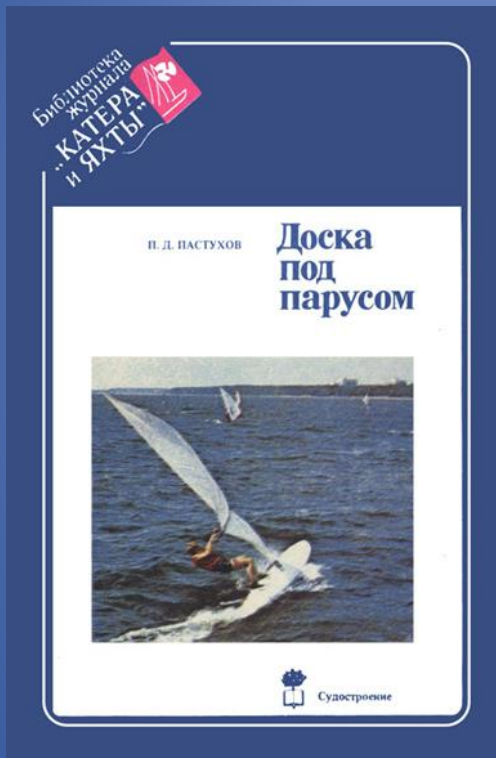
Книга, написанная капитаном четырёхмачтового барка «Крузенштерн» рассчитана на широкий круг читателей.

Это документальный рассказ о высшем достижении эпохи паруса — клипере «Катти Сарк», ныне превращённом в музей, и его «наследниках» — парусниках XX века. Читатель узнает о знаменитых парусных судах-памятниках и о судах-копиях, о современных учебных парусниках, несущих почётную службу в составе флотов всех морских держав мира.

Автор подробно рассказывает об участии «Крузенштерна» и «Товарища» в операции «Парус-74», подготовке, а коротко — и о проведении следующей операции 1976 г.

Обилие справочных данных, фотоснимков и чертежей делает книгу полезной любителям судомоделизма и специалистам, интересующимся техникой парусного флота.

Пастухов, П. Д. Доска под парусом. — Л.: Судостроение, 1988. 160 с., ил. — (Библиотека журнала «Катера и яхты»).



Книга содержит описание конструкции, чертежи и рекомендации по самостоятельному изготовлению парусных досок (виндсёрферов) из различных материалов, их оснащению, раскрою и шитью парусов. Приведены действующие «Правила постройки и обмера парусных досок свободного класса», описание современной гоночной доски «Аквата-370».

Пользуясь рекомендациями книги, новички смогут овладеть начальной школой управления доской, опытные яхтсмены — ознакомиться со специальными приёмами управления в свежий ветер.

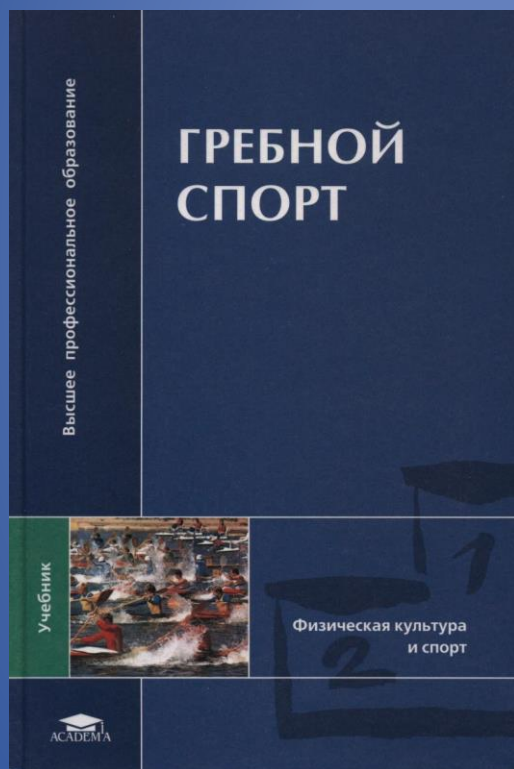
Рассчитана на любителей-судостроителей, руководителей кружков юных яхтсменов и обучающихся в детско-юношеских спортивных парусных школах.

**Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена.
Учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 1999. — 192 с.,
ил.**



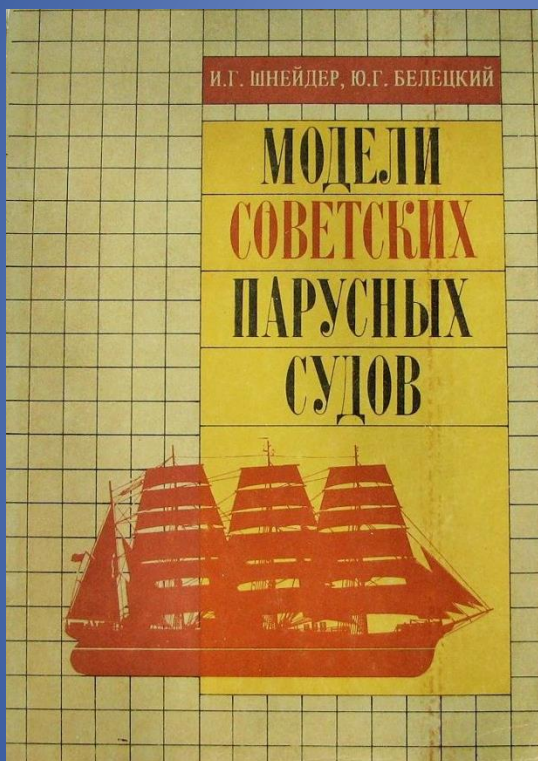
В книге подробно изложена методика спортивной подготовки яхтсмена с позиции современных требований теории и практики спорта. Материал подготовлен на базе многолетних оригинальных исследований автора — главного тренера сборной олимпийской команды России по парусному спорту — и представлена в виде учебного пособия для студентов спортивных факультетов институтов физической культуры по специализации «Парусный спорт», для тренеров, спортсменов и любителей парусного спорта.

Гребной спорт : учебник для высш. пед. учеб. заведений / Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров, Е. В. Долгова, И. С. Епищев. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 400 с.



В учебнике подробно рассматриваются история гребного и парусного спорта, техника гребли и методика обучения технике гребли на академических судах, на байдарках и каноэ. Особое место отводится обеспечению безопасности обучающихся при занятиях на открытой воде, организации и проведению водного туризма, выбору маршрутов, подготовке инвентаря, оформлению необходимой документации и порядку регистрации предполагаемого мероприятия. В отличие от ранее изданных учебников в данном подробно и целенаправленно излагаются задачи и содержание процесса спортивной тренировки как молодёжи, так и профессиональных спортсменов.

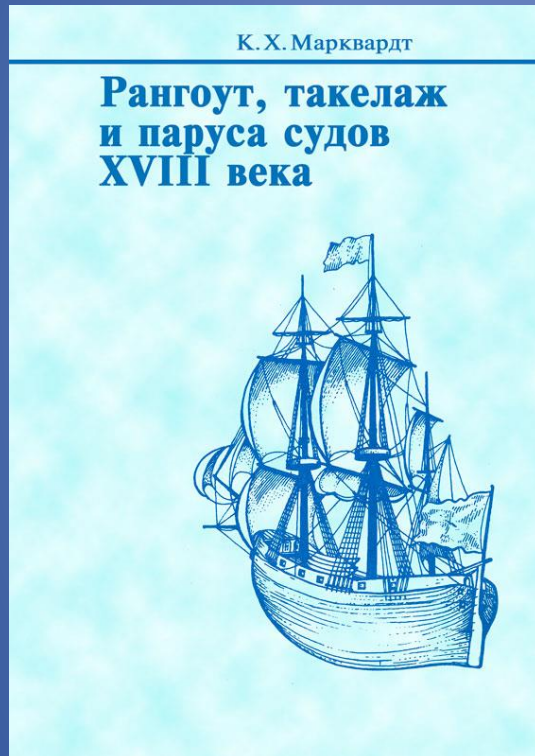
Шнейдер, И. Г., Белецкий Ю. Г. Модели советских парусных судов. — Л.: Судостроение. 1990. — 176 с., ил.



Альбом составлен И. Г. Шнейдером — автором книги «Операция “Парус”», капитаном парусников «Седов» и «Крузенштерн», и Ю. Г. Белецким — инженером-судостроителем, судомоделистом. Приведены чертежи и краткие сведения по устройству девяти советских парусных судов: барков «Седов» и «Крузенштерн», «Товарищ-1» и «Товарищ-2», баркетины «Вега-2», шхун «Заря», «Ленинград», яхты «Россия», фрегата «Дружба».

Для судомоделистов, юных моряков и всех, кто интересуется историей отечественного судостроения.

Марквардт, К. Х. Рангоут, такелаж и паруса XVIII века : Пер с нем. — Л. Судостроение, 1991. — 288 с ил.



Книга представляет собой фундаментальное пособие для судомоделистов. Описываются рангоут и такелаж военных и торговых судов XVIII в. разных размеров.

Представлено большое количество рисунков.

Для судомоделистов, руководителей судомodelьных кружков и интересующихся историей развития флота.

Апрелев, С. К мысу Горн на «Седове» : Кругосветка как цель жизни / С. Апрелев. — Санкт-Петербург : Роза ветров, 2014. — 182, [2] с. : ил., портр.



Эта книга-альбом ни в коей мере не претендует на полное освещение кругосветного плавания учебного барка «Седов» 2012–2013 годов.

Участников грандиозной фотоэпопеи, сопровождавшей 14-месячный поход, трудно перечислить, а темпы развития современной техники практически уравнивали в возможностях официальных «летописцев» и заезжих профессионалов с бесчисленной когортой любителей: членов экипажа, курсантов, журналистов, пассажиров-практикантов и просто гостей корабля. Авторы благодарны друзьям-соплавателям, не только разделивших с нами радости кругосветки, но и значительно дополнивших своими шедеврами рассказ об увиденном...

Новинки периодической печати по здоровому образу жизни

«Физкультура и спорт» № 7/8, 2023

Ангелина Мельникова родилась и выросла в Воронеже, а гимнастикой начала заниматься в знаменитой на весь мир гимнастической школе имени Юрия Штукмана. Почему она выбрала гимнастику и о её нелёгком пути к успеху, Ангелина рассказала в интервью Оксане Тонкачевой.

Среднестатистический человек проводит более 10 часов в сутки, сидя на стульях, диванах, в креслах. Однако многие японские специалисты считают, что намного полезнее сидеть на полу. Существует даже японская практика — сэйдза, что буквально означает «правильное сидение». О японских хитростях узнавал Илья Тобилко.

В советские времена многие наши спортсмены, особенно хоккеисты и футболисты, восхищались своей способностью импровизировать, в чём, конечно же, была и заслуга тренеров. Но как спортивным наставникам удавалось пробуждать в своих подопечных вкус к импровизации? Андрей Баташев пытается докопаться до истины в материале «Под знаком импровизации».



«Вестник ЗОЖ» № 13, 2023

Если бы врачей-педиатров попросили составить рейтинг наиболее частых причин обращения за медицинской помощью, то в первой тройке была бы «высокая температура». Она встречается при многих заболеваниях и вызывает у большинства родителей только одно желание — немедленно «сбить» жар. Надо ли это делать и как? Отвечает Екатерина Королёва, врач-педиатр, неонатолог.

Настурция — невероятно красивый цветок, известный европейцам с XVI века, после открытия Колумбом Нового Света. В народной медицине ценят её общеукрепляющие свойства. О рецептах для повышения иммунитета, при кашле, заболеваниях нервной системы и многих других недугах, а также противопоказаниях применения расскажет Алексей Филин, кандидат биологических наук.

Врачам на приёме нередко приходится слышать от пациентов, что после перенесённой коронавирусной инфекции их организм стал «давать сбои» в работе различных органов и систем. И это далеко не пустые слова или беспочвенные жалобы. Как именно он на них влияет и что с его последствиями можно и нужно делать, вы узнаете из консультации Андрея Кондрахина, клинического фармаколога, кандидата медицинских наук.



«Вестник ЗОЖ» № 14, 2023

Почему-то из всех деревьев заметнее всего дрожат на ветру листья осины. А отчего человека бросает в дрожь?

По многим причинам. От холода и от волнения, от озноба при высокой температуре, от перебора спиртного, мышечного перенапряжения или страха. Разговор о треморе ведёт Ирина Ковалёва, терапевт, врач общей практики.

О целебных свойствах цикория известно с незапамятных времён. Корень цикория обладает целым рядом полезных для человека свойств: успокаивает нервную систему и снижает частоту пульса, восстанавливает работу сердца и улучшает обмен веществ и пищеварение. Действует как мягкое слабительное и мочегонное средство. О рецептах применения цикория и противопоказаниях расскажет Алексей Филин, кандидат биологических наук.

«Печень болит молча» — этот материал кандидата медицинских наук Ильаса Воронцова расскажет о жировом гепатозе. Что это за болезнь, почему возникает, как лечить, какие диеты, лекарства, травы применяются при лечении гепатоза, вы узнаете из этой консультации.



«Здравушка. 100 лет без бед!»

№ 12, 2023

Наверное, нет нужды объяснять, что такое метеоризм и какой дискомфорт он может доставить. Немало людей сталкиваются с такой проблемой ежедневно и при этом продолжают её не замечать и не предпринимают никаких действий по решению столь деликатного вопроса. В проблеме разбирается Ольга Сорока. Похмельный синдром — состояние, которое хотя бы раз в жизни, но испытал на себе каждый. Несмотря на неприятные ощущения, одни считают это состояние неопасным, другие пытаются избавиться от него всеми доступными средствами, а третьи стараются избежать ещё на стадии употребления алкоголя, закусывая правильными продуктами, повышая градус и так далее. К сожалению, многое из этого — не более чем заблуждения. О мифах, связанных с похмельным синдромом, читайте в рубрике «Мужской диалог». Целебными свойствами наделены не только фрукты и ягоды — не меньшую ценность содержат в себе листья плодовых деревьев и кустарников. Чай с добавлением листьев порадует вкусовыми свойствами и ароматом, а также благотворно отразится на здоровье. Как заготавливать и хранить сырьё для напитков, научит Татьяна Мамуль.

Рецепты здоровья и долголетия!

ЗДРАВУШКА. 100 ЛЕТ БЕЗ БЕД!

№12 (234) 2023

Выходит с октября 2013 г. 2 раза в месяц

Издательство «Мир» Минск

Природные целители
ТРАВЯНЫЕ ЧАИ:
ЗАГОТОВЛИВАЕМ
СЫРЬЕ ДЛЯ НАПИТКОВ
САМОСТОЯТЕЛЬНО

Самое время!
МЕТЕОРИЗМ:
РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ
В СВОЮ ПОЛЬЗУ

Почечная кухня
ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ СОЛЬ
В БЛЮДАХ

Скажем бессоннице твердое «НЕТ»!
Лучшие способы борьбы с состоянием

По статистике, периодически страдает бессонницей (инсомнией) около трети всех взрослых людей, а у каждого десятого она принимает хроническую форму. Часто инсомния проявляется проблемой засыпания. Последствия подобных нарушений могут быть довольно тяжёлыми: если не удастся позитивно отреагировать, то снижаются трудоспособность, уменьшается активность иммунной системы, ухудшаются настроение и память.

Если инсомния развивается в результате какого-либо заболевания, главную роль в избавлении от нее играет лечение основного недуга. Врач может назначить и спониторные препараты, хотя далеко не всегда: в большинстве случаев человек, испытывающий проблемы с засыпанием, не нуждается в медикаментозном лечении. В этой ситуации есть смысл попробовать справиться с бессонницей с помощью методов, о которых мы расскажем.

Целебное напряжение мышц
Во время сна мышцы расслабляются. Однако после дневной активности не всегда получается сразу привести мускулатуру в такое состояние. Это кажется странным, но быстрому расслаблению мышц способствуют их внезапное напряжение. Если вы не можете заснуть, попробуйте резко сжать и разжать мышцы в положении лежа.

Начинать надо с пальцев ног, последовательно переходя к икрам, бедрам, ягодицам. Затем задействуйте руки, плечи, шею. Резкое сокращение напряжения и расслабление позволят успокоиться и вызовет сонливость.

Дыхательная техника «3-7-8»
Эта одна из техник бодрости основана на насыщении тканей кислородом и помогающая стабилизировать нервную систему. Действовать необходимо так:

- медленно вдыхаем через нос (вдох должен растянуться на 3-4 секунды);
- задерживаем дыхание на 7 секунд;
- плавно и неторопливо выдыхаем через рот (примерно в течение 8 секунд).

Несколько минут такой дыхательной гимнастики обычно приводит к засыпанию.

(Окончание на стр. 20)

ВНИМАНИЕ! Подписаться можно на II полугодие 2023 года!

в Беларуси 64204 в каталоге «Белпочты»

в России П2243 в каталоге «Почта России»

ISSN 2309-5075

9 772309 507009

«Предупреждение плюс» № 7, 2023



У боли или дискомфорта бывает явная причина: удар, порез, перегрузка мышц. Но если неприятные ощущения возникают в отсутствии внешних воздействий, то речь может идти о нейропатии — поражении одного или нескольких периферических нервов невоспалительного характера. О причинах возникновения недуга и методах борьбы с ним — в материале врача-невролога А. Д. Симонян «Необъяснимых болей не бывает».

Представители сильного пола, если вам поставили диагноз «простатит», это вовсе не повод паниковать. Более того, это даже не повод немедленно начинать лечение. Но как понять, когда нужно срочно бежать к врачу, а когда стоит просто поменять свои привычки? Попробуем разобраться вместе с врачом-урологом Е. С. Кривчиковой.

«Летучая» напасть — так называют корь из-за высокой способности распространения вируса с потоками воздуха на большие расстояния. Инфекция передаётся от человека к человеку воздушно-капельным путём при разговоре, чихании, кашле. Раньше она всегда считалась детским недугом, но сейчас всё чаще поражает взрослых и отличается тяжёлым течением. Об опасностях осложнений, лечении и профилактике болезни рассказывает врач-инфекционист Д. А. Хавкина.

«Здоровье» № 7/8, 2023

В последние годы женщины всё чаще стали отказываться от косметики. Естественный макияж стал настоящим трендом. Героини «Здоровья» рассказали, что их сподвигло на такой выбор и почему они об этом совсем не пожалели.

Во время локдаунов многие с удивлением отметили привлекательность временной изоляции. Почему даже экстравертам иногда так хочется отдохнуть от бешеного ритма жизни? Как справиться с сенсорной нагрузкой? Ответы искала Анна Вайсертрейгер.

Если вы много плаваете или ухо часто болит даже после обычных водных процедур, скорее всего, вы столкнулись с такой проблемой, как «ухо пловца». Всё что необходимо знать о профилактике воспалений уха, узнаете из нашего журнала.



«Будь здоров!» № 8, 2023



Боли в спине — признак наступающей старости. Среди тридцатилетних лишь 1% жалуется на проблемы с позвоночником, среди шестидесятилетних — уже 82,5%. Косметологи считают, что бороться с признаками возраста реально. Травматологи-ортопеды от них не отстают: возраст спины можно уменьшить. Как это сделать, рассказывает Дмитрий Зубков, кандидат медицинских наук, травматолог-ортопед, преподаватель МОНКИ им. М. Ф. Владимирского. Как ни жёстко это прозвучит, но, если у вас к сорока годам обнаружили проявления геморроя, значит, к вам начинает подкрадываться старость. У наших далёких предков и у народов, живущих вдали от благ цивилизации, такой болезни, как геморрой, вообще не отмечалось. Но человеку свойственно стремиться к комфорту, даже если этот комфорт значительно укорачивает жизнь. О том, как не создать самому себе геморрой, проконсультирует Сергей Лопаснев, врач-проктолог высшей категории. Есть заболевания, в наличии которых у себя люди стесняются признаться и предпочитают о них помалкивать. Но сама проблема от этого, естественно, никуда не исчезает, наоборот усугубляется. К подобным недугам относится и бактериальный вагиноз, встречающийся, кстати, у 40–60% женщин. От чего возникает данная болезнь и как её лечить, разбирается Дина Балясова, кандидат биологических наук.

«60 лет не возраст» № 8, 2023

Японцы называют пожилые годы возрастом созерцания. И это очень правильно. Вступая в заключительный этап жизни, мы учимся радоваться простым вещам — бегущей воде, чайкам над нею, плавающим уткам, распускающимся цветам и свежей зелени... О том, как обрести состояние душевного покоя, рассказывает психолог Ирина Лапшина.

Ночной храп нарушает сон не только окружающих, но и самого храпуна и часто сопровождается остановкой дыхания — апноэ. Для многих людей в возрасте, знакомых с проблемами сна, важно знать, как бороться с этим явлением. Известный специалист в области сомнологии Александр Давидович Пальман рассказывает о современных методах лечения апноэ.

Скандинавская ходьба — прекрасный способ оздоровления. Особенно она полезна пожилым и ослабленным людям. Заниматься ею по назначению врача могут даже те, кто имеет заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения опорно-двигательного аппарата и даже ожирение. Советы Анны Ефановой по овладению правильной техникой этого вида нагрузок и описание распространённых ошибок, будут полезны многим читателям.



«Женское здоровье» № 7/8, 2023

Вам не помогают стандартные подходы от мигрени. И вы решили попробовать самое новое лечение — моноклональные антитела? Какие тонкости нужно знать об их применении? И существует ли панацея от мигрени? Отвечает доктор медицинских наук, доцент Сеченовского университета, врач-невролог Нина Владимировна Латышева.

По прогнозам ВОЗ, к 2050 году деменцией будут страдать 139 миллионов человек. А что это за проблема в представлении россиян и как сохранить память, читайте в рубрике «Исследования».

Чих, зуд, красные глаза, слезотечение... Вроде бы типичная аллергия. Но оказывается, далеко не всякая аллергия является настоящей. Как отличить ложную аллергию от истинной и чем их лечить? Рассказывает доктор медицинских наук, профессор, эксперт РАН, врач аллерголог-иммунолог высшей квалификации Елена Анатольевна Левкова.

