

КНИГИ ПО
здоровому
образу жизни
для
ПОДРОСТКОВ



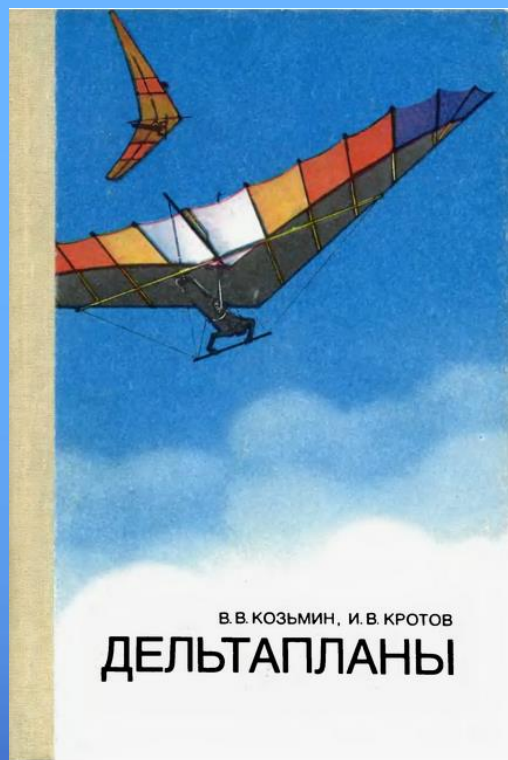
Васильев, Д. В. Мир парусов. Плавающие модели. — СПб.: Кристалл, 1998 г. — 208 с., ил.



Книга предназначена для семейного творчества. Кроме практического опыта в работе с бумагой, картоном, рейкой и пенопластом, книга содержит интересные сведения об истории судостроения и мореплавания с древности до наших дней. Все модели кораблей — плавающие, некоторые снабжены простейшими двигателями. Их запуск может стать одной из самых незабываемых страниц детства.



Козьмин, В. В., Кротов И. В. Дельтапланы. — 2-е изд, перераб. и доп. — М.: ДОСААФ, 1989. — 272 с., 16 л. ил.



Книга рассказывает не только о дельтапланерном спорте, но также об использовании мото- и дельтапланов в народном хозяйстве, о принципах конструирования этих аппаратов, о материалах, из которых они делаются, о влиянии состояния атмосферы на полёт дельтаплана. Книга рассчитана на широкий круг читателей, опытных спортсменов и тренеров-дельтапланеристов, на руководителей кружков внешкольных учреждений по дельтапланеризму и проектированию сверхлёгких летальных аппаратов.



Лагутин, О. В. Самолет на столе. — ДОСААФ,
1988. — 119 с.

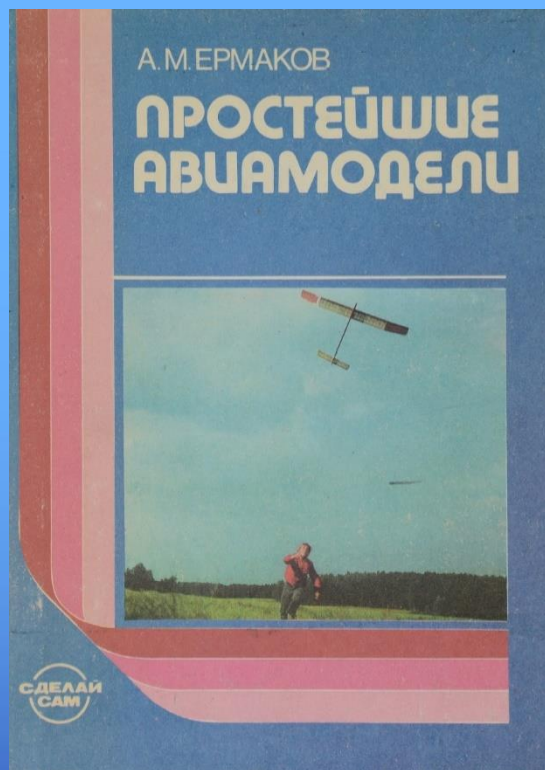


Книга знакомит читателей с методами постройки моделей-копий самолётов.

Приводятся чертежи и описание конструкций, сведения по технологии изготовления и технические характеристики моделей. Книга пригодится авиамоделистам для самостоятельного изучения.



Ермаков, А. М. Простейшие авиамодели: Кн. для учащихся 5–8 кл. сред. шк. — 2-е изд, перераб. — М.: Просвещение, 1989. — 144 с.: ил.



Книга предназначена для юных авиалюбителей. В ней кратко рассказано об истории развития отечественной авиации, в доступной для учащихся форме изложены основы теории полёта и устройство различных летательных аппаратов, подробно описаны конструкции моделей, технология их изготовления. Второе издание дополнено описаниями новых современных моделей, а также рассказано о ракетостроении и моделях ракет.



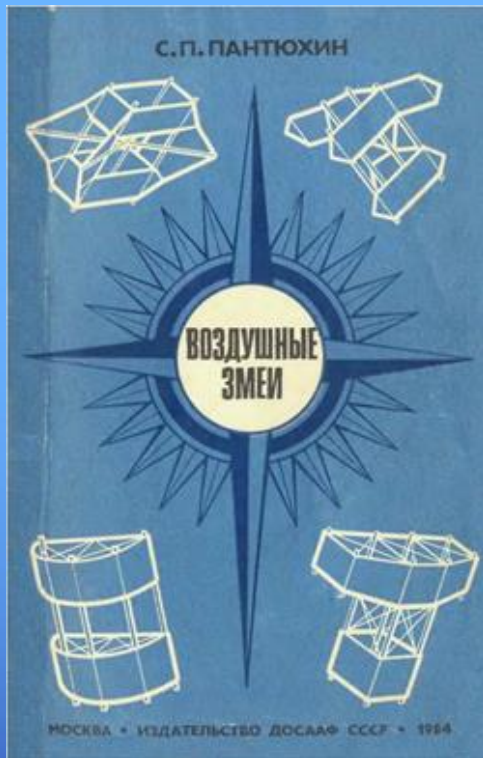
Рожков, В. С. Строим летающие модели. — М.:
Патриот, 1990. — 159 с., ил.



В книге даются основы
авиамоделизма. Приводится
описание несложных по конструкции
моделей, которые можно изготовить из
легкодоступных материалов.
Для широкого круга читателей.



Пантюхин, С. П. Воздушные змеи. — М.: ДОСААФ, 1984. — 88 с., ил.



В брошюре рассказывается об изготовлении и запуске воздушных змеев, об увлекательных играх с их использованием, приводятся чертежи змеев самых разнообразных форм и конструкций. Книга содержит большое количество чертежей змеев и рисунков. Книга предназначена для юных моделистов и руководителей кружков.



Шнейдер, И. Г., Белецкий Ю. Г. Модели советских парусных судов. — Л. Судостроение, 1990. — 175 с., ил.



Альбом составлен И. Г. Шнейдером — автором увлекательной книги «Операция „Парус“», капитаном парусников «Седов» и «Крузенштерн», и Ю. Г. Белецким — инженером-судостроителем, судомodelистом. Приведены чертежи и краткие сведения по устройству девяти советских парусных судов: барков «Седов», «Крузенштерн», «Товарищ-1», «Товарищ-П», баркентины «Вега», шхун «Заря», «Ленинград», яхты «Россия», фрегата «Дружба». Для судомodelистов, юных моряков и всех, кто интересуется историей отечественного судостроения.



Новинки
периодической
печати по
здоровому
образу жизни



«Физкультура и спорт» № 2, 2024

В этом номере несколько материалов посвящено проходившим в 2014 году в Сочи зимним Олимпийским играм. Своими воспоминаниями об этом празднике спорта поделились с читателями сами участники, спортивные комментаторы и журналисты.

Рубрика «Клуб любителей бега» рассказывает о правилах питания бегунов на длинные дистанции во время соревнований и при подготовке к ним. Какие блюда и из каких продуктов помогут подготовить организм к нагрузкам, рассказывает Борис Прокопьев.

В Сыктывкаре Ларису Гвардину знает, пожалуй, каждый. Чуть более трёх лет назад Лариса, спасаясь от нахлынувших на неё проблем, впервые вошла в ледяную прорубь. А сегодня она возглавляет Федерацию зимнего плавания Республики Коми и готовится побить мировой рекорд, пробыв в ледяной воде более 60 минут. Иван Александров подготовил материал о первых шагах Ларисы в моржевании и о её заплывах в холодной воде.



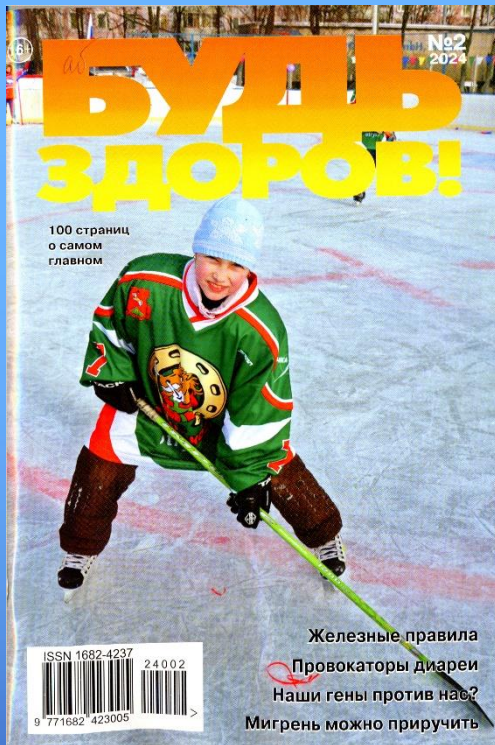
«Будь здоров!» № 2, 2024

Каждый родитель, у которого ребёнок часто простужается, жалуется на болезненные ощущения в горле или нередко болеет ангиной, постоянно задумывается над вопросом: удалять или нет гланды?

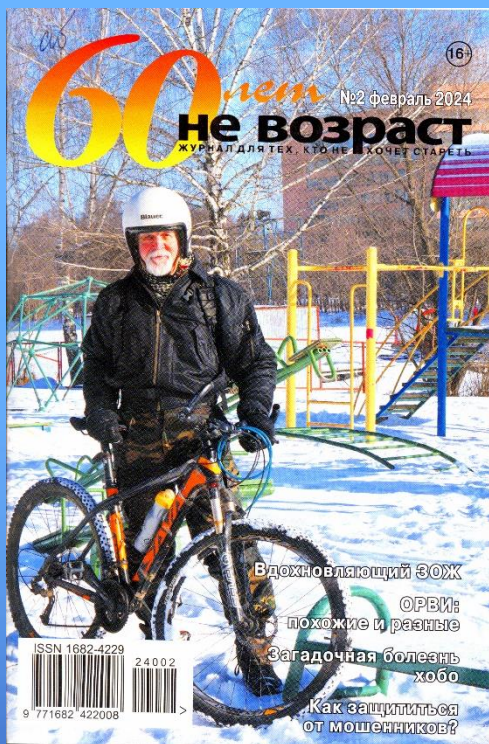
Отвечает кандидат медицинских наук Игорь Владимиров.

Раз в год участковый врач направляет каждого своего пациента на флюорографию. И, поверьте, делается это не для галочки. Почему же необходимо регулярно проходить флюорографическое обследование? Ответы искал Вадим Кириллов.

Так уж в природе случается, что в генах происходят мутации. Например, мутации генов BRCA1 и BRCA2 связаны с риском рака молочной железы. Он может составлять 70–80%! И, что самое неприятное, развивается такой рак стремительно и ведёт себя агрессивно. Кому необходимо провести генетический анализ и как это сделать бесплатно, подскажет Марина Польская.



«60 лет — не возраст» № 2, 2024



Инсульт, как известно, тяжёлое заболевание. А если больного, перенёсшего инсульт, настигает ещё и депрессия, это становится опасно, особенно для пожилых пациентов. Однако сегодня врачи умеют бороться с «грозной смесью» из двух мозговых недугов. Об этом рассказал кандидат медицинских наук, врач-невролог Иван Николаевич Москаленко.

Каждый год в осенне-зимний период начинается эпидемия респираторных заболеваний — гриппа и ОРВИ, теперь к ним присоединилась и коронавирусная инфекция. Виновниками этих заболеваний являются группы различных вирусов. Они во многом схожи, но имеют немало различий в течении, стратегиях лечения и профилактики. По каким же признакам можно определить, чем вы заболели, и как правильно лечиться?

Отвечает кандидат медицинских наук Людмила Горяйнова. Человечество давно знакомо с различными заболеваниями, которые вызываются определённым видом грибов. Плесень вырабатывает токсины, отравляющие организм. У больного могут появиться сухой кашель, аллергические реакции, расстройство желудка, головная боль, носовые кровотечения. О способах лечения и борьбы с плесенью рассказывает врач-терапевт Александр Григорьев.

«Вестник ЗОЖ» № 3, 2024

Бородавки — это доброкачественные образования на коже, которые возникают при заражении вирусом папилломы человека. Они являются широко распространённой инфекционной патологией и имеют тенденцию к длительному рецидивирующему течению. Как от них избавиться, советует дерматовенеролог Андрей Кулешов.

Миастения — это болезнь поперечно-полосатых мышц, которые обеспечивают нашему телу двигательную активность. Кто и почему попадает под удар, и о правилах лечебной гимнастики проводит ликбез невролог Ирина Ковалёва.

Лещина обыкновенная растёт в смешанных лесах, по берегам, иногда образует непроходимые заросли. В медицине растение используют с XV века. В плодах содержатся белки, углеводы, витамины и аминокислоты. Эфирное масло, содержащееся в коре, обладает сосудосуживающим, противовоспалительным и антисептическим свойством. О рецептах и противопоказаниях применения лещины рассказывает кандидат биологических наук Алексей Филин.



«Вестник ЗОЖ» № 4, 2024

С наступлением осенне-зимнего сезона активизировался коклюш. Заражение происходит воздушно-капельным путём при попадании коклюшной палочки — бордетеллы — на слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Восприимчивость к коклюшу как у взрослых, так и у детей очень высока. Подробности о лечении и профилактике узнаем у врача-иммунолога Вячеслава Трескунова.

С возрастом кости человека становятся более хрупкими и склонными к переломам. Особенно это актуально для людей старше 65 лет. По статистике переломы являются одними из самых распространённых травм среди пожилых людей. На эту злободневную тему — разговор с ортопедом-травматологом Андреем Лякиным.

Перхоть — довольно распространённая проблема, столкнуться с которой могут не только подростки, но и взрослые, и даже пожилые люди. Перхоть причиняет массу неудобств: стоит только слегка взъерошить волосы или поправить причёску, и на плечах уже лежит гора белых «хлопьев». От чего же образуется перхоть и как от неё избавиться? Уроки красоты проводит врач-дерматовенеролог Евгения Машевич.



«Здравушка. 100 лет без бед!»

№ 3, 2024

Говоря простым языком, зоб — это увеличение щитовидной железы, которое является не таким уж безобидным. Но врачи успокаивают: если своевременно обратить внимание на работу эндокринной системы и обратиться к специалисту, то многих проблем можно будет избежать. Материал о симптомах, причинах и лечении заболевания подготовила Ольга Сорока.

В средние века в Европе валериана считалась одним из самых популярных ароматических и магических растений. Её наделяли способностью спасать людей, одержимых демонами, и прогонять злых духов, ведьм даже своим запахом. Для этого предлагалось окуривать дымом валерианы больного и помещение. С лечебной же целью использовались корни валерианы. О целебной силе валерианы лекарственной читайте в материале Татьяны Мамуль.

Исход многих критических состояний напрямую зависит от правильно оказанной первой медицинской помощи. Не дожидаясь приезда скорой, вы можете начинать действовать. Но для того, чтобы выбрать правильный алгоритм этих самых действий, надо хотя бы приблизительно представлять, что за болезнь дала о себе знать. О симптомах и правилах оказания первой помощи рассказывает рубрика «Медицинский ликбез».

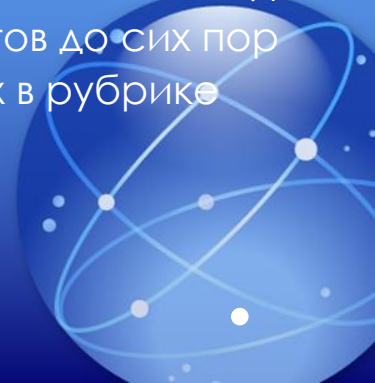


«Здоровье № 1/2, 2024»



Многие люди стремятся к совершенству: правильно питаются, регулярно занимаются спортом, постоянно чему-то учатся... Однако за совершенным «фасадом» часто скрываются серьезные проблемы. Материал об издержках совершенства читайте в рубрике «Расследование».

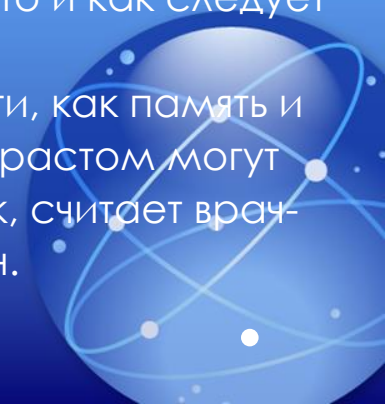
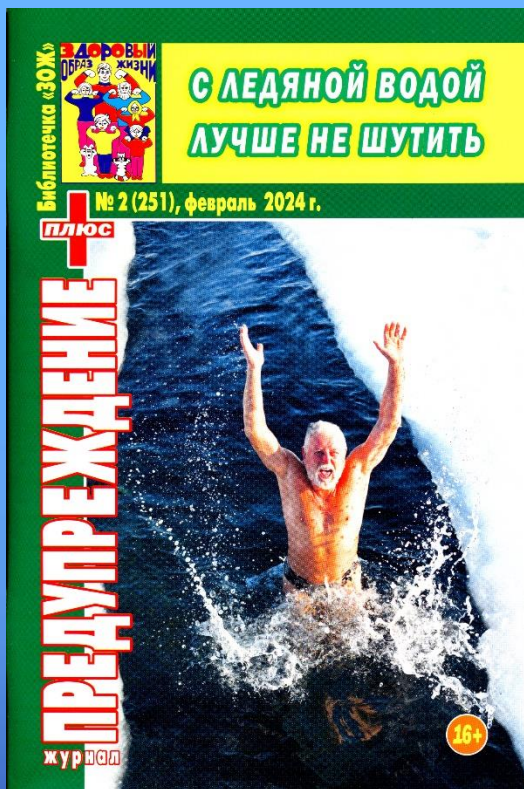
Менопаузальная гормонотерапия — это не «молодильные яблочки», а способ облегчить состояние, вызванное недостатком эстрогенов, и предупредить или отодвинуть болезни старости. На вопросы читателей о её применении отвечает Антонина Сметник, кандидат медицинских наук. Замороженные овощи, фрукты и ягоды уже давно не экзотика. Их можно купить в любом магазине и приготовить из них быстрое, вкусное и полезное блюдо. Однако вокруг замороженных продуктов до сих пор немало мифов. Разбираемся в них в рубрике «Посчитаем вместе».



«Предупреждение плюс» № 2, 2024

Диабетическая стопа — грозное осложнение сахарного диабета, когда развиваются неврологические и сосудистые нарушения, которые приводят к инфицированию, изъязвлению и некрозу тканей. По показателям заболеваемости и смертности диабетическую стопу, предупреждает врач-эндокринолог О. С. Воробьева, можно сравнить с некоторыми онкологическими заболеваниями. Есть лекарства, которые принимать на голодный желудок не только можно, но и нужно. Иначе они либо окажутся недостаточно эффективными, либо побочные эффекты будут сильнее. Но есть и такие препараты, которые нужно пить перед, во время или сразу после еды. В рубрике «Консилиум» вместе с гастроэнтерологом, эндокринологом и врачом общей практики разберёмся, когда, что и как следует принимать.

Бытует мнение, что такие способности, как память и внимание, даны от природы, а с возрастом могут только ухудшаться. Однако это не так, считает врач-невролог А. Н. Ломакин.



«Народный доктор» № 3, 2024



Боль в суставах настигает, как правило, неожиданно и держит долго. Люди хватаются за любую соломинку — от растираний до приёма препаратов. А ведь для лечения и профилактики иногда достаточно самых простых способов. В рубрике «Тема номера» подборка материалов посвящена способам защиты суставов.

Снежную, в меру морозную зиму, хочется провести весело. Скорее на свежий воздух, где заждались лыжи, санки и любимая «ватрушка» — тюбинг! Но невинное, на первый взгляд, развлечение может обернуться серьёзными травмами суставов и не только. О том, какие правила следует соблюдать во время катания с горки, рассказывает врач-ортопед Игорь Самутенко.

Многим знакомо ощущение, когда после неудачного или резкого движения появляется боль. Где-то (обычно в спине, а также в руке, ноге) защемило нерв. Как себе помочь — рассказывает врач-невролог Светлана Чернова.

«Народный доктор» № 4, 2024

Фитолечение с помощью настоек насчитывает не одно тысячелетие. Сегодня их широко применяют в официальной и народной медицине. Чаще всего — для профилактики и лечения воспалений, простуды, нервных расстройств. А так же при боли в суставах и для улучшения работы желудочно-кишечного тракта. Как готовить и применять настойки с пользой для здоровья — разговор в «Теме номера».

Не только мороз за окном, но и горячие батареи в помещении провоцируют обострение заболеваний органов дыхания. Чем опасна жара в квартирах и как себя обезопасить, рассказывает врач-токсиколог Михаил Кутушов.

Логично предположить, что рацион при пониженном давлении должен быть прямо противоположен тому, что рекомендуют гипертоникам. И соли можно сколько угодно, и кофе хоть десять чашек в день. На самом деле это не так. О правилах питания при гипотонии проконсультирует кардиолог Алла Демидова.

