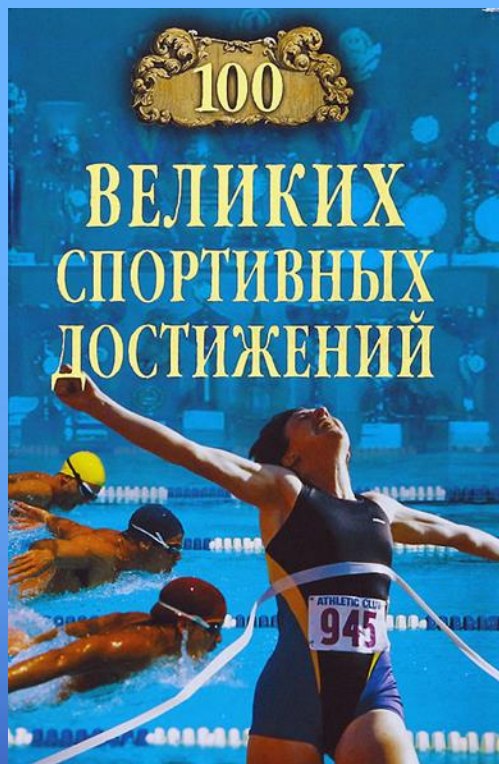


КНИГИ ПО
здоровому
образу жизни
для
ПОДРОСТКОВ



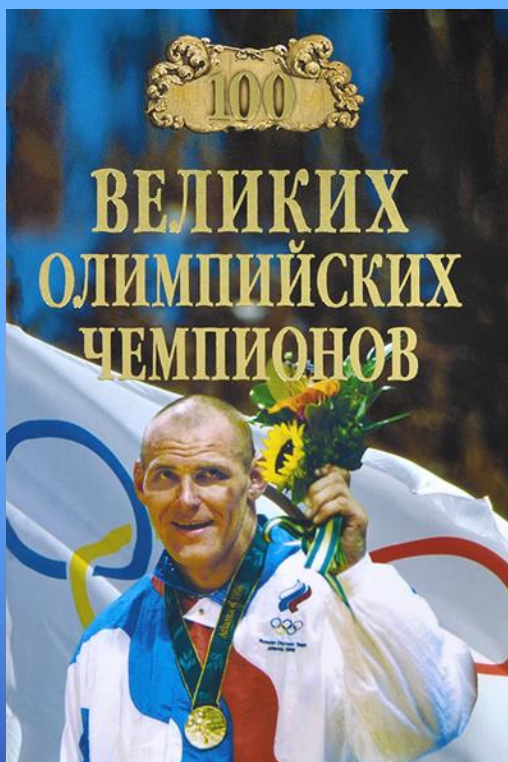
Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений.
— Москва : Вече, 2012. — 431 с. : ил., портр. ; 22 см. —
(100 великих).



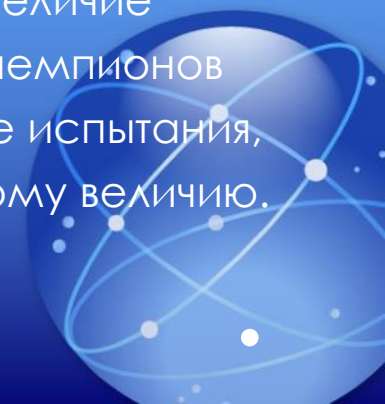
Раз в четыре года в одной из стран мира проходят очередные олимпийские игры, собирающие лучших легкоатлетов, боксёров, пловцов, гимнастов, спортсменов многих иных «специальностей». Раз в четыре года, но с другим «циклом», проходят чемпионаты мира по футболу. Не забудем и мировые первенства по хоккею, баскетболу, ручному мячу, волейболу, по лёгкой атлетике, плаванию, боксу, борьбе. Огромный интерес вызывают многие национальные соревнования, таковы, например: розыгрыш Кубка Стэнли хоккеистами НХЛ и футбольные чемпионаты Англии, Италии или Испании. Автор книги о ста великих спортивных достижениях всех времён и народов — В. Малов, специалист по истории спорта, писатель и журналист.



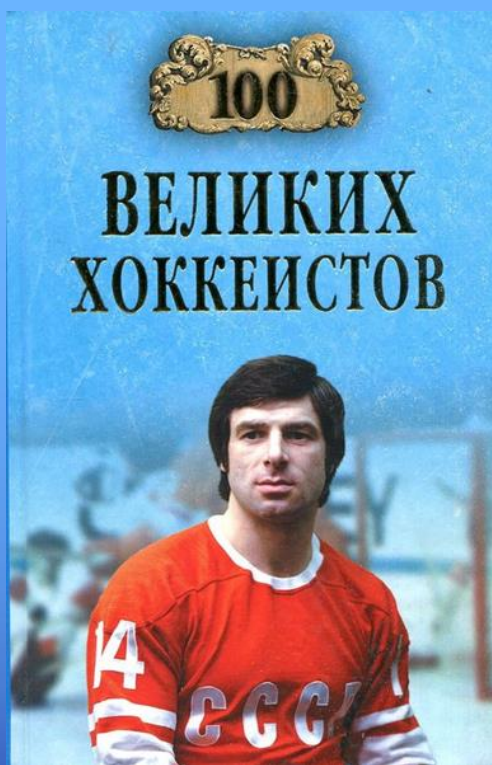
Малов, В. И. Сто великих олимпийских чемпионов.
— Москва : Вече, 2012. — 415 с. : ил., портр. — (100
великих).



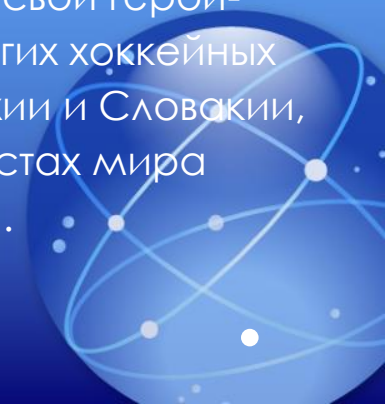
Эта книга повествует о тех людях, чья слава не меркнет с годами, к чьим титулам не прибавляется приставка «экс», чьими наградами и рекордами гордятся целые страны — об олимпийских чемпионах. Автор подробно и занимательно рассказывает о лучших из лучших в истории лёгкой и тяжёлой атлетики, борьбы, бокса, плавания и прыжков в воду, гребли, лыжного и конькобежного спорта, футбола и хоккея. На страницах книги воспеваются величие человеческого духа, приведшего чемпионов Олимпийских игр через тяжелейшие испытания, травмы и разочарования к подлинному величию.



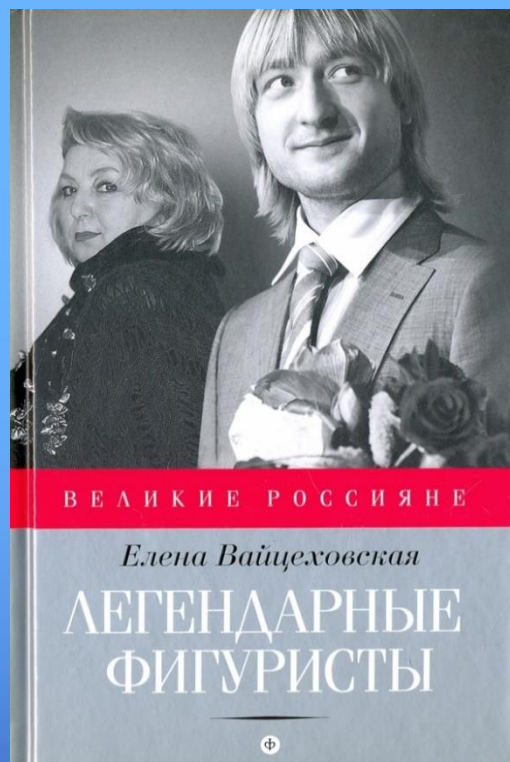
Малов, В. И. Сто великих хоккеистов. — Москва : Вече, 2013. — 447 с. : портр. ; 22 см. — (100 великих).



Это хоккей! Искромётный, азартный, атлетический и вдобавок очень зрелищный вид игрового спорта. В нашу страну хоккей с шайбой пришёл довольно поздно — уже после Второй мировой войны. Пришёл и очень быстро завоевал огромную популярность. И уже очень скоро у нас появились великолепные мастера, а после первых и достаточно быстрых побед на международном уровне многие из них стали поистине народными героями. С тех пор хоккейными талантами наша страна никогда не оскудела. Благодаря им она и стала великой хоккейной державой. Но, конечно, свои герои-хоккеисты всегда были и есть и в других хоккейных странах — Канаде, США, Швеции, Чехии и Словакии, Финляндии. О 100 великих хоккеистах мира рассказывает эта книга.



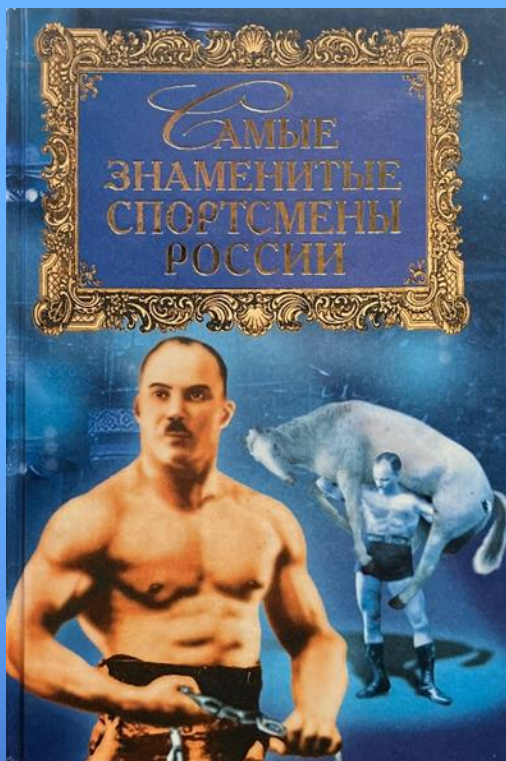
Вайцеховская, Е. С. Легендарные фигуристы. — Санкт-Петербург : Амфора, 2016. — 332, [1] с. ; 21 см. — (Великие россияне).



Книга охватывает один из наиболее успешных периодов российского фигурного катания (последнее десятилетие прошлого века и начало нынешнего). Автор — олимпийская чемпионка по прыжкам в воду, обозреватель газеты «Спорт-Экспресс», работающая в фигурном катании с 1989 года, рассказывает о наиболее ярких представителях этого вида спорта.



Самин, Д. К. Самые знаменитые спортсмены России. — Москва : Вече, 2003. — 509, [2] с. : ил., портр. ; 22 см. — (Самые знаменитые).



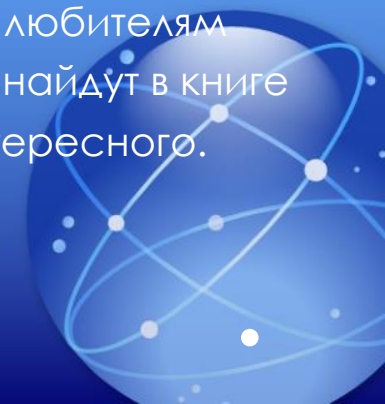
Популярную серию книг «Самые знаменитые» продолжает сборник очерков о самых знаменитых спортсменах России — от легендарного борца Ивана Поддубного до теннисиста Евгения Кафельникова. Герои российского спорта Лев Яшин, Лариса Латынина, Ирина Роднина, Владислав Третьяк, Юрий Власов, Валерий Брумель, Александр Карелин, Павел Буре и многие другие представлены в этой книге.



Малов, В. И. Сто великих футболистов. — Москва :
Вече, 2012. — 430 с. : портр. — (100 великих).



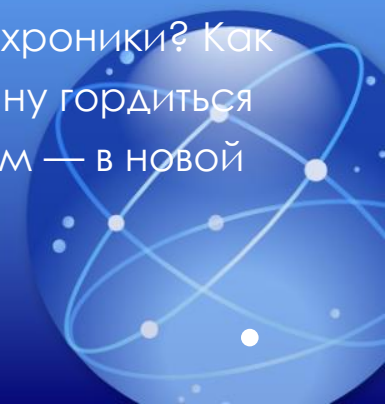
Футбол — одна из самых популярных спортивных игр в мире. Потому неудивительно, что история его интересует очень многих. Несмотря на то, что зарождение игры уходит в глубокую древность, подлинно всемирная популярность к футболу пришла только в XX веке. Рассказ о ста великих футболистах — это повествование о самых увлекательных и интригующих событиях футбольного мира XX столетия. Диди, Гарринча, Пеле, Бобби Мур, Эйсебио, Роберто Ривелино, Уго Санчес, Роберто Баджо, Зинедин Зидан, Луиш Фигу, Роналдо, Роберто Карлос, Дэвид Бекхэм, Криштиану Роналду, Уэйн Руни, Лионель Месси, Неймар. Их имена хорошо известны любителям футбола, но, несмотря на это, читатели найдут в книге немало нового, неожиданного и интересного.



Алдонин, С. Чемпионы : Хоркина, Попов, Карелин. — Москва : Алгоритм, 2016. — 222, [1] с., [8] л. ил., портр. : табл. ; 21 см. — (Быстрее, выше, сильнее!).



Эта книга повествует о тех людях, чья слава не меркнет с годами, к чьим титулам не добавляется приставка «экс», чьими наградами и рекордами гордится Россия. Она посвящена трём уникальным спортсменам — Александру Карелину, Александру Попову и Светлане Хоркиной. Это не только рассказ об их олимпийских подвигах, но и путешествия в историю коронных видов спорта наших героев — греко-римской борьбы, плавания, спортивной гимнастики. Как воспитать в себе характер победителя? Что великие спортсмены предпочли скрыть от всевидящего ока спортивной хроники? Как стать чемпионом и заставить всю страну гордиться твоими достижениями? Обо всём этом — в новой книге С. Алдонина.



Новинки
периодической
печати по
здоровому
образу жизни



«Физкультура и спорт» № 10, 2024



Любовь к спорту начинается с детства. Но все ли смогут пронести её через всю жизнь? Что необходимо делать, чтобы дети хотели заниматься спортом сами, а не по требованию родителей или тренера? Об этом разговор с двукратным олимпийским чемпионом по фристайлу, а ныне спортивным психологом Елизаветой Кожевниковой. В рубрике «Стадион здоровья» Александра Михайлина продолжает публикацию простых и эффективных упражнений для снятия боли в пояснице. Комплекс помогает уменьшить боль, снять напряжение, убрать застойные явления, активизировать кровообращение и обменные процессы, улучшить общее самочувствие. Прорыв года в российском хоккее совершил тренер, поднявшийся наверх с самых низов. Рассказ о «невозможном Разине», получившем в сезоне 2023/24 звание лучшего тренера Континентальной Хоккейной Лиги, подготовил Владимир Мозговой.

«Будь здоров!» № 10, 2024



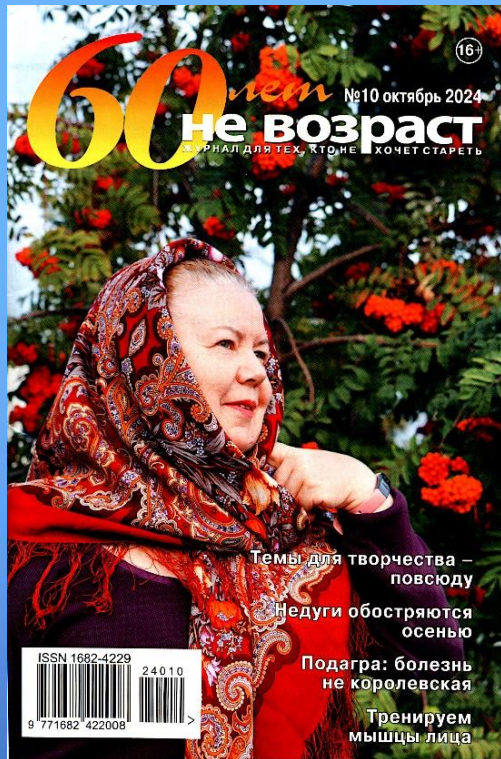
С утра и до позднего вечера, даже если мы ничего не делаем, наши глаза работают. А уж что говорить о той нагрузке, которую испытывает зрение, когда мы часами сидим за компьютером или у включенного телевизора. Меню для здоровья глаз подбирала Татьяна Абрамова.

Мигрень — одна из разновидностей первичных головных болей, которых всего выделяют более трёхсот. В России хронической формой этого заболевания страдают 6,8% населения, что в три раза превышает среднемировые показатели. Спасение от мигрени искала Галина Костина.

Эпидемия этой болезни упоминается в Библии как божья кара. Во время войны израильтян с филистимлянами последние захватили ковчег завета Господня и с большим торжеством доставили его в город Азот к ногам своего бога Дагона. Но вскоре на город Азот и всю его округу обрушился страшный удар: среди людей вспыхнула болезнь — чума, унёсшая миллионы жизней. Об эпидемиях чумы рассказывает Татьяна Агушина.



«60 лет — не возраст» № 10, 2024



На начальные стадии плеврита часто не обращают внимания, списывая недомогания на обычную простуду. Между тем заболевание прогрессирует, что может привести к серьёзным осложнениям. Поэтому важно вовремя его распознать и серьёзно лечить. Как не пропустить плеврит, рассказывает кандидат медицинских наук Людмила Горяйнова.

Во многом благодаря плавному, без задержек кровообращению организм противостоит болезням, восстанавливается после всевозможных нагрузок. И здоровые сосуды, обеспечивающие нормальное кровоснабжение, — это не только здоровое тело, это ещё активность и долголетие.

Что может пожилой человек сделать для здоровья сосудов, рассказывает врач Ирина Владимировна Разумова. Иван Владимирович Мичурин, известный биолог и селекционер, называл актинидию «самой вкусной ягодой». Он обращал внимание на необычайно ценные качества её плодов и уверял, что в большинстве регионов страны эта ягода может восполнять витаминный баланс в организме человека. О целительных свойствах ягоды, сортах, заготовке и выращивании консультирует кандидат биологических наук Дмитрий Зимин.

«Вестник ЗОЖ» № 19, 2024

Рыбалка для многих — не только увлечение, но и добрый улов — полезное дополнение в привычный рацион питания. А кто откажется от вяленого леща, подаренного соседом-рыболовом?! И тут самое время вспомнить поучительную пословицу: рыбу перевари, говядину недовари. Это чтобы не подцепить описторхоз из тарелки с ухой. О профилактике и лечении этого заболевания рассказывает врач-инфекционист Валерий Иванов.

В человеческом организме не существует органа или системы, так или иначе не связанных с эндокринной. А это масса заболеваний, проблем, нюансов, вопросов, ответить на которые ни один терапевт не сможет — только грамотный узкий специалист. Для читателей газеты заочный приём ведёт врач-эндокринолог Марина Шитикова.

Если в семье лежачий больной, рано или поздно его родные столкнутся с проблемой образования пролежней. Пролежни — это как бомба замедленного действия. Если не обращать на них внимания, не вести самоотверженную борьбу с ними, легко можно заработать серьёзные осложнения, угрожающие не только здоровью, но и жизни пациента. В актуальной теме помогает разобраться врач-дерматовенеролог Андрей Кулешов.

ВЕСТНИК ЗОЖ №19 (753), октябрь 2024 г.

Здоровый образ жизни

Исписьмо в номер

СПАСИБО ЗА ДОБРО

О вестнике я дружу более 25 лет. Раньше не писала в газету: как-то не лежало сердце. Но «ЗОЖ» — это совсем другое дело. Ни одно издание не смогло сравниться с ним по доброту к своим читателям, по уважению к присланному посланию о жизни, отношении к семейным делам, а также к ветеранам войны и тыла, котику в поезде, ходоку и по-прежнему в толпой замле стелю свободу нашей родины и подарили ее нам.

А сколько добра делает эта великолепная газета почитай! Как она находит именно те слова, которые греют, радуют и оживляют их сердца, оставшиеся некогда от стужи родных и не очень благодарных за их жизни труд.

Спасибо тебе, дорогая газета, за твою доброту! За то, что столько раз ты спасла меня своими умными предложениями, пожеланиями стойкости и терпения. Я очень ценю и уважаю тебя за это! Желаю тебе долголетия и быть такой же трогательной для всех, кто тебя любит и уважает.

Адрес: Иллусовой Гальфыи Халиуловне, 420075 Татарстан, г. Казань, Научный городок, д. 4, кв. 23.

НЕ ОТНИМАЙТЕ РАДОСТЬ!

Я, пенсионерка, не представляю жизнь без вестника. У многих из нас нет Интернет. Все рецепты и полезные советы мы черпаем из «ЗОЖ». Хотелось похвалить благодарить наших ученых (Ночуиновича за переписку водородом, Боголюзова за его бабью, Калитова за кашку), а также трогательное «Томиска». Кто может нам дать такие полезные советы и рецепты, как не вестник? Кто может у нас, пенсионеров, вызвать радость — вестник «ЗОЖ»? Не стесняйтесь! Не давайте этого! С ним нам легко и тепло!

Адрес: Финасовой Любови Васильевне, 456012 Челябинская обл., г. Сатка, ул. 60 лет Октября, д. 16, кв. 20.

«ЗОЖ»: Да кто ж у вас отнимает вестник, Любовь Васильевна? Это же самые читатели, его у себя отнимают, переставая подписываться на газету и игнорируя девиз «+1!»...

Ваш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 218, Вестник «ЗОЖ»

Цитата номера

Хочу, чтоб вестник Далко жила.
И верой, правдой нам служил.

И чтобы правдуки и науки Считали «ЗОЖ» своей наукой.

Адрес: Бутуговой Евадрии Федоровне, 646800 Омская обл., Горьковский р-н, р.п. Горьковское, ул. Максима Горького, д. 42, кв. 1.

«Вестник ЗОЖ» № 20, 2024

Кисты печени — это округлые образования, заполненные жидкостью. Чем они опасны? Как предотвратить их рост?

Можно ли для борьбы с кистами использовать лекарственные растения? На вопросы отвечает гастроэнтеролог Татьяна Степанова.

При любых признаках ухудшения здоровья человек идёт в первую очередь к терапевту. Терапия — один из основных и наиболее обширных разделов медицины. А терапевт — врач, который диагностирует и лечит без хирургического вмешательства заболевания практически всех внутренних органов. В текущем номере газеты на вопросы читателей отвечает именно терапевт Зульфия Гусейнова.

Боли в пояснице, затруднённое и порой болезненное мочеиспускание — эти неприятные расстройства знакомы и молодым, и зрелым представителям сильного пола.

Зачастую мужчины, испытывая подобные симптомы, жалуются, что «простатит одолел». Но всегда ли простатит является причиной подобных недугов? Отвечает доктор медицинских наук Михаил Еникеев.



«Здравушка. 100 лет без бед!»

№ 18, 2024

Подагра — болезнь с большой медицинской историей. Досконально изучить её и найти панацею мечтал ещё Гиппократ. Современная медицина, безусловно, тоже не стоит на месте, делает серьёзные шаги, но и ей пока так и не удалось приручить болезнь. Причины болезни и народное лечение искала Ольга Сорока.

Ревень — растение известное и, в первую очередь, благодаря своим вкусовым качествам. Однако ещё древние китайские знахари использовали ревень в лечении и профилактике многих болезней. В чём польза растения, узнаете в рубрике «Природные целители».

Говяжья печень относится к тем продуктам питания, любовь к которым либо возникает буквально с первого кусочка, либо не рождается вовсе. И хорошо, если «дружба» между вами всё-таки завязалась. Если же нет, вы лишаете организм порции ценных витаминов и микроэлементов, которые нужны не только нашему иммунитету, но и всем внутренним системам. Рецепты блюд из говяжьей печени в рубрике «Лечебная кухня».

Рецепты здоровья и долголетия!

ЗДРАВУШКА. 100 ЛЕТ БЕЗ БЕД!

№18 (264) 2024

Выходит с октября 2013 г. 2 раза в месяц.

Мужской диалог
НАШЕЛ КУРИЛЬЩИКА: ПРИНИМИТЕ МЕРЫ!

Лучшее лечение – профилактика
ГИПОЛИПИДИЧЕСКАЯ ДИЕТА: СЕРДЦЕ СКАЖЕТ ВАМ СПАСИБО!

Первая помощь
ОТРАВЛЕНИЕ КОНСЕРВАМИ: КАК ЕГО РАСПОЗНАТЬ И ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ

Малиновое варенье – не только при простуде!

Очень мало найдется людей, которые бы не любили и уж тем более ни разу не пробовали малиновое варенье. Его особенный вкус формируемися о детства, а лечебные свойства много веков подряд используются в лечении простуды. Правда, не все знают, чем же так полезно малиновое варенье и при каких болезнях оно еще применяется.

Малиновое варенье при простуде
Малина – это природный аскорбинит и источник витаминов С. Варенье из этой ягоды имеет большое количество целебных свойств. Так, малина обладает жаропонижающим, противовоспалительным и потогонным свойствами, а также способствует укреплению иммунитета. Именно эти свойства позволяют использовать малиновое варенье в качестве природного лекарства для снятия первых симптомов простуды.

Что еще лечит варенье
Первое. Малина является антимикробным средством. Это ее свойство можно использовать для борьбы с герпесом. Для этого нужно нанести несколько кашек малинового варенья на воспаленное место и смыть через 10 минут. Эффект наступит на второй-третий день.

Онкология
Малиновое варенье является и помощником при онкологии. В состав ягод входит флавоноид кверцетин, который осуществляет блокирование раковых клеток.

В целях профилактики онкологии нужно каждый день съедать по 2-3 ст.л. малинового варенья. Эта же кислота помогает и в выведении шлаков из организма.

Анемия
Защитит этот вид варенья и от анемии. Врачи рекомендуют съедать по 1 ч.л. малинового варенья 3 раза в день, чтобы повысить уровень гемоглобина, ведь в малине содержится большое количество железа.

ВНИМАНИЕ!
Имеется противопоказание!
Малиновое варенье, как и любой другой продукт, полезно только в умеренных количествах. Чрезмерное же его употребление может вызвать расстройство кишечника, увеличение веса и появление карбеса.

Есть люди, которым малиновое варенье категорически противопоказано. К ним относятся:

- страдающие аллергией на любой из компонентов варенья;
- дети до трех лет;
- диабетики;
- больные гастритом и астмой.

ВНИМАНИЕ! Подписаться можно с любого месяца 2024 года!

в Беларуси 64204 в каталоге «Белпочты»

в России П2243 в каталоге «Почта России»

ISSN 2500-9075 24018 9 72200 91030

«Здравушка. 100 лет без бед!»

№ 19, 2024

Репешок — растение известное. По крайней мере, в народной медицине оно используется с завидной регулярностью и уже успело заслужить себе почёт и уважение. Наши предки утверждали, что он в состоянии одолеть 40 болезней, среди которых — диарея, застой желчи, желчные колики, ангина, невралгия, ревматизм, радикулит. Материал об этом природном целителе подготовила Ольга Сорока.

В переводе с латыни слово «хурма» означает «пища богов». Она содержит огромное количество антиоксидантов, а витамина С в ней больше, чем в яблоках. Кстати, немногие знают, что хурма — это не овощ, не фрукт, а ягода. Она занимает почётное место как в народной медицине, так и в пищевом рационе и особенно полезна ослабленным детям после болезни. Рецепты блюд из хурмы читайте в рубрике «Меню долгожителя».

Известно, что правильное питание — это основа красивой фигуры и крепкого здоровья. Чтобы научиться правильно питаться, в первую очередь необходимо понять, что в ваш рацион стоит добавить, а что, наоборот, исключить из него или свести к минимуму. Для этого был придуман дневник питания. Как и зачем его вести, ищите в рубрике «Образ жизни».

Рецепты здоровья и долголетия!

ЗДРАВУШКА.

№19
(268) 2024

100 ЛЕТ БЕЗ БЕД!

Выходит с октября 2013 г.
2 раза в месяц

Женские секреты ПЯТЬ ГЛАВНЫХ ВОПРОСОВ ОБ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТНИ

Лучшее лечение — профилактика! ГИПОГЛИКЕМИЯ: ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

Природные целители ЛЕКАРСТВО ОТ СОРОКА БОЛЕЗНЕЙ: ЧТО ЛЕЧИТ РЕПЕШОМ!

ВНИМАНИЕ! Подписаться можно с любого месяца 2024 года!

в Беларуси **64204** в каталоге «Белпочта»

в России **Р2243** в каталоге «Почта России»

ISSN 2306-5078

772800 507005

«Издательство «Минская пресса»»

Алтернативные препараты: альтернатива — у нас на столе

Многие привычные нам продукты способны замечать собой лекарства — к такому выводу уже давно пришли ученые. Разумеется, в полной мере пообщаться с прогрессивными болезнями не всегда под силу, но вот обогатить ее питательными веществами и повысить качество профилактики — вполне. Что это за продукты и от чего они защищают человека, читайте ниже.

Морковь защищает от инсульта и инфаркта. Всего 2 моркови съедать в день, полностью обеспечат организм бета-каротином. А этого достаточно, чтобы вдвое уменьшить риск инсульта у мужчин. Женщины, которые съедают морковь в неделю, почти на 50% реже страдают от инфаркта. Немалое количество бобов. Они содержат много фолиевой кислоты, исследования которой ведут к предотвращению инсульта.

Чай, богатый полифенолами флавоноидами, снижает уровень «плохого» холестерина в крови. Необходимое их дневное количество содержится в 4-х чашках чая. Точно так же действует мята, эвкалипт и Лаванда, регулярно его употребляют, болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями почти на 50% реже. Побеждают «плохой» холестерин и лосось, овсяные отруби, соя, темный шоколад и какао. Если ежедневно употреблять по 20 г какао-порошка или 15 г темного шоколада, то через 2-3 недели можно добиться идеального уровня холестерина в крови.

Артериальное давление снижается все тот же чеснок, грейпфрут, томаты и апельсиновый сок, брокколи. Но с грейпфрутовым соком нужно быть осторожными тем, кто принимает гипотензивные препараты: этот напиток усиливает их действие. Очень полезным является и лимонный сок, который не только для профилактики и лечения инфекций мочеполовой системы.

Ежедневное же употребление апельсинового сока обеспечивает быстрый выведение при остром респираторном заболевании. Таким же действием обладают и сладкий перец, хурма и ягода, лимон. Снять воспаление почти так же как аспирин, способны сиенные ванны — 20 минут ежедневно принимать в таковой ванне. Аналогичным свойством обладают краснокочанная капуста, ежевика и черная смородина.

«Предупреждение плюс» № 10, 2024

Диагноз «остеохондроз» часто ставят при появлении боли в позвоночнике. Однако остеохондроз — совсем не то, чем кажется. На самом деле патология связана с целым рядом дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника.

Рассказывает врач-невролог М. В. Кузнецова.

Если после еды возникают неприятные симптомы: тошнота, переполненность желудка и даже рвота, это может быть вызвано гастропарезом. Заболевание считается серьёзной патологией из-за хронического характера симптоматики, а также плохого прогноза при обращении на поздних стадиях.

Чем опасен недуг и что может ему противопоставить современная медицина — в материале кандидата медицинских наук Е. Л. Белоусова.

В норме у человека каждый день выпадает от 50 до 100 волос. Обычно эта потеря незаметна, потому, что взамен утраченных волос вырастают новые. Облысение (алопеция) возникает, когда волосы выпадают слишком быстро и новые не успевают их замещать. Ответы на вопросы, почему это происходит и что делать, вы найдёте в статье врача-дерматовенеролога А. С. Французова.



«Народный доктор» № 19, 2024

Кожа — зеркало организма и может многое рассказать о здоровье, и собственно кожные проблемы (грибки, вирусы, дерматиты, псориаз и др.), и заболевания внутренних органов (проблемы с кишечником, кровью. Гормонами, сердцем), и даже образ жизни — всё отражается на внешности. Как сохранить кожу молодой и здоровой — об этом разговор в рубрике «Тема номера».

Жировая болезнь печени (а по-научному — стеатогепатоз) — явление вовсе не безобидное. Создание таких запасов нередко проходит незаметно для человека, и узнаёт он о них лишь на каком-нибудь плановом УЗИ. Как бороться с этой «проблемой века», рассказал известный телеведущий, доктор Александр Леонидович Мясников.

Не существует упражнений, которые могут быстро укрепить коленные суставы. Но улучшить их подвижность и стимулировать кровообращение поможет тренировка мышц. Гимнастический комплекс для больных коленей подготовил реабилитолог Фёдор Александров.



«Здоровье» № 10, 2024



Верный способ отвлечься от повседневной рутины, разнообразить жизнь или освоить что-то новое — это найти дело, которое будет приносить моральное и(или) физическое удовлетворение. Героини журнала рассказали, какие хобби выбрали они.

Отёки под глазами — страшный сон всех, кто хочет хорошо выглядеть. Почему они возникают? Этому способствуют разные факторы, на многие из которых можно влиять. Семь причин мешков под глазами вы узнаете в рубрике «Посчитаем вместе».

«Смотрит в книгу, видит фигу», «В одно ухо влетело, в другое вылетело» — часто это не про лень и баловство на уроках, а про сложности с рабочей памятью.

Разбираемся, откуда они берутся и как помочь ребёнку в рубрике «Дети».

