

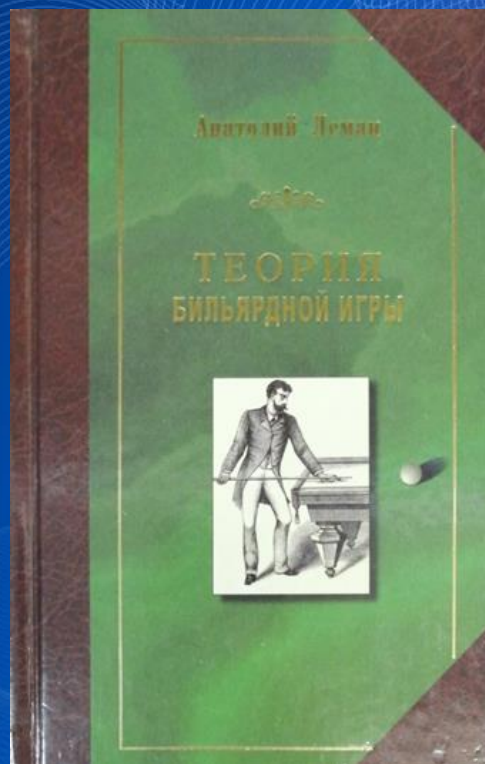
Книги по здоровому образу жизни для подростков

Самоучитель игры на бильярде. — М.: РИПОД КЛАССИК, 2002. — 400 с.



Книга, которую вы держите в руках, — своеобразный самоучитель игры на бильярде. Она будет интересна, прежде всего, тем, у кого есть желание освоить эту игру. Поэтому, кроме правил основных игр русского, американского и карамбольного бильярда, вы найдёте в ней и методику самостоятельного изучения теории и техники бильярдной игры, и правила тренировочных игр, и современную бильярдную терминологию, и описание предметов экипировки спортсмена-бильярдиста. А бильярдные трюки и фокусы познакомят вас с новой стороной этой увлекательной игры.

Леман, А. И. Теория бильярдной игры. — М.: «Терра. Спорт», 2000. — 288 с., ил.



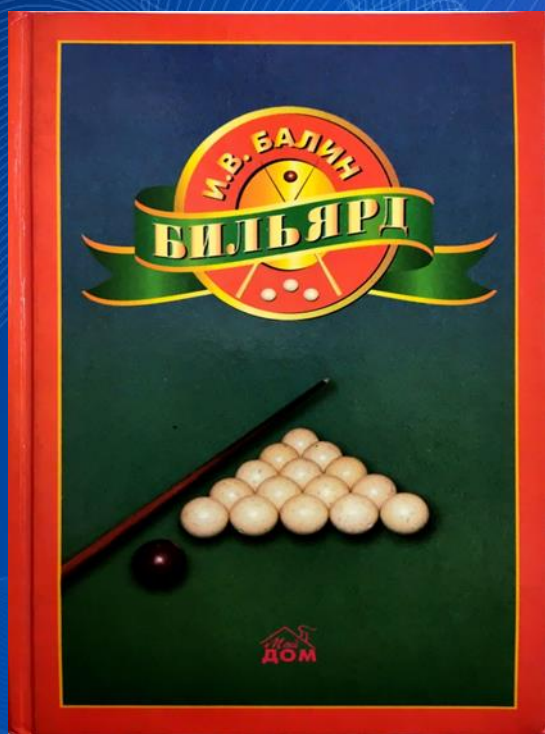
Этот классический труд по искусству игры в русский бильярд принадлежит перу русского писателя конца XIX – начала XX века, выдающегося игрока в бильярд Анатолия Ивановича Лемана. По словам автора, «опытный, хороший мастер игры — это философ, стоик и знаток сердца человеческого».

Теория игры, разбор ударов и партий, интереснейшие бильярдные задачи, технические сведения о бильярде, вопросы психологии игроков — всё это делает книгу неоценимым руководством по бильярдному спорту.

Книга адресована как новичкам, так и профессионалам.

Печатается по изданию 1906 года.

Балин, И. В. Бильярд. — М.: Цитадель, 2000. — 416 с.

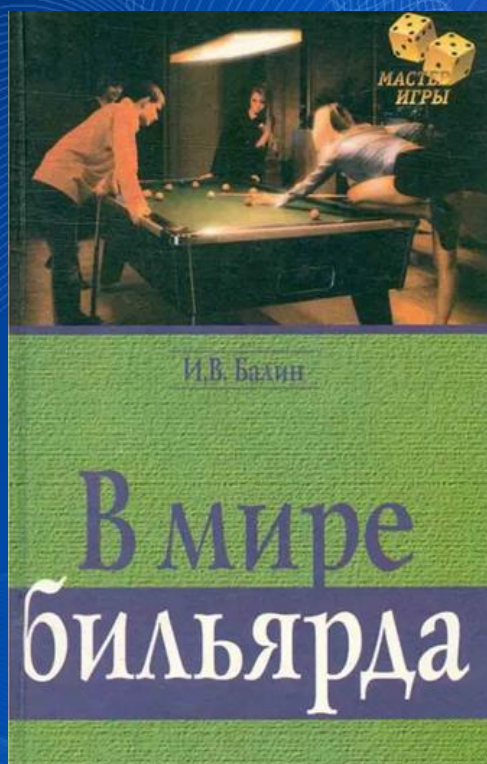


В настоящей книге излагается история бильярда, многие разделы посвящены теории и практике этой популярной и широко распространённой в мире игры. После многих лет забвения она возрождается и в России.

Издание — полезное пособие для тех, кто только знакомится с этой замечательной игрой. Книга будет интересна и тем, кто имеет большой опыт игры в бильярд.

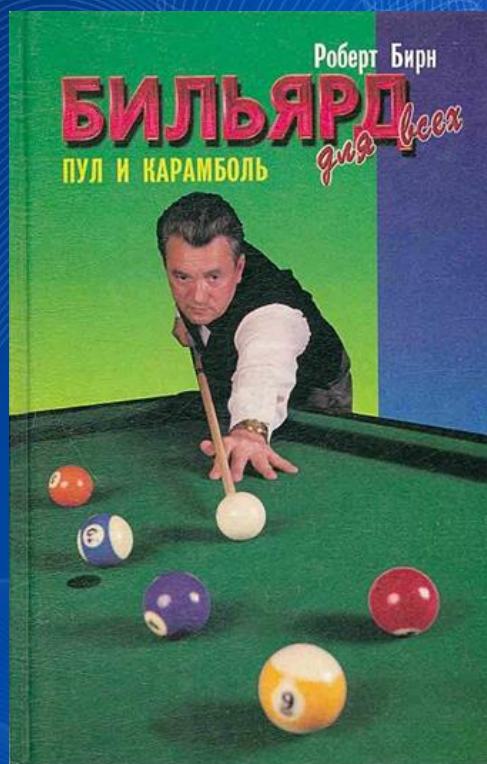
Для широкого круга читателей.

И. В. Балин. Мир бильярда. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. — 416 с.



И. В. Балин — доцент, кандидат военных наук, более полувека занимается бильярдным спортом. В предлагаемой книге рассмотрены история бильярда, все его разновидности, отражена теория выполнения горизонтального, наклонного, вертикального ударов, дана авторская концепция бильярдной игровой психологии и ряд других вопросов, которые могут заинтересовать почитателей и любителей бильярда с самым различным уровнем игровой подготовки.

Бирн, Р. Бильярд для всех: пул и карамболь. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 400 с. — (Спорт).



Предлагаемая вниманию читателей книга Роберта Бирна по бильярду выбрана не случайно: это первый американский бестселлер на данную тему, написанный признанным корифеем современной бильярдной литературы. Книга служит основным пособием по пулу и карамболу для многомиллионной армии поклонников игры в бильярд. На фоне десятков изданий на эту тему она выделяется полнотой и строгостью изложения. Автор щедро, с присущим ему добродушным юмором делится с начинающими и любителями основами и секретами замечательной игры, помогает освоить и усовершенствовать технику и навыки позиционной игры. Книга будет полезна всем любителям бильярда и, несомненно, привлечёт новых приверженцев в их ряды.

Новинки периодической печати по здоровому образу жизни

«Вестник ЗОЖ» № 19, 2023

Если вас тревожат боль и тяжесть в правом подреберье, вы перестали переносить жирную пищу и постоянно ощущаете горечь во рту, страдаете от расстройства пищеварения, то необходимо показаться врачу. Возможно, у вас холецистит. Поможет поставить диагноз Светлана Бирюкова, врач-терапевт высшей категории.

Кровоточивость дёсен обычно не считают серьёзной проблемой и не спешат к стоматологу. А между тем этот первый тревожный звоночек может быть признаком пародонтита — коварной болезни дёсен, которая при отсутствии лечения может привести к потере зубов. Какова причина кровоточивости и нужна ли медикаментозная терапия, подскажет Наталья Гаврильченко, врач-стоматолог.

Ревматические заболевания никак не отнесёшь к болезням, которые, как говорится, у всех на слуху. Порой у них мудрёные названия, о них не спорят разговорчивые больные, ожидающие приёма к доктору, да и не каждый терапевт готов объяснить, почему такие болезни возникают, как их лечить. На вопросы читателей об этих патологиях отвечает профессор Римма Балабанова.

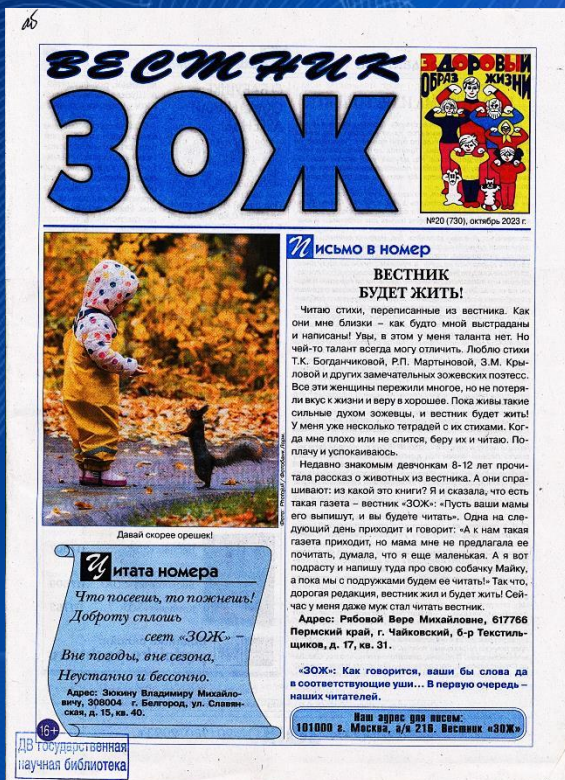


«Вестник ЗОЖ» № 20, 2023

Вряд ли есть человек, которого не волновало бы состояние его суставов. Возрастную аудиторию вестника «ЗОЖ» это касается особенно. На вопросы читателей, связанные с артрозом, отвечает ортопед-травматолог, врач высшей категории Андрей Лякин.

Раньше «косе до пояса» придавали особое значение: у славян она исконно считалась оберегом от злых духов. Те времена давно в прошлом, и нынче в моду вошли самые разные причёски, но густая шевелюра — по-прежнему украшение многих женщин (а иногда и мужчин). Что же делать, если волосы начали сильно выпадать? В чём могут крыться причины внезапного волосопада и как сохранить волосы? Уроки красоты проводит врач-дерматовенеролог Евгения Машевич.

Орех грецкий — крупное дерево рода орех семейства ореховых, которое известно людям с глубокой древности. Несмотря на название, орех родом, скорее всего, из Малой и Средней Азии. В Грецию же попал по торговым путям. О пользе грецкого ореха в лечении и профилактике множества заболеваний рассказывает научный сотрудник биологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова, кандидат биологических наук Алексей Филин.



«Здравушка. 100 лет без бед!»

№ 18, 2023

Мы часто пишем и говорим о мигрени. Казалось бы, что о ней ещё можно сказать, когда уже столько всего изложено? Но чем активнее мы будем поднимать эту тему, тем больше шансов у людей, знакомых с этим недугом не понаслышке, найти своё исцеление. Тем более что у народной медицины достаточно средств, которые могут помочь быстро снять приступ, уменьшить частоту и проявления мигрени, а то и вовсе свести их на нет. Натуральные лекарства не дают побочного эффекта, действуют мягко и результативно. Материал подготовила Ольга Сорока.

Если давняя мечта о тонкой талии так и остаётся на уровне несбыточных грёз, а «неподкупное» зеркало всячески подчёркивает лишние килограммы, всё же стоит не сетовать на зверский аппетит, а понять истинные причины лишнего объёма талии. Есть даже понятие «гормональный живот», с которым нужно серьёзно разобраться, иначе многочисленные диеты и выполняемые физические упражнения не принесут никакого результата. Женские секреты раскрывает Татьяна Мамуль. Реография — метод диагностики, при котором исследуется кровоток как в конкретных органах и тканях, так и во всём организме в целом. Суть реографии заключается в графической регистрации с помощью специального прибора — реографа — изменений электропроводимости органа, вызванных пульсовыми колебаниями тока крови. Читайте информацию об этом виде диагностики в рубрике «Диагностические процедуры».



«Здравушка. 100 лет без бед!»

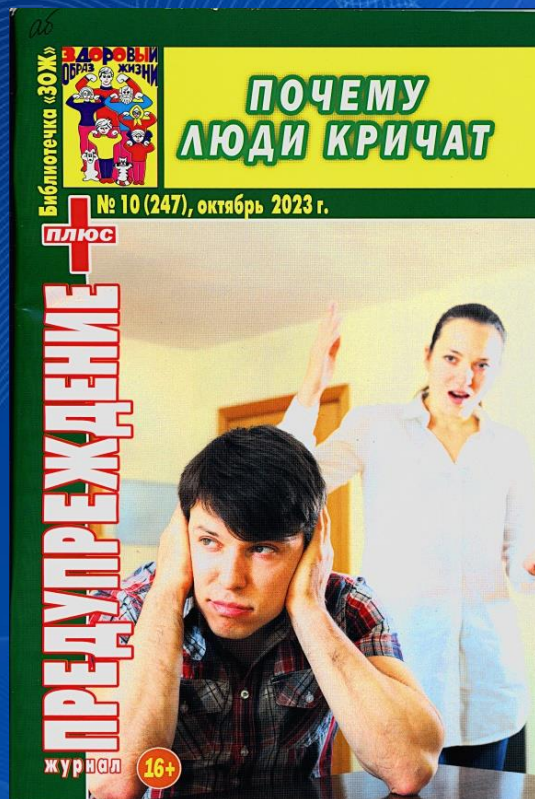
№ 19, 2023

Редкий человек прислушивается к своему организму и буквально при первых незнакомых ему болевых ощущениях мчит к врачу, чтобы перестраховаться и получить своевременную консультацию. А ведь если бы мы хоть иногда проявляли такую бдительность, то многих проблем со здоровьем можно было бы избежать. Вся беда в том, что если есть такие недуги, которые до последнего «живут» в нашем организме тихо и лишь потом, когда наберутся сил, начинают серьёзную атаку. К таким относится и остеомиелит. О причинах, симптомах и методах лечения читайте в рубрике «Самое время!».

Проблемы с сердцем — это отличительная черта современного общества, для которого характерны: малоподвижный образ жизни, увлечённость вредными привычками, беспорядочные половые связи и неправильное питание. Кроме того, причинами пороков сердца могут быть ушибы грудной клетки, наследственные факторы, сифилис, склероз сосудов и некоторые другие заболевания. Но самой распространённой проблемой является ревматизм сердца, лечение которого всё чаще требуется молодым людям. О болезни, которая молодеет, читайте в рубрике «Лицом к лицу». Переливание донорской крови имеет почти вековую историю. Несмотря на то, что эта процедура для многих людей вполне привычна, сам процесс сдачи крови до сих пор окружён многочисленными мифами. Материал «Быть донором — полезно и почётно, остальное — всего лишь мифы!» развеивает многочисленные предрассудки.



«Предупреждение плюс» № 10, 2023



Бородавки — проблема, знакомая многим. Долгое время в народе существовало поверье, что в возникновении бородавок виноваты лягушки или ящерицы. Мамы и бабушки предупреждали своих детей о том, что нельзя брать в руки жабу, иначе на коже немедленно появятся некрасивые наросты. Однако учёные доказали, что лягушки тут абсолютно ни причём, а всему виной вирус папилломы человека. Консультирует врач-дерматолог Евгения Машевич.

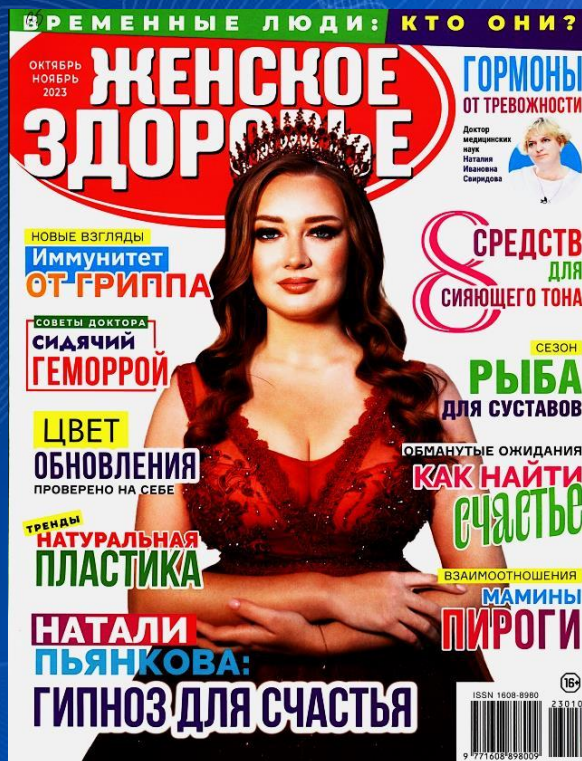
В новой рубрике «Консилиум» предлагаем вашему вниманию точку зрения трёх специалистов (кардиолога, эндокринолога и офтальмолога), которые развеют некоторые мифы относительно диабета и, возможно, заставят вас взглянуть на это заболевание с неожиданной стороны.

С наступлением холодов, по образному выражению медиков, вирусы открывают ворота для разных инфекционных заболеваний. В первую очередь людей массово «косят» ОРВИ, ринит и фарингит. Подобная ситуация повторяется из года в год. Можем ли мы что-то противопоставить этой напасти, расскажет врач-инфекционист Д. А. Хавкина.

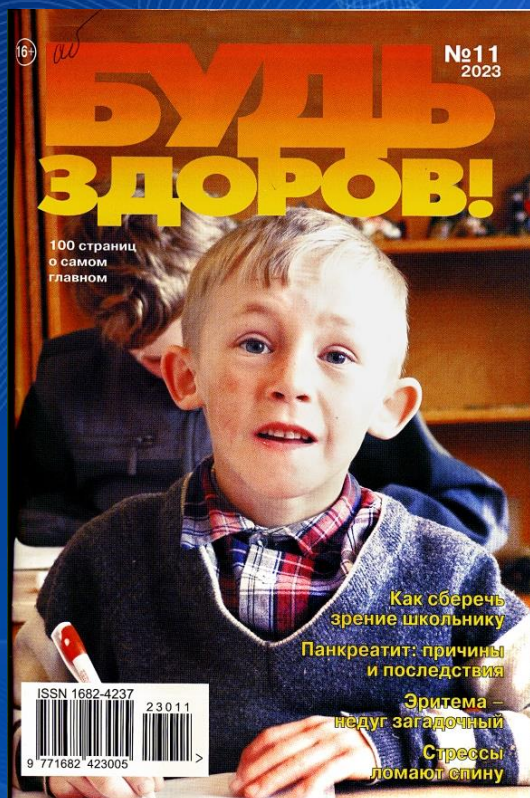
«Женское здоровье» № 10/11, 2023

Врачи установили, что женщины с лишним весом больше других рискуют заболеть раком молочной железы. Почему? И как в связи с новыми данными выстраивать профилактику этого заболевания? Авторитетное мнение специалистов узнавала Наталья Дальнева.

Российские врачи выявили новые, в том числе неожиданные, плюсы вакцинации против гриппа. Каких неприятностей нам позволяет избежать сформированный после прививки иммунитет? Новые взгляды на вакцинацию раскрывает Марта Триэль. Порой нам сложно мотивировать себя на снижение веса. Однако переедание негативно влияет буквально на каждый орган. Как правильно питаться, если лишний вес уже вызывает проблемы со здоровьем? О перегрузе едой и как его избежать рассказывает диетолог, нутрициолог Валентина Ивановна Попова.



«Будь здоров!» № 11, 2023



Учебный год в разгаре. Увеличилась нагрузка на глаза школьника. Родителям надо быть особенно внимательными, чтобы не пропустить ухудшение зрения у ребёнка. Как сберечь глаза смолоду, расскажет Галина Костина. Среди недугов желудочно-кишечного тракта панкреатит, то есть воспаление поджелудочной железы, занимает третье место по распространённости после аппендицита и холецистита. Если эту болезнь лечить неграмотно или не лечить вообще, она может привести к смертельно опасному осложнению — некрозу поджелудочной железы.

Консультацию проводит Вадим Кириллов.

В этом году, по оценкам демографов, в России появятся на свет всего 1,24 миллиона человек, что является самым низким показателем за последние годы. Но эти опасения — не повод грубо вмешиваться в желание женщины иметь или не иметь наследника, считают медики. Женщина может сама планировать беременность, а какие для этого сегодня есть возможности, расскажет Светлана Чечилова.

«60 лет не возраст» № 11, 2023



Под диагнозом «рак молочной железы» могут скрываться разные по течению и прогнозу заболевания, объединённые лишь одним фактором — поражённым органом.

Исследование тканей и клеток помогает определить, к какому типу рака молочной железы относится злокачественное заболевание и как правильно его лечить.

Врач Александр Рылов рассказывает о типах новообразований в молочной железе и современных методах их лечения.

Человеческому организму необходима ежедневная мышечная нагрузка. Без достаточных мышечных усилий начинают хуже работать все органы и системы, ткани плохо насыщаются кислородом, нарушается обмен веществ, снижается иммунитет — и пышным цветом расцветают всевозможные заболевания. А уж для пожилых людей гиподинамия — проблема номер один.

Упражнения для несложной «тренировки между делом» подскажет Анна Кузьминская.

Перед человеком, ухаживающим за пожилым родственником, неизбежно встают проблемы, связанные с возрастными изменениями психики. Можно ли им противостоять и как это сделать, узнаем у Лидии Решетниковой, психолога-геронтолога.

«Здоровье» № 10, 2023



Многие сталкиваются с тем, что 24 часов в сутки катастрофически не хватает. И если это происходит постоянно, неминуемо приводит к стрессу и выгоранию. Однако повысить свою эффективность можно — нужно лишь научиться правильно управлять временем. Об искусстве тайм-менеджмента рассказывают консультанты журнала.

Тема послеродовой депрессии вызывает много споров. Часто считают, что это капризы, блажь и «само пройдёт», но на самом деле не всё так просто. О признаках послеродовой депрессии и способах её преодоления читайте в рубрике «Расследование».

Частый пульс (свыше 90 ударов в минуту) нередко возникает вовсе не из-за нарушения в работе сердца, а из-за естественных физиологических реакций на что-либо, и не представляет никакой угрозы. Шесть причин частого пульса ищите в рубрике «Посчитаем вместе».

«Здоровье» № 11, 2023



Переживания — это нормально. Но если они накапливаются и приводят к тревожности, которая мешает сну, то это уже плохо. Почему не нужно закрывать на эту проблему глаза и как с ней справляться? Читайте советы консультантов о том, как вернуть здоровый сон.

Мы много знаем об остеопорозе, гипертонии, о том, что нельзя есть много мяса, и очень мало о том, как плохо, когда развивается дефицит железа. Об этой проблеме и способах её устранения из первых рук узнаем от Алины Кохно, кандидата медицинских наук.

Много лет у кофе была дурная репутация: и давление он повышает, и заснуть мешает, и зубы окрашивает. Однако последние научные исследования в корне изменили наши представления о его свойствах. Узнайте семь достоинств кофе из рубрики «Посчитаем вместе».