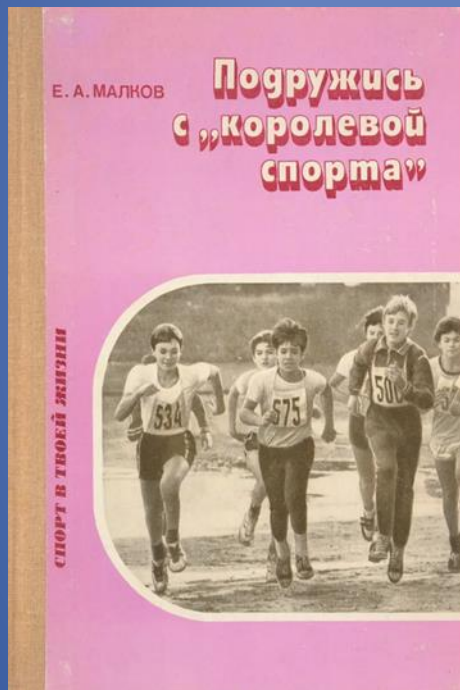


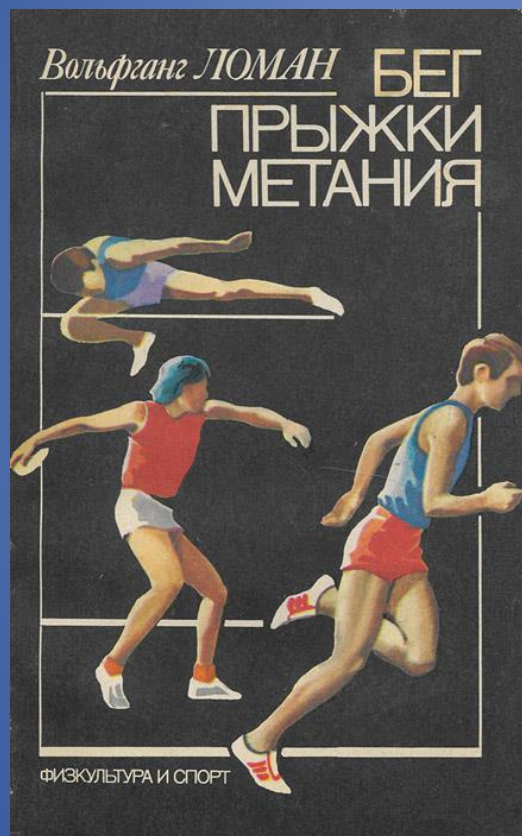
КНИГИ ПО  
здоровому  
образу жизни  
для  
ПОДРОСТКОВ

# Малков, Е. А. Подружись с «королевой спорта»: Кн. для учащихся. — М.: Просвещение, 1987. — 111 с.: ил.



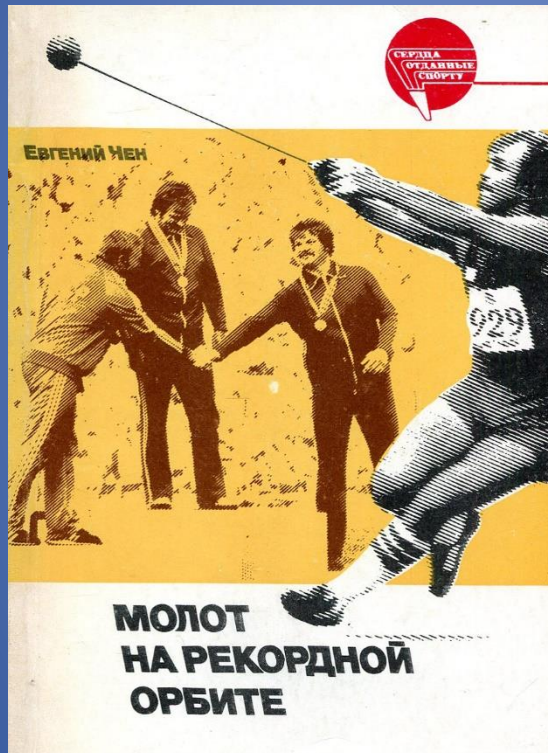
Эта книга о лёгкой атлетике и легкоатлетах. В ней рассказывается об истории самого популярного вида спорта и о том, какое место он занимает в жизни современного человека. В книге учащиеся среднего школьного возраста найдут советы, как делать первые самостоятельные шаги в увлекательный мир «королевы спорта», как правильно выполнять упражнения, как овладеть техникой бега, метаний спортивных снарядов, прыжков, как тренироваться.

Ломан, В. Бег, прыжки, метания. Пер. с нем.  
М., «Физкультура и спорт», 1974. — 150 с. с ил.



Эта книга — своеобразный самоучитель по лёгкой атлетике для детей школьного возраста. Автор книги, ведущий немецкий специалист, в популярной форме разбирает основы техники бега, прыжков и метаний. Книга может быть использована также в качестве методического пособия учителями физкультуры общеобразовательных школ, тренерами ДЮСШ и секций по лёгкой атлетике.

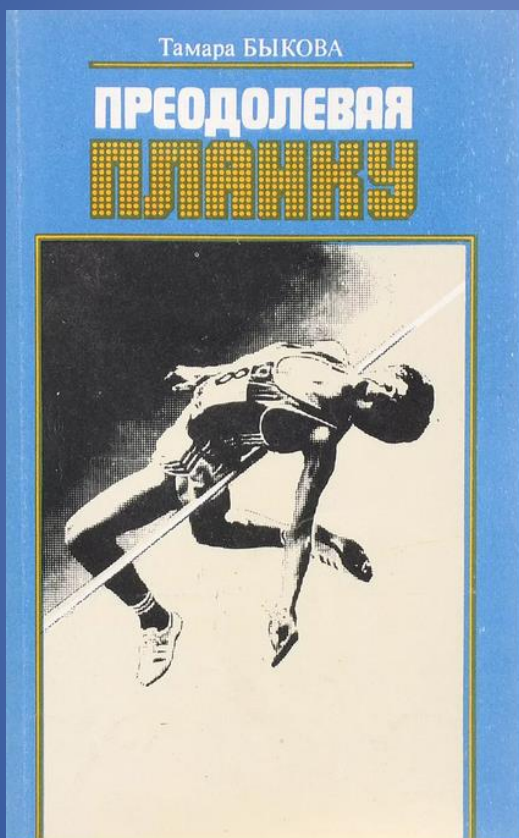
Чен, Е. Б. Молот на рекордной орбите. — М.:  
Физкультура и спорт, 1991. — 191 с., ил. —  
(Сердца, отданные спорту).



Книга — рассказ о спортивном пути выдающегося атлета современности Юрия Седых, победителя Олимпийских игр в Монреале и в Москве, неоднократного рекордсмена мира. В книге показаны высокие моральные и нравственные качества офицера-спортсмена, который в течение многих лет являлся капитаном легкоатлетической сборной команды СССР. Для широкого круга читателей.

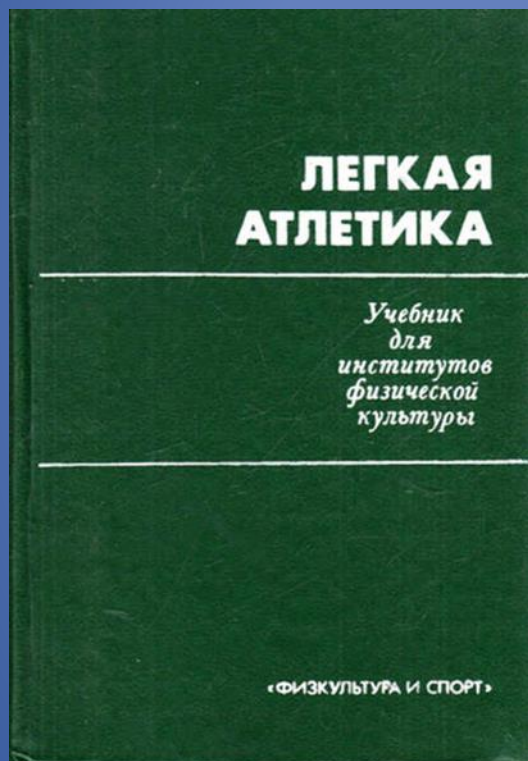


Быкова, Т. В. Преодолевающая планку. — М.: Сов.  
Россия, 1986. — 160 с.



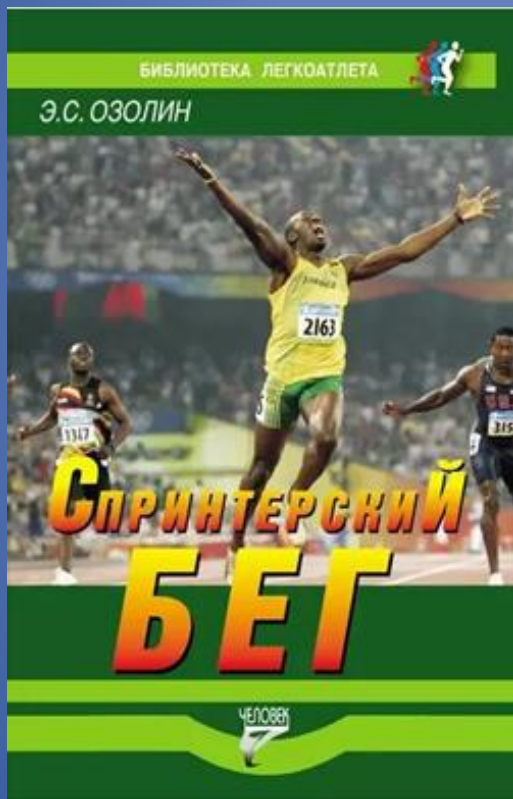
В книге раскрыта история развития прыжков в высоту, показаны блестящие достижения советских атлетов на международной арене. Автор, первая чемпионка в этом виде спорта, помогает читателям понять психологию прыгуна, настраивающегося на рекорд, размышляет об отношении к сопернику, состязаниям, спорту.

**Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб.  
для ин-тов физ. культ. — / Под ред. О. В. Колодия,  
Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. — М.: Физкультура и  
спорт, 1985. — 271 с., ил.**



Учебник для студентов педагогических факультетов институтов физической культуры. В издании изложена история развития лёгкой атлетики, освещены вопросы техники, методики обучения и спортивной тренировки всех видов легкоатлетического спорта, а также организация учебно-тренировочной работы с позиции современной науки.

# Озолин, Э. С. Спринтерский бег. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 159 с., ил.



Автор книги, заслуженный мастер спорта СССР, кандидат педагогических наук, обобщает современные данные по проблеме подготовки бегунов на короткие дистанции. В книге приводятся материалы по технике бега, физиологическим основам спринта, отбору и начальной подготовке, а также методике подготовки спортсменов высокой квалификации.

Новинки  
периодической  
печати по  
здоровому  
образу жизни



# «Физкультура и спорт» № 9, 2023

В рубрике «Клуб любителей бега» Александр Родионов, бегун со стажем, расскажет о технике бега, отличии спортивного бега от оздоровительного. Новичкам будет интересно узнать о фазах бега, правилах постановки ног, угле наклона корпуса, ширине шага и многих других нюансах.

Вегетарианство — система питания, признающая за растительной пищей исключительную ценность для человека и отрицающая необходимость животной пищи. О тайнах вегетарианства проконсультирует читателей доктор медицинских наук Виктор Кобышев.

В предыдущем номере журнала Артём Валеев, инструктор физкультуры из Новосибирска, начал делиться с читателями приёмами палочного самомассажа. В текущем номере вы найдёте приёмы для плеч, локтей, бицепсов, трицепсов, кистей рук и других частей тела.



# «Вестник ЗОЖ» № 15, 2023

Что может быть общего между, казалось бы, совершенно далёкими друг от друга заболеваниями: навязчивыми мыслями и острейшим воспалением кожи? Оказывается, общее есть.

Причиной этих болезней, а также многих других частенько является один из видов стрептококка, обитающий на слизистых оболочках человека. Об опасных цепочках рассказывает врач-иммунолог-аллерголог Вячеслав Трескунов.

У вас болит в левом боку, и врач при диагностировании сигмоидита в качестве лечения рекомендует диету и не назначает медикаменты? Неужели только одной диетой можно вылечить кишку? На эти и другие вопросы ответит кандидат медицинских наук Ильяс Воронцов.

Организм человека всегда остро реагирует на тяжёлое эмоциональное состояние, а переживания и стрессы влияют на работу сердца. Ощущая боли, нарушение сердечного ритма, давление в груди, пациенты вызывают «скорую помощь», полагая, что у них предынфарктное состояние, а на самом деле нередко — это невроз сердца (кардионевроз). Иными словами, одна из тех немногих парадоксальных ситуаций в медицине, когда существуют нарушения со стороны какого-то органа (в данном случае сердца), но само сердце при этом абсолютно здорово. Что делать при болях в сердце, проконсультирует врач-невролог Анна Симонян.



# «Вестник ЗОЖ» № 16, 2023

Забыл, зачем в комнату зашёл, — ситуация, знакомая многим. Можно забыть купить хлеб, не вспомнить номер телефона или пропустить приём врача. Однако, если такие казусы происходят постоянно и мешают жить, есть повод задуматься о серьёзных проблемах. В том числе и о деменции. Почему это состояние является болезнью, а не старостью, разъясняет Юлия Лапушкина, врач общей практики.

Оказывается, астма бывает не только бронхиальная, но и сердечная. Она проявляется как удушье. На вопросы читателей газеты об этом заболевании отвечает Светлана Бирюкова, врач-терапевт высшей категории.

Если летом прогуляться по влажным лугам, то можно встретить растение с изумрудными листьями, высокими бледно-розовыми соцветиями и невероятно нежным ароматом, которое называется горец змеиный. О способах применения этого растения в народной и традиционной медицине, а также его противопоказаниях, рассказывает Алексей Филин, кандидат биологических наук.





# «Здравушка. 100 лет без бед!»

## № 14, 2023

Сахарный диабет — весьма распространённое заболевание, которое в последнее время диагностируется всё чаще. Диабет входит в тройку самых опасных недугов, уступая место лишь сердечно-сосудистым патологиям и онкологии. Простыми словами о сложной болезни рассказывает Ольга Сорока.

Псиллиум представляет собой шелуху семян подорожника яйцевидного. Она является уникальным источником клетчатки, причём она на 85% состоят из растворимой клетчатки и на 15% из нерастворимой. В чём ценность псиллиума и как им лечиться, узнавала Татьяна Мамуль.

Сальмонеллёз — это инфекционная болезнь, которая вызывается различными видами бактерий рода *Salmonella*. Сальмонеллёз отличается многообразием клинических проявлений и может иметь как бессимптомные, так и тяжелейшие септические формы. Общие сведения о болезни, инкубационном периоде и симптомах заболевания читайте в рубрике «Лицом к лицу».





# «Здравушка. 100 лет без бед!»

## № 15, 2023

Панариций — острое гнойное воспаление, поражающее пальцы рук, иногда ног. Основной причиной болезни выступает инфицирование кожи и микротравмы: порезы, царапины, заусеницы, уколы, ссадины. Выделяют несколько видов панариция: поверхностный и глубокий. Материал об этом заболевании и способах борьбы с ним подготовила Ольга Сорока.

Каждой женщине хочется как можно дольше оставаться молодой и здоровой. Чтобы осуществить эти желания, нужно не просто мечтать, надеяться на генетику и милость судьбы, но и принимать определённые меры для поддержания себя в тонусе. О надёжных союзниках на пути к продлению молодости рассказывает Татьяна Мамуль. Люди боятся онкологических диагнозов, воспринимая их как приговор. На самом деле это не всегда так: от определённых видов рака (а их известно более 200) сегодня можно излечиться. Об этих видах читайте материал в рубрике «Лучшее лечение — профилактика».

Рецепты здоровья и долголетия!

# ЗДРАВУШКА. 100 ЛЕТ БЕЗ БЕД!

№15 (237) 2023 Издательство «Магистр-пресс»

Выходит с октября 2013 г.  
2 раза в месяц

**Самое время!**  
**ПАНАРИЦИЙ: КРОТКО О ЗАБОЛЕВАНИИ И СПОСОБАХ БОРЬБЫ С НИМ**

**Лицом к лицу**  
**САЛЬМОНЕЛЛЕЗ: ПОГОВОРИМ О НЕДУГЕ ВСЕРЬЁЗ!**

**Медицинский ликбез**  
**СУТОЧНЫЙ АНАЛИЗ МОЧИ НА БЕЛОК: КАК ПОЛУЧИТЬ ДОСТОВЕРНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ?**

### Грибы в лечении болезней

Собирать грибы — большое удовольствие, а есть их — настоящее наслаждение и неоценимая польза для организма. Ведь грибы — лучший источник белка, причем в грибах его больше, чем в мясе: по содержанию белка они приближаются к черной рыбе и лососю, а витаминов РР и D в грибах не меньше, чем в сливочном масле. В большинстве съедобных грибов найдены также целый ряд полезных для организма микроэлементов — это железо, калий, серебро, цинк, медь, кобальт.

Самыми ценными по своим целебным свойствам считаются белые грибы, грузди, рыжики, волнушки, маслята, подберезовики и подосновники, шампиньоны, лисички, опята и сыроежки.

Так, **белые грибы** полезны для сердца (при стенокардии), они также повышают жизненный тонус, спасают от головной боли и кишечных инфекций. Для лечения в домашних условиях обычно готовят такую настойку: в банку положить шляпки грибов и доверху залить их водкой. Оставить в темном теплом месте на 3 недели, затем процедить. Принимать по 1 ч.л. 3-4 раза в день перед едой курсом по 3 недели, делая перерывы в 2 дня. Этой же настойкой можно смазывать воспаленные места после ожогов и обморожений.

Лисички выводят из организма любых кишечных паразитов — остриц, глистов, аскарид. Для этого нужно приготовить настойку из 2 ст.л. свежих измельченных грибов или 3 ч.л. сухих и 150 мл водки.

Настоять 2 недели в холодильнике. Средство не прожигает, но раздражает выстилать. Принимать по 1 ч.л. на ночь в течение 1 месяца.

В опятах содержится противогрибковый белок, а также вещества, которые лечат кожную болезнь — псориаз и диабет. Опята нужно есть часто. По мнению ученых, целебный эффект наступает, если употреблять их курсом до 3 недель по 200 г в день. Можно пить и настойку из опят: шляпки настоять на водке в пропорции 1:5 в течение 7-10 дней в темном месте и принимать по 1/2-1 ч.л. 3-5 раз в день до еды.

Далеко не все из шампиньонов — мало ценных веществ. Например, там около 6% белка, присутствуют углеводы, витамины B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, P, есть калий, кальций и железо. А фосфора в этих грибах почти столько же, сколько в рыбе. Самые ценные по содержанию белка — шампиньоны шампиньоны. Однако эти грибы не стоит употреблять при заболеваниях почек, желудка, кишечника или поджелудочной железы.

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

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

в России  
**P2243**  
в каталоге  
«Почта России»

ISSN 2200-5075  
23015  
9 772200 507009

# «Предупреждение плюс» № 8, 2023



Лето — пора активного времяпровождения на природе. Однако не следует забывать об опасностях, которые могут подстергать в лесу или парке. Как грамотно помочь себе и близким при укусах насекомых и змей, объяснит врач-терапевт Е. А. Машевич.

Паратонзиллит занимает одно из первых мест по тяжести протекания среди других гнойных процессов. Обычно пик заболевания приходится на раннюю весну, однако встречается и жарким летом, если увлекаться мороженым, ледяными коктейлями и долгими заплывами в прохладной воде. О серьёзных последствиях болезни, причинах, а также лечении и профилактике расскажет кандидат медицинских наук З. Г. Гусейнова.

Каждая женщина должна знать, что представляет собой вульводиния, и при появлении первых признаков сразу обращаться к врачу. Об этом пойдёт речь в материале врача-гинеколога Н. С. Богдановой «Не надо стесняться».

# «Здоровье» № 9, 2023



Мы покорили космос, научились лечить сложные заболевания и придумали искусственный интеллект. Наши дети разбираются в информационных технологиях едва ли не с пелёнок. Вроде бы человечество стоит на вершине интеллектуального потенциала! Но что ждёт нас впереди? Расследование проводит Анна Вайсертрейгер.

Артрозом страдают множество людей зрелого возраста. Но всё чаще коленки «скрипят» и у 20–30-летних. В чём причина заболевания и что стоит делать? Ответы ищите в рубрике «В фокусе».

Головная боль сопровождает 70% всех известных заболеваний и может быть только «верхушкой айсберга». Если она терзает вас 15–20 дней в месяц, стоит обратиться в специализированную клинику.

Некоторые случаи её возникновения ищите в материале «Семь необычных причин головной боли».



# «Будь здоров!» № 9, 2023

В справочной медицинской литературе вы, скорее всего, найдёте такое определение артроза: «заболевание дегенеративно-дистрофического характера с постепенным разрушением костной ткани». Но так ли это? У врача-реабилитолога Ирины Дроздовой есть на сей счёт альтернативное мнение.

Гипотония, то есть пониженное артериальное давление, кажется большинству людей болезнью безобидной. Утреннюю слабость преодолеть зарядкой и кофе, пей укрепляющие настойки, смились с недомоганиями и радуйся, что у тебя меньше шансов заболеть гипертонией, чем у других. Но врач-терапевт Александр Бойченко предупреждает: под овечьей шкурой гипотонии прячутся недуги со злой и коварной повадкой!

О том, что лишний вес ведёт к гипертонии, болезням сердца, диабету, мы слышим от врачей разных специальностей.

Сегодня к голосам кардиологов и эндокринологов присоединились онкологи. Оказывается, онкологические риски многократно увеличиваются у пациентов с лишним весом. В связи ожирения и рака разбиралась Татьяна Агушина.





# «60 лет не возраст» № 9, 2023



Аутоиммунный тиреоидит — самая частая патология щитовидной железы. Коварная болезнь многие годы может ничем не проявлять себя. Но за это время воспаление способно разрушить значительную часть железы. Врач Вадим Кириллов подробно рассказывает об этом заболевании.

Поражение тазобедренного сустава, именуемое по-научному коксартроз, — в пожилом возрасте явление довольно распространённое. Своим опытом, как остановить воспаление, восстановить нормальное функционирование сустава и вернуть себя к полноценной жизни, делится Елена Дембовская.

Сезон отпусков и приключений продолжается. Как хорошо отправиться в путешествие, открыть для себя новые места, или же вновь посетить уже хорошо знакомые, те, что особенно запали в душу! И как же бывает неприятно, когда все позитивные впечатления от отдыха портят малопрятные насекомые — клопы! О том, как избежать встречи с ними, рассказывает бывалый путешественник Глеб Давыдов.