

Невидимый киллер с дальним прицелом



Виртуальная выставка



Уважаемые читатели!

Наркомания, алкоголизм, токсикомания является одной из важнейших проблем нашего общества, вызвавшей острую необходимость решительных и активных действий в организации профилактики злоупотребления психоактивными веществами.

Предлагаем вашему вниманию виртуальную выставку «Невидимый киллер с дальним прицелом», на которой представлена литература о наркомании как социальной болезни, о том, какое воздействие оказывают на человека психотропные вещества, а также о здоровом образе жизни, как альтернативе вредных привычек.



Дорога в никуда



Каждый человек знает, какое страшное горе приносят наркотики. На таких людей смотрят как на обреченных. Действительно, попав в зависимость, человек подчиняет всю свою дальнейшую жизнь одной цели — достать «дозу».

Наркоманы с легкостью переступают закон, рвут родственные связи, потому что, прекращая принимать психотропные вещества, испытывают такие психические и физические страдания, которые не в состоянии вытерпеть.



Наркотики возбуждают части головного мозга, которые отвечают за кратковременное повышение настроения, одновременно разрушая в человеке естественные процессы образования удовольствия и радости. В результате без наркотиков человек теряет естественную радость, удовлетворение от всего происходящего вокруг него. Его преследует опустошенность, апатия, раздраженность.





В работе дано описание клинических проявлений зависимости от психоактивных веществ; представлена общая характеристика основных синдромов наркоманий и токсикомании, их распространенность, отмечены особенности наркоманий и токсикомании у женщин, возрастные особенности, генетика, этиология и патогенез, патологическая анатомия; даны рекомендации по лечению. Описываются также критерии прогноза, формирования ремиссий, представлены клиника и течение основных форм зависимости. Специально автор останавливается на описании медицинских и социальных последствий злоупотребления психоактивными веществами.

Рохлина, М. Л. Наркомании. Токсикомании. Психические расстройства и расстройства поведения / М. Л. Рохлина. – Москва : ЛитТерра, 2010. – 256 с. – Текст : непосредственный.

Опасную «конфетку» снюс предлагают у школ

В полицию Северного административного округа Москвы все чаще обращаются родители с жалобами на то, что буквально на пороге школ неизвестные люди предлагают их детям так называемые снюсы – жевательные смеси с никотином. Бывает, попробовав предложенную «конфетку», дети теряют сознание.

Зависимость возникает быстро

Подростки повально пробуют снюсы – жевательные смеси с никотином, которые продаются в большинстве табачных магазинов.

Продавать их разрешено только совершеннолетним! Но, к сожалению, достаточно способов обойти запрет. Например, реализация через дилерскую сеть: сначала ребенку предлагают попробовать снюс бесплатно, а затем продают по 20 рублей за пакетик.

Потребители кладут порцию снюса под верхнюю губу и посасывают. Вещество практически мгновенно попадает в кровь через слизистую оболочку – гораздо быстрее, чем при курении сигареты. А только в одном пакетике снюса никотина столько, сколько в трех пачках сигарет.

– Самое страшное, что основные потребители этой продукции – дети, – рассказывает старший оперуполномоченный отдела наркоконтроля УВД по САО Алексей Костиков. – Чем младше ребенок, тем быстрее он может привыкнуть к этой смеси. Медики утверждают, что достаточно одного-двух применений, чтобы у ученика 6-7 класса сформировалась устойчивая зависимость от снюса.

По словам оперуполномоченного, употребление таких смесей, заменяющих сигареты, может привести к разрушению зубов, заболеваниям гортани или губы, вплоть до онкологии.

– Зачастую родителям даже не



приходит в голову, что их ребенок употребляет табачные смеси, – отмечает А. Костиков, – ведь это бездымный, не имеющий запаха продукт, его, в отличие от обычных сигарет, не нужно поджигать.

Рекламируют в Интернете

Снюсы активно пропагандируют в Интернете. Находятся блогеры, которые учат, как правильно «закидываться снюсом». Среди них есть весьма популярные паблики, с сотнями тысяч подписчиков.

Случаев отравления снюсами становится больше. Недавно в одном из районов Москвы «скорая» забрала 13-летнего подростка-спортсмена. Он шел с тренировки и решил расслабиться – попробовать снюс, которым его угостили на перемене знакомый семиклассник. Сначала парня затосило, потом он потерял сознание. К счастью, рядом оказались взрослые и вызвали скорую помощь.

Первые признаки

Определить, что ребенок употребляет снюс, можно по ряду признаков.

– Дети, употребляющие такие смеси, вялые, словно уставшие, – объясняет Алексей. – У них красные, утомленные глаза, как будто они всю ночь готовились к экзаменам, и замедленная реакция.

Родителям и учителям надо обращать на это внимание, проводить с детьми беседы, предупреждать их об опасности.

Если выявлены случаи употребления снюса несовершеннолетним, надо немедленно выяснить у него, где он приобрел это вещество, и обратиться с заявлением в полицию.

Татьяна Белоножкина, газета «Север столицы»

Воронежских родителей призвали запретить детям употреблять опасные конфеты

Жителей пос. Отрадное в Новоусманском районе Воронежской области от имени администрации сельского поселения призвали ограждать себя и своих детей от никотиносодержащих конфет и жвачек – снюсов. Фотография объявления с информацией о распространении потенциально опасных изделий опубликовали в местном паблике в соцсети.

Согласно сообщению, в Отрадном продолжаются продажа и распространение снюсов. Местных жителей призвали быть внимательными и не разрешать своим детям, близким и знакомым «принимать в дар конфеты». По всей видимости, речь идет именно о никотиновых изделиях.

В декабре 2019 г. глава администрации Новоусманского района Дмитрий Маслов заявил, что снюсы потенциально опасны, особенно для детей. Префект назвал своей задачей прекратить распространение табачных конфет в школах района, а также рекомендовал предпринимателям отказываться от продажи подобных изделий.

Кроме того, в середине декабря с

инициативой запретить продажу сосательных и жевательных никотиносодержащих смесей (снюсов) и их производных без никотина несовершеннолетним в Госдуму обратились депутаты Воронежской областной думы.

В начале года в региональном управлении Роспотребнадзора сообщили, что из продажи изъяли 522 порции снюсов.

Николай Борцов, «Обозреватель. Врн»

В Приморье у бизнесменов конфисковали более 300 партий снюса

Опасную для здоровья никотиновую смесь нечестные на руку предприниматели продают детям.

Роспотребнадзор Приморья продолжает рейды по изъятию из незаконного оборота снюса, сообщает РИА VladNews со ссылкой на ведомство. В настоящее время из незаконного оборота изъято 303 партии/1294 упаковки никотиносодержащей продукции, в том числе 36 партий/180 упаковок импортного производства, находящейся в обороте без документов, подтверждающих качество и безопасность.

В отношении виновных лиц составлено 7 протоколов об административных правонарушениях, один – в отношении юридического лица, 6 – в отношении индивидуальных предпринимателей. Материалы направлены в арбитражный суд для принятия решения о конфискации продукции и наложения административного штрафа.

Специалисты призывают родителей, работников образовательных учреждений не оставаться в стороне от этой проблемы.

– Будьте внимательны к детям, объясните им последствия употребления подобных смесей, сделайте все, чтобы исключить возможность покупки вашим ребенком никотиносодержащих жевательных смесей, – предупреждают в Роспотребнадзоре края.

VladNews



ками – снюсами, которые содержат лошадиную дозу никотина, либо же конфетками с никотином, которые находятся в открытой продаже и не запрещены законом.

Никотиновые «вкусняшки»

Напомним, в середине ноября в Новосибирске, в Карьере Мочище, умер мальчик. Тогда следователи не стали сразу называть причину смерти, нужно было провести экспертизу. Однако местные жители утверждали: виной всему никотиновые увлечения подростков – снюсы. После этого случая депутаты Госдумы подняли вопрос о запрете подобных «вкусняшек» на законодательном уровне.

Как выяснилось, подобные продукты уже были. В 2015 году снюсы запретили как табачные изделия. Тогда производители нашли лазейку в законе: из состава исключили табак и добавили никотин в чистом виде. Получается, это уже не табачное изделие, поэтому торговать им можно. Как не допустить подобного промаха вновь? В этом вопросе нам помогла разработать депутат Госдумы и автор нового законопроекта Наталья Костенко.

– Вариантов закона несколько. Важно, чтобы в нем содержался исчерпывающий перечень способов потребления никотина, а не табака, на чем законодатели делали акцент ранее. Иначе сегодня мы запретим «сосалки», а завтра появятся какие-нибудь никотиновые коктейли...

Но если запретить все вещества, содержащие никотин, то в этот список попадет и 61 лекарственное средство, в том числе пластыри, которые помогают избавиться от курения. Также в законе должно быть зафиксировано понятие «никотинсодержащие продукты»: если это не прописать, мы придем к тому, что перестанут продавать каршотку и баклажаны, потому что они тоже содержат никотин. Мы подготовили законопроект, запрещающий продавать никотинсодержащие товары детям. Надо навести порядок в этой сфере: вся продукция должна пройти исследования. Здоровье взрослых

Мальчик забыл, как его зовут

В Новосибирске родители начали массово пересылать друг другу видео с ребенком, который, судя по внешнему виду, находится под воздействием каких-то веществ. Мальчик не откликается на свое имя, никак не реагирует на маму, плохо стоит на ногах. В ролике взволнованная женщина говорит, что ребенок съел какую-то конфетку. Вскоре видео разлетелось по социальным сетям. Видео было снято в Новосибирске. Мальчик учится в школе № 230 в микрорайоне «Родники».

Изначально родители сняли видео для врачей, чтобы оперативно решить, что делать с ребенком. Мальчика увезли в реанимацию областной больницы. Известно, что сейчас с парнишкой все хорошо, он уже несколько дней ходит в школу. Специалисты проводят экспертизу анализов, выясняют, чем же все-таки отравился мальчик. Пока четких данных нет.

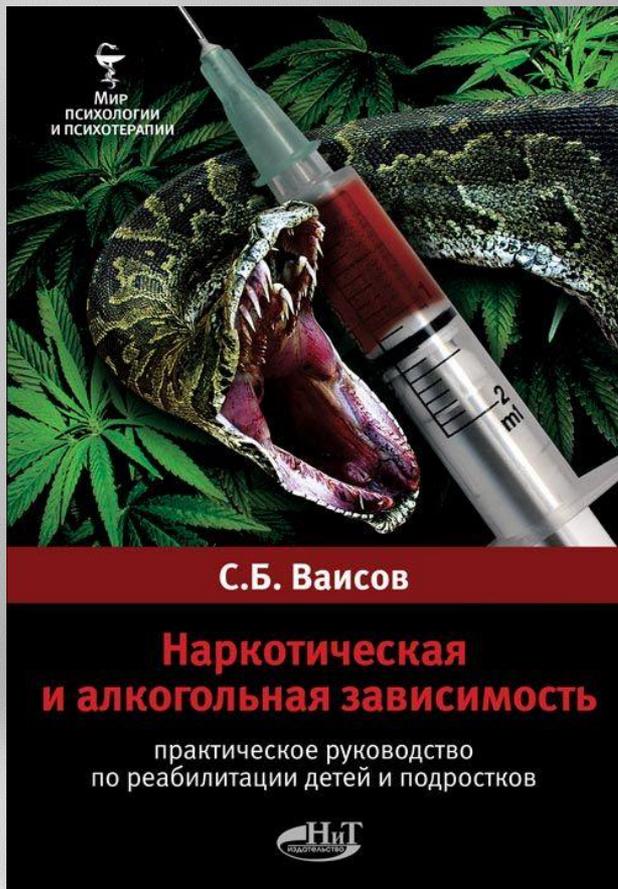
«Пищевое отравление»

Директор школы № 230 Юрий Шагака сообщил, что в школе проводил проверку.

– У нас была инспекция ПДН, следователи. Они разговаривали с ребятами, – объяснил корреспонденту КП-Новосибирск Юрий Шагака. – Ничего особенного не выявили. Мама мальчика общалась также с классным руководителем, социальным педагогом. Родители адекватные.

Изначально появились предположения, что ребенок съел либо снюсы, либо никотиновые конфеты. Пока проверки этого не подтверждают, следствие дает лишь сухую формулировку «пищевое отравление».

Родители предполагают, что мальчик мог отравиться именно новомодными табачными пласти-



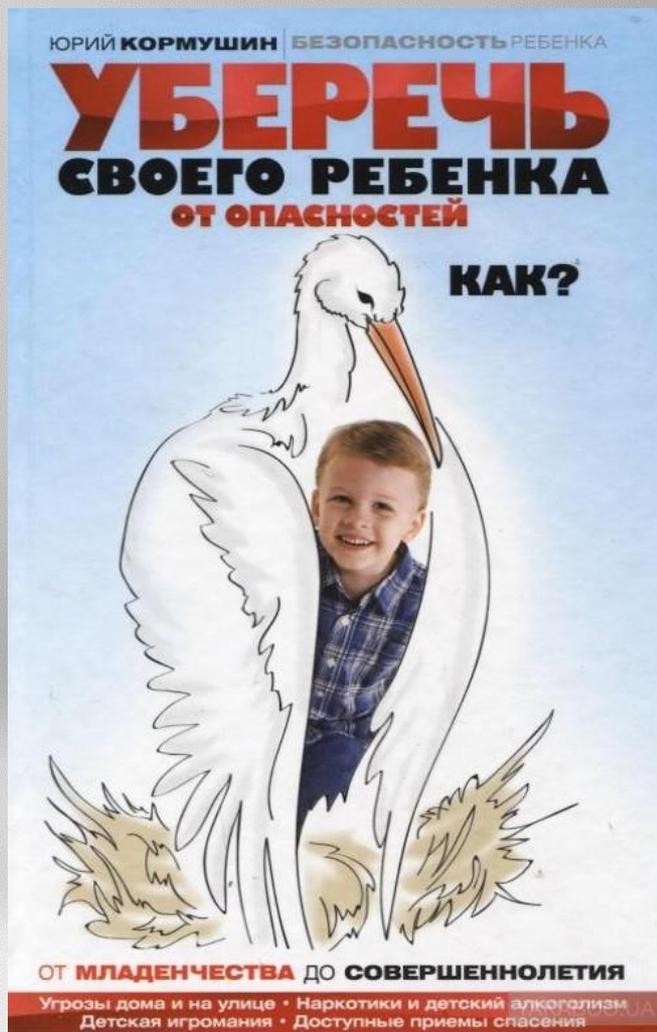
Книга известного психолога С.Б. Ваисова посвящена чрезвычайно актуальной в наше время проблеме наркомании и алкоголизма среди детей и подростков: социальным и психологическим аспектам распространения наркотиков, вопросам зависимости и созависимости, социально-психологическому портрету наркомана, моделям комплексной работы специалистов как с наркозависимыми, так и с их социальным окружением.

Автор во всей полноте рассматривает вопросы практической наркологии, обобщает современные представления о причинах возникновения наркозависимости, раскрывает механизмы ее развития, дает детальное описание клинических особенностей и течения наркоманий, описывает реальный способ их лечения, основанный на программе «12 плюс».

Ваисов, С. Б. Наркотическая и алкогольная зависимость. Практическое руководство по реабилитации детей и подростков / С. Б. Ваисов. – Москва : Наука и Техника, 2008. – 272 с. – Текст : непосредственный.

Алкоголизм... Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.





В книге затронута тема безопасности нашего повседневного существования, она посвящена, пожалуй, самому дорогому, что есть в жизни каждого взрослого человека, - детям. Более того, практически любой взрослый, не задумываясь, поспешит на помощь ребенку, который оказался в угрожающей ситуации. И что бы кто ни думал, в первую очередь безопасность детей зависит от нас, взрослых людей. Именно мы должны позаботиться о том, чтобы оградить их от опасностей современной жизни.

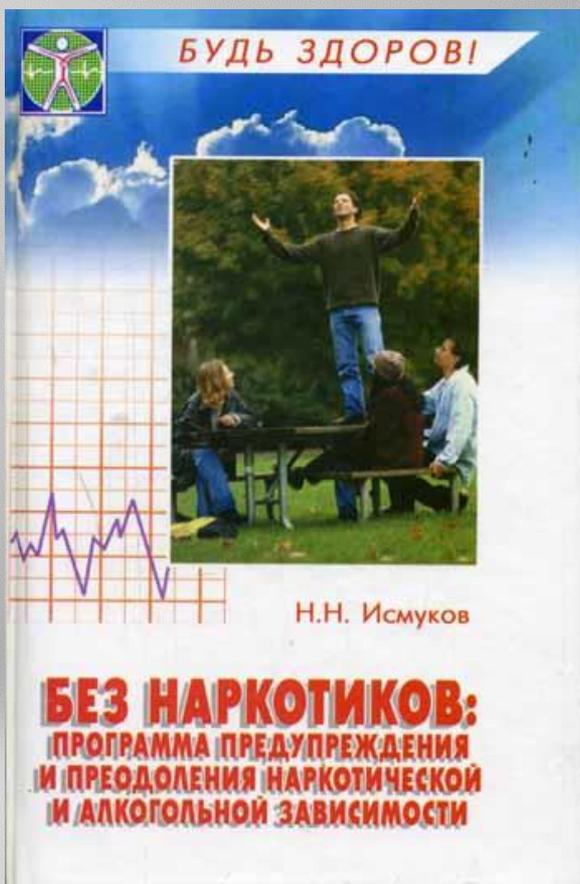
Кормушин, Ю. Уберечь своего ребенка от опасностей. Как? / Ю. Кормушин. – Москва : Эксмо, 2010. – 320 с. – Текст : непосредственный.

«Наркотики хороши,
чтобы убежать от реальности,
но реальность так богата,
зачем от нее убежать?».

Чаплин Джеральдина*

URL: <http://grayreason.ru/tsitaty-aforizmy-pro-narkotiki-i-narkomaniyu/>





Исмуков, Н. Н. Без наркотиков. Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н. Н. Исмуков. – Москва : Феникс, 2004. – 320 с. – Текст : непосредственный.

В книге известный врач Н.Н. Исмуков предлагает проверенную практикой лечебную систему по предупреждению и избавлению наркотической зависимости, направленную на восстановление защитных функций организма и включение собственной «антинаркотической» системы.

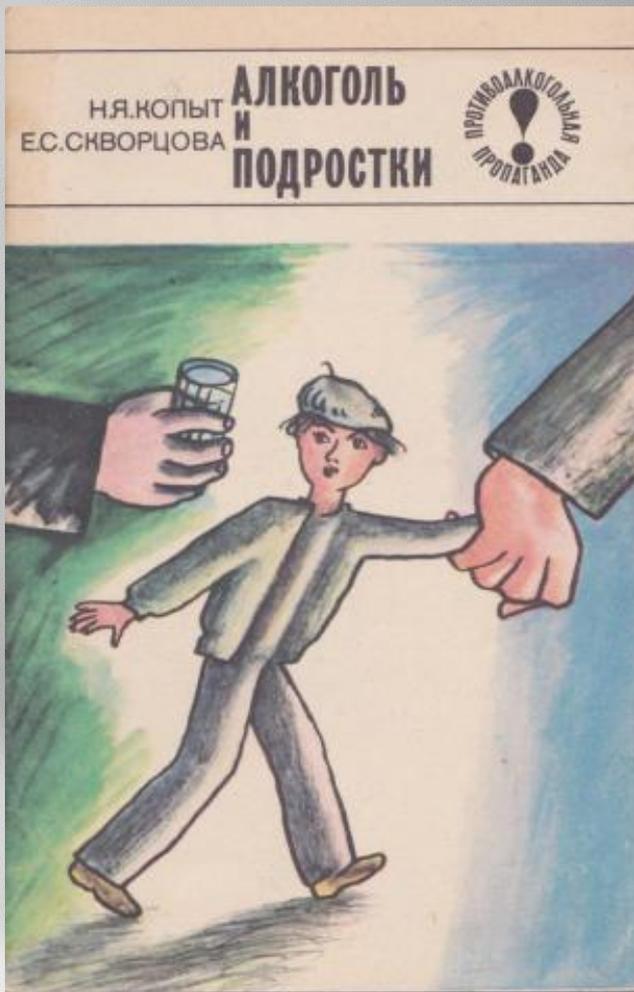
Второе, дополненное, издание книги «Без наркотиков» поможет учителям и родителям выработать наркотическую настороженность у детей и подростков, укрепить собственную «антинаркотическую» систему организма. А если беда уже случилась, книга подскажет, как убедить наркомана в необходимости лечения, правильно выбрать клинику, естественными методами избавиться от наркотической и алкогольной тяги, депрессии и вернуться к нормальной жизни.

Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь — алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

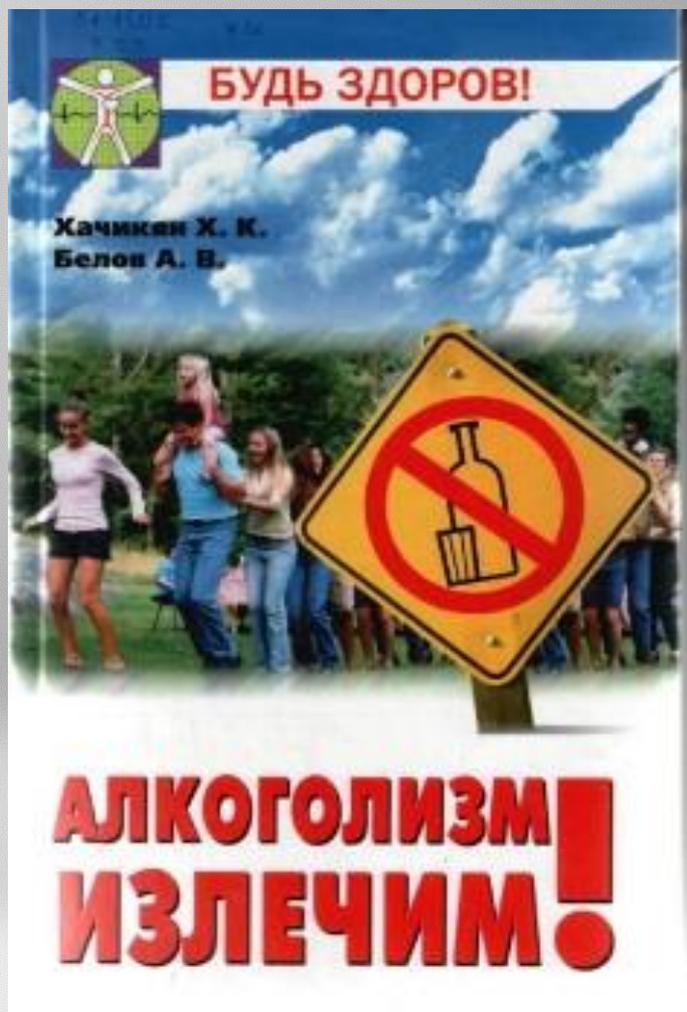
Особого внимания заслуживает проблема пьянства среди подростков. Основными принципами побуждающими их к первому знакомству с алкоголем являются желание «быть как все» в компании друзей и просто любопытство.





В брошюре описано вредное влияние алкоголя на организм подростка, показаны современные тенденции и мотивы употребления алкогольных напитков в подростковом возрасте. С социально-гигиенических позиций рассматриваются причины употребления алкогольных напитков и особенности формирования алкоголизма у подростка. Определены основные направления противоалкогольной работы среди подрастающего поколения, приводится конкретный опыт противоалкогольного воспитания и просвещения в школе.

Копыт, Н. Я. Алкоголь и подростки / Н. Я. Копыт. – Москва : Медицина, 1985. – 48 с. – Текст : непосредственный.



Эта книга убедит вас, что нет алкоголика, которого нельзя вылечить. Помогите своему близкому, и ваше терпение окупится с лихвой.

Она расскажет об алкоголизме как о заболевании, подскажет, как жить в мире, пропитанном алкоголем, как получать удовольствие от любви и успеха, а не от алкогольных фантазий.

Хачикян, Х. К.
Алкоголизм излечим! / Х. К. Хачикян. –
Москва : Феникс, 2005. – 288 с. – Текст
: непосредственный.

Курение тоже является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вдыхание веществ, входящих в выдыхаемый курильщиками дым, не намного безопаснее того, если бы человек курил сам.



Что касается курения среди подростков, то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым. При курении у подростка очень сильно страдает память – снижается её объём и скорость заучивания учебного материала.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.



Профилактика употребления подростками психоактивных веществ

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, нередко подростки начинают употреблять психоактивные вещества – табак, алкоголь и наркотики.

Причины начала употребления ПАВ

1. Любопытство.
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка таким образом решить семейные или личные проблемы.
4. Способ установить дружеские отношения со сверстниками.
5. Возможность привлечь к себе внимание.
6. Скука, неумение интересно проводить свободное время

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ подростками

Общайтесь с подростком. Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором открытого, открытого общения со своим ребенком.

Слушайте друг друга. Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает быть внимательным к ребенку, выслушивать его точку зрения, уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.

Следите за тем, каким тоном вы разговариваете с ребенком. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем



ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным. Поддерживайте разговор с ребенком, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

Например, спросите:
– А что было дальше?
– Расскажи мне об этом.
– Что ты об этом думаешь?

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным.

Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Ведь употребляющие наркотические вещества часто являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Ставьте себя на его место. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько это ему сложно.

Можно рассказать похожие истории из вашего детства или ваших знакомых. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

Проводите время вместе. Очень важно, когда родители и дети вместе занимаются спортом, музыкой, рисованием либо иным способом устраивают с ребенком совместный досуг или совместную деятельность. Это обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от употребления ПАВ.

Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей. От окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, своим обязанностям, школе и так далее.

Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разным экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому очень важно знать друзей, с которыми общается ваш ребенок.

Показывайте сами правильный пример. Дурные пристрастия родителей при декларируемом запрете аналогичного для детей дает повод обвинить вас в неис-

кренности, в двойной морали. Не-совершенные сами, мы не можем вырастить совершенных детей.

Признаки, по которым можно определить, что ребенок начал употреблять наркотики

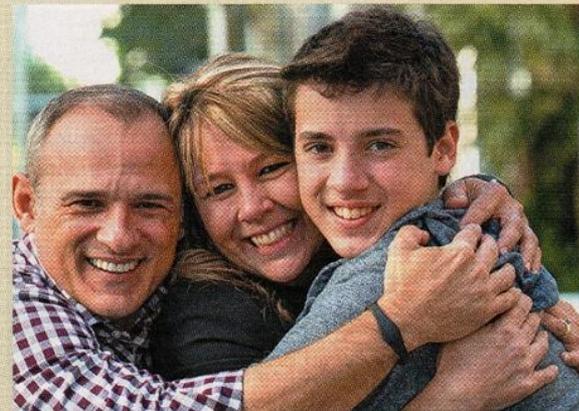
- Резкие перепады в настроении ребенка: беспричинное возбуждение, апатия, смех без повода или сонливость.
- Общение по телефону с использованием странных слов.
- Потеря интереса к прежним увлечениям, занятиям.
- Исчезновение денег и вещей из дома.
- Проявление ранее не свойственной грубости, лживость, изворотливость.
- Незнакомый, странный запах, который порой исходит от ребенка.

- Наличие признаков простуды: заложенность носа, чихание, слезотечение, чувство озноба, потливости могут быть первыми признаками отмены наркотика (наркотической ломки).

Все перечисленное – повод задуматься, все ли в порядке. Ведь характер ребенка, его поведение в семье с возрастом меняются. И по первому изменению поведения ребенка сильно волноваться не стоит. Но необходимо продолжить наблюдение за ребенком, если такие признаки вы будете наблюдать и дальше. Если у вас все же возникли подозрения по поводу употребления наркотиков, надо внимательно осмотреть комнату ребенка и его вещи.

Если вы обнаружите дешевые папиросы, кусочки фольги, закопченные ложки, бритвенные лезвия со следами белого порошка или бурой грязью, шприцы и иглы, тогда все сомнения отпадают. Надо признать, что сын или дочь познакомились с наркотиками.

Если вы узнали, что ребенок попробовал наркотик



Употребляющему наркотики человеку можно помочь избавиться от этой опасной привычки только в том случае, если он сам этого захочет.

Перед тем как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попробует «надавить» на ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой. Поэтому объясните ему всю опасность употребления наркотиков.

Первое, что нужно объяснить ребенку, – легких наркотиков не бывает.

Наркомания часто начинается с курения какой-либо «легкой» травки, а заканчивается наркотической зависимостью. Расскажите, что через шприц легко получить ВИЧ-инфекцию и гепатит С, который делает его инвалидом.

Что под разрушительным воздействием наркотика он очень быстро утратит память и не сможет не только работать на компьютере, но и прочитать книгу.

Что наркоман не сможет иметь здоровых детей.

Объясните, что состояние, в котором он находится, это болезнь. Как и любая другая болезнь, наркомания подлежит лечению, а если тяжелую болезнь пустить на самотек, она может привести к смерти.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту-наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», поскольку в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал.

Ваша задача – уговорить ребенка обратиться за помощью к специалистам.

Поддержите его, проявите понимание и заботу.

И постарайтесь стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с проблемами.

Айжан Умурзаковна Бижанова, воспитатель-педагог социального реабилитационного центра для несовершеннолетних «Зина», город Урай, ХМАО

**Я – за
здоровый
образ жизни**

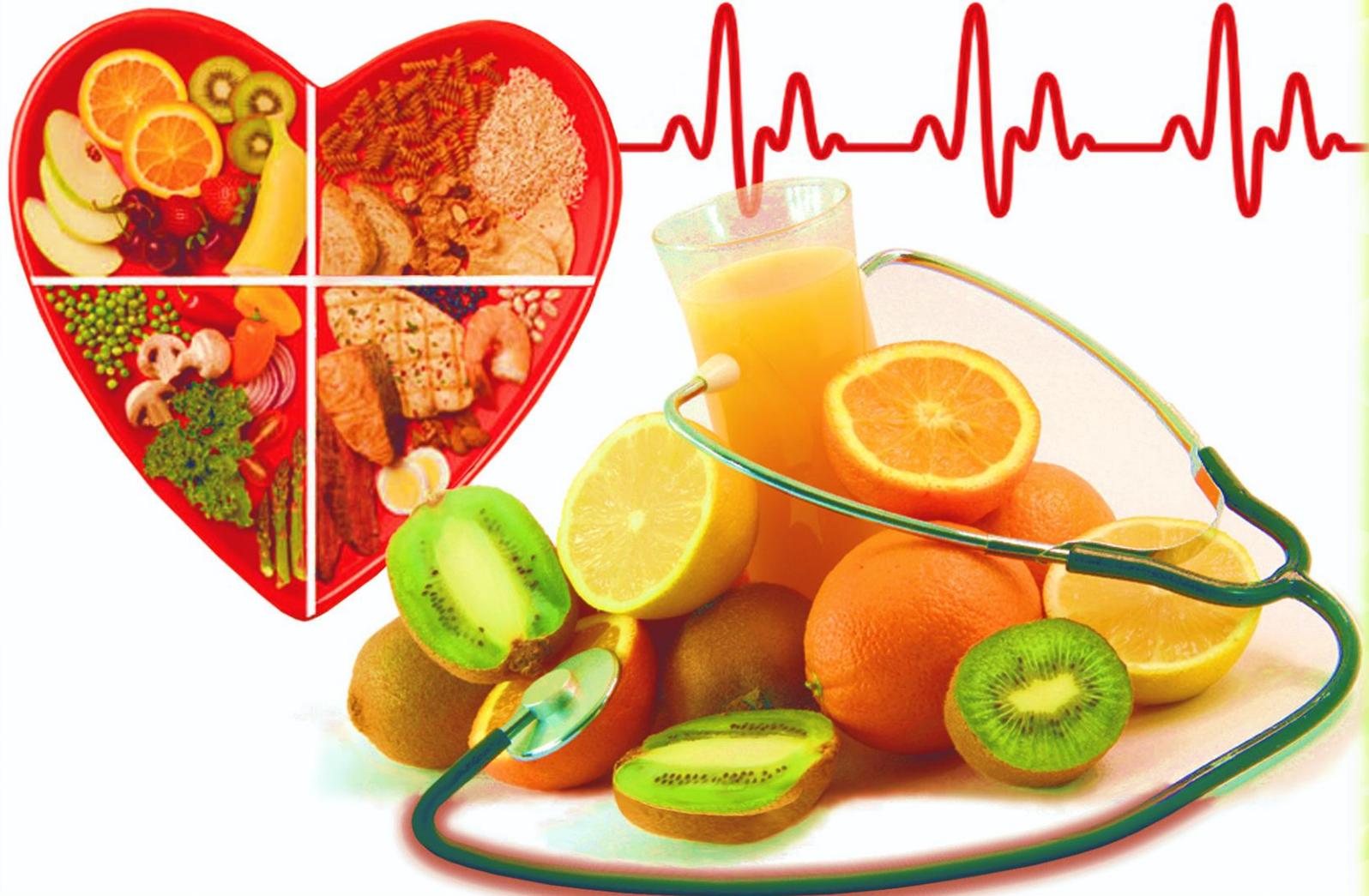


Главное для сегодняшней молодежи — научиться быть независимыми, понимающими свою собственную ценность, выработать стойкий иммунитет к порочным зависимостям современного мира.

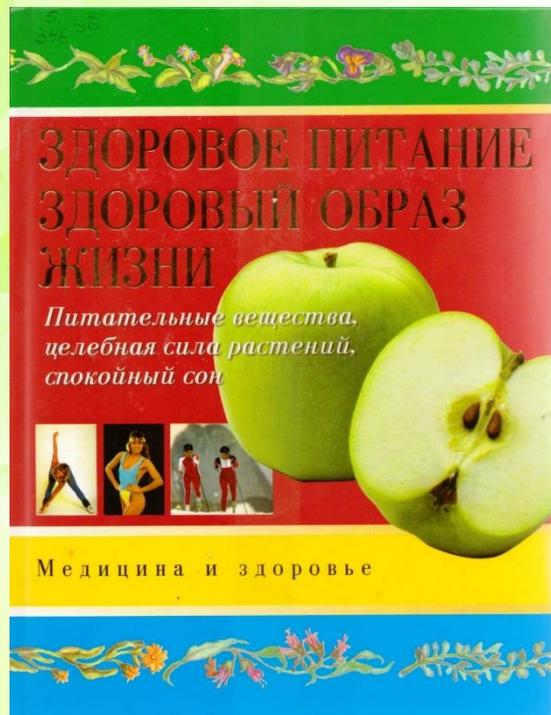
Альтернативой наркомании, алкоголизма и токсикомании должны стать здоровое питание, занятия спортом, содержательный досуг.



Здоровое питание



Правильное питание. Это не диета, это образ жизни! Свежие фрукты и овощи, злаки, крупы – основа здорового человека. Отношение к этим продуктам очень сильно изменилось в последнее время. Питаться правильно – это полезно, интересно и, главное, вкусно.



Книга – настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений. Причем это не теоретические рассуждения, а четкие рекомендации: как избавиться от лишнего веса, как бросить курить, как наладить здоровый сон или избавиться от стресса.

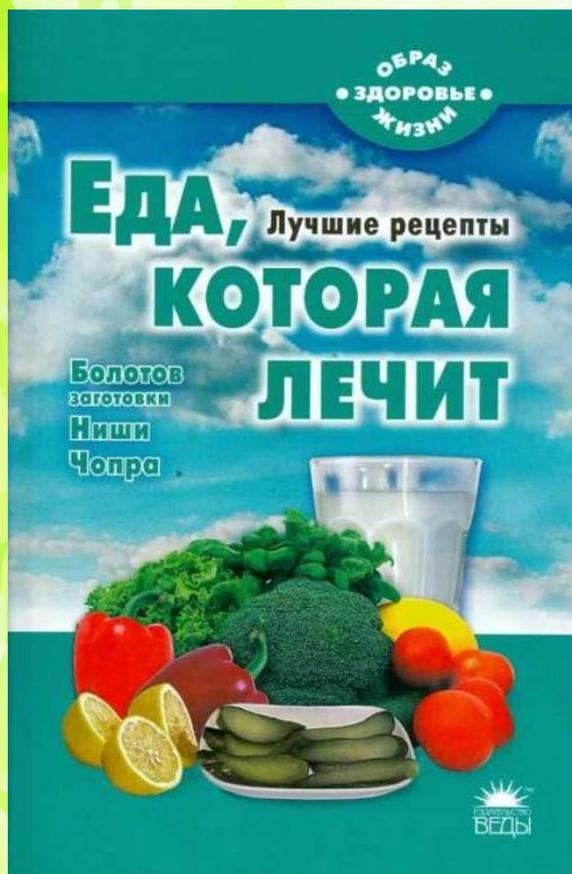
Здоровое питание. Здоровый образ жизни [питательные вещества, целебная сила растений, спокойный сон]. – Москва : АСТ, 2005. – 237 с. – Текст : непосредственный.



Мы едим каждый день, и не по одному разу. И хотя в современном мире нет недостатка в информации о правильном питании и множественных диетах, порой противоречащих друг другу, немногие из нас имеют четкое представление о том, из чего состоят и какими целебными или, наоборот, вредными свойствами обладают те или иные продукты.

Речь в издании идет о диетологии как о правильном семейном пищевом поведении, которое поможет избавиться от многих имеющихся недугов, предотвратить их появление в будущем, нормализовать сон и улучшить настроение, а главное – придать сил и энергии.

Семейная диетология: пища – источник здоровья / автор-составитель Н. А. Саламашенко. – Санкт-Петербург : Амфора, 2013. – 64 с. – Текст : непосредственный.



Стрельникова, Н. Еда, которая лечит. Лучшие рецепты / Наталья Стрельникова. – Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2010. – 272 с. – Текст : непосредственный.

Книга с лучшими рецептами корифеев здорового образа жизни Бориса Болотова, Кацудзо Ниши и Дипака Чопры. Правильное питание — основа любой оздоровительной системы.

Одинаковых людей не бывает. В соответствии с типом конституции и личными особенностями для одного наиболее приемлема одна концепция, для другого — другая. Если вы уже знаете, что именно подходит лично вам и членам вашей семьи, берите готовые рецепты и пользуйтесь. А если пока не остановились на определенной системе, попробуйте разные рецепты и выберите что-либо для себя.

Михаил Советов

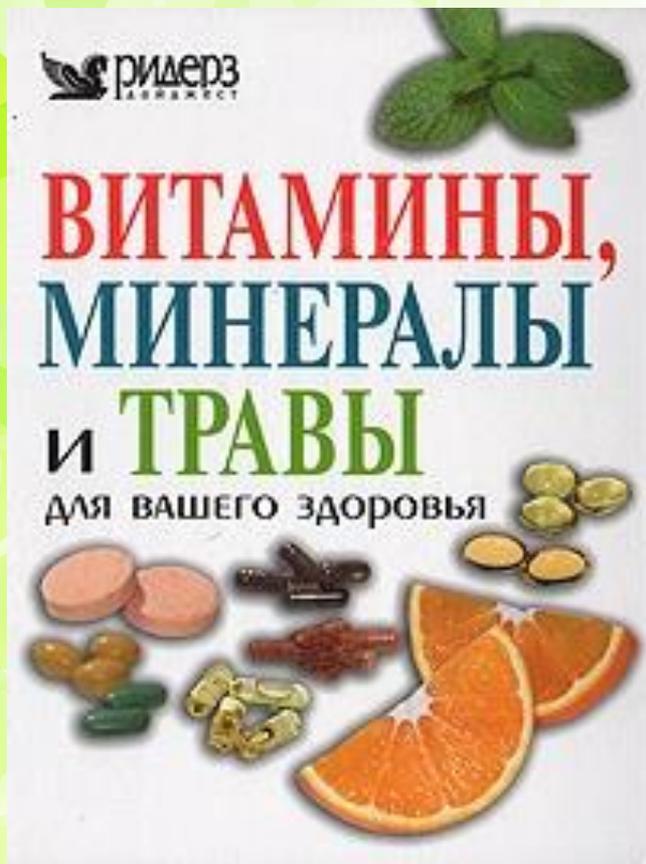


Питание, очищение, закаливание



Автор широко известного в сети проекта «Школа Здоровья Михаила Советова». В настоящие дни технологический прогресс достиг небывалых высот, создавая людям XXI века максимально комфортные условия существования, но, увы, это оказывает негативное влияние на наше самочувствие. Чтобы восстановить жизненные силы и избежать недугов, человек должен вернуться к общению с природой и начать мудро распоряжаться своими внутренними ресурсами. Правильное питание, эффективное очищение и закаливание организма – три универсальных ключа к крепкому здоровью и долгой жизни в гармонии с окружающим миром!

Советов, М. Три ключа к здоровью. Питание, очищение, закаливание / Михаил Советов. Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 288 с. – Текст : непосредственный.



Витамины, минералы и травы для Вашего здоровья. – Москва : Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2006. – 416 с. – Текст : непосредственный.

Как лечить и облегчать простые недомогания и всевозможные болезни, которые то и дело портят нам жизнь? Как встречать во всеоружии ее переломные этапы — от младенческого возраста до глубокой старости? Как следить за здоровьем — своим и близких людей, чтобы вовремя замечать отклонения от нормы? Какими витаминно-минеральными и вообще биологически активными добавками (БАДами) пользоваться? Нужны ли они? Помогают ли?

Только не ищите здесь чудодейственных рецептов: их не существует в природе. Восстановить, сохранить и укрепить здоровье позволяет лишь комплексная забота о нем. Этому учит эта книга.

**Спорт – основа
здорового образа
ЖИЗНИ**



Спорт покоряет того, кто стремится достичь результатов. Он захватывает с первых дней занятий, и человек, занимающийся собой, уже не способен просто так отказаться от утренней пробежки.

По мнению ученых к спорту привыкнуть все же сложнее, чем к вредным привычкам. Все, что в первые дни занятий кажется сверхсложным, будет приносить огромное удовольствие через пару недель.



Скандинавская ходьба – это доступный всем вид спорта, представляющий собой занятия на открытом воздухе со специальными палками. Данная техника помогает активизировать до 90 % мышц нашего тела. С помощью скандинавской ходьбы вы сможете: уменьшить давление на колени и суставы; улучшить работу сердца и легких; поддержать тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела; избавиться от заболеваний шеи и плеч.

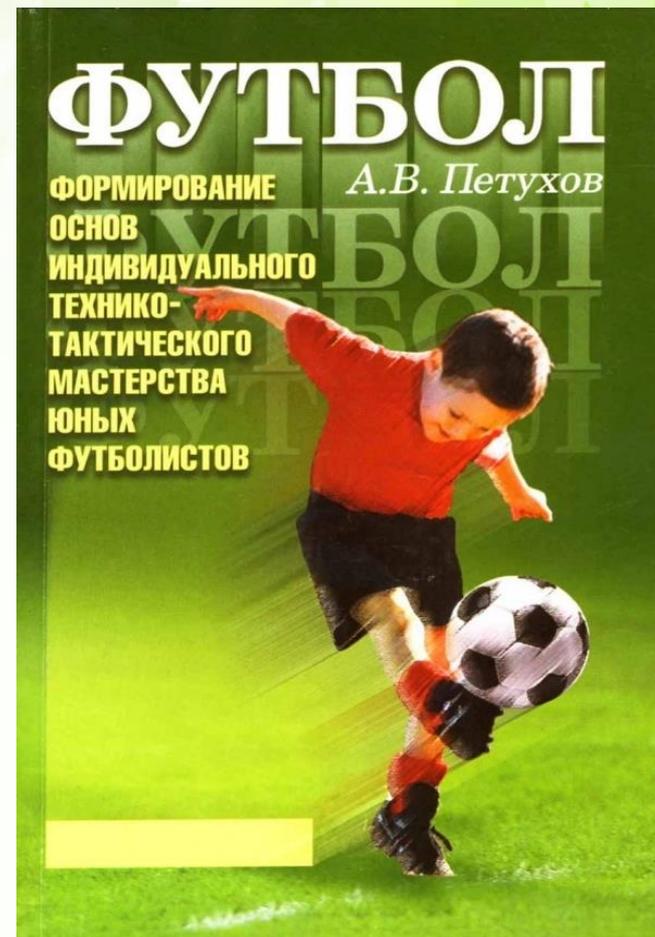
Полетаева, А.
Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / Анастасия Полетаева. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 80 с. – Текст : непосредственный.

Хочешь научиться плавать? Мечтаешь без страха нырять в реки, моря и океаны? Это более чем реально. Способна ли книга заменить тренера? Да, если это - книга-тренер. Это издание уникально: около 1000 фотографий и реалистичных 3D-моделей в деталях покажут все тонкости различных техник плавания. Книга подойдет как тем, кто только учится плавать, так и опытным пловцам, желающим добиться высоких результатов. В ней рассмотрены все стили плавания, особенности тренировок на повышение скорости и выносливости, упражнения на силу и растяжку вне бассейна. Так же вы узнаете об истории развития плавания как спорта и величайших чемпионах прошлого и настоящего.

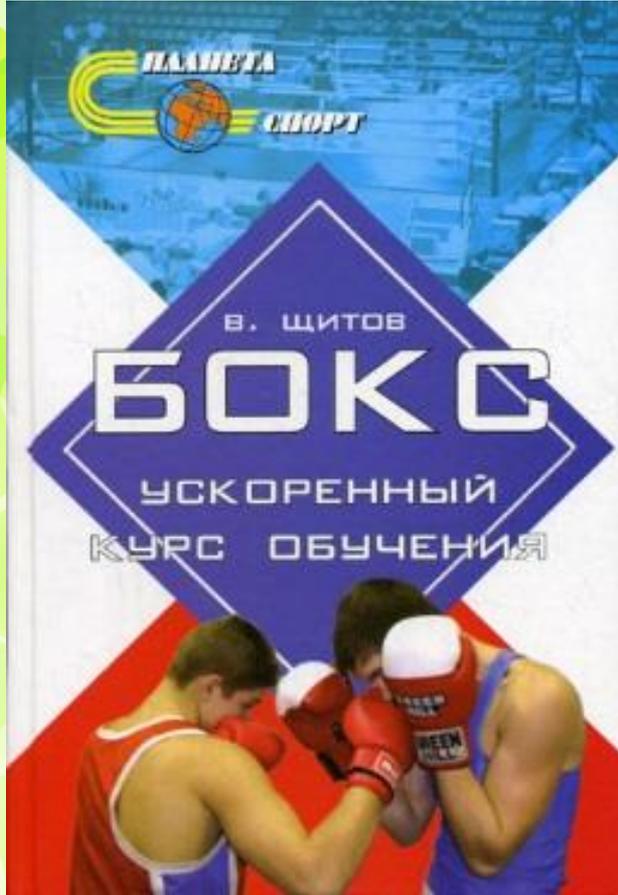


Плавание: книга-тренер. – Москва : Эксмо, 2013. – 320 с. – Текст : непосредственный.

Эта монография – способ представить многолетние практические наработки по обучению технико-тактическим действиям и формированию индивидуальной технико-тактической подготовки футболиста. В книге раскрывается иной, отличающийся от общепринятого, концептуальный подход к учебному процессу; вскрываются недостатки традиционной тренировки и приводятся факторы, влияющие на успешное проведение тренировочных занятий. Автор монографии – кандидат педагогических наук, на протяжении двадцати пяти лет работающий в детском футболе, предлагает путь перехода от ортодоксальных принципов построения спортивной тренировки и методов «зубрежки» к учебно-тренировочному процессу, основанному на развитии творческих способностей.



Петухов, А. В. Футбол : формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. – Москва : Советский спорт, 2006. – 232 с. – Текст : непосредственный.



Щитов, В. Бокс: ускорен. курс обучения / В. Щитов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 445 с. – Текст : непосредственный.

Данная книга является методическим пособием и представляет собой сборник подробно расписанных 124 тренировок по боксу на год занятий. Книга предназначена не только для тренерского состава, но главным образом для тех, кто занимается этим видом спорта либо намерен приступить к тренировкам и освоить бокс самостоятельно. По предлагаемому плану тренировок в свое время был подготовлен двукратный чемпион России и Ростовской области, победитель Кубка Евразии, по кикбоксингу среди юношей, а впоследствии трехкратный чемпион России и Юга России по боксу среди юношей Кравцов Роман.

Черно-белые схемы и иллюстрации.

Шатунов, М. В. Русская боевая гимнастика / М. В. Шатунов. – Москва : ТЕРРА-Книжный клуб, 1998. – 240 с. – Текст : непосредственный.

Книга знакомит читателя с искусством владения собственным телом, представляет взгляд на человеческое тело, в основе которого лежит традиционная славяно-русская культура, дополненная современными научными открытиями в этой области.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
РУССКИХ
ЕДИНОБОРСТВ



М. Шатунов

РУССКАЯ БОЕВАЯ ГИМНАСТИКА



РЕЛЬЕФНЫЕ МЫШЦЫ ЗА 36 ЗАНЯТИЙ



Настоящее издание станет отличным пособием для тех, кто стремится поддерживать хорошую физическую форму. Используя комплексы упражнений, предложенные в данной книге, вы сможете блестяще реализовать потенциал, данный человеку природой: нарастить упругие мышцы, увеличить или уменьшить вес, мастерски; вылепить; свой торс. Издание также содержит комплекс упражнений как для наращивания разных видов мышц, так и для избавления от излишков жира.

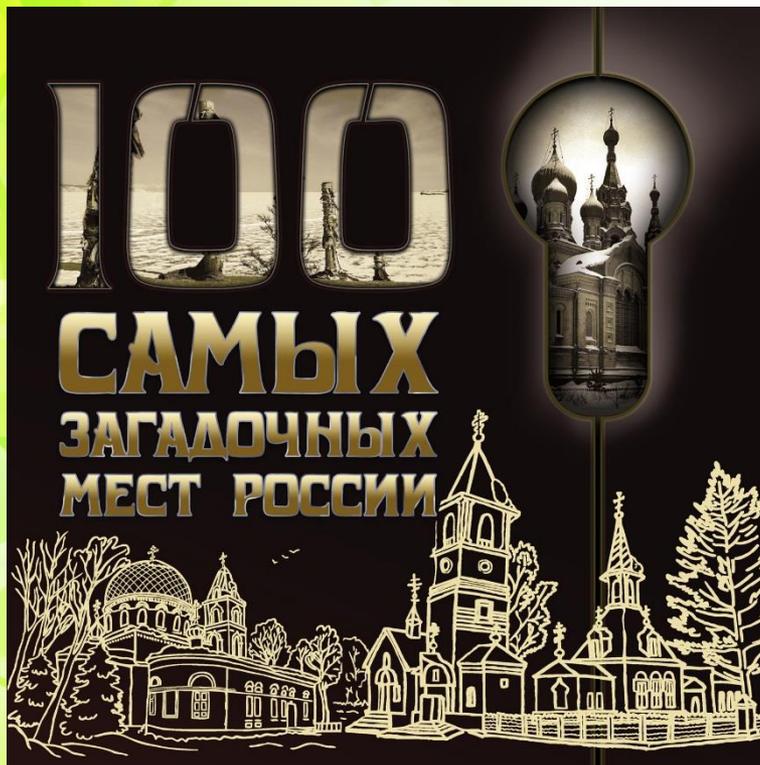
Книга предназначена тем, для кого занятия бодибилдингом стали неотъемлемой частью жизни, средством укрепления здоровья и развития силы, а также тем, для кого приобщение к этому виду спорта еще впереди!

Гусев, И. Е. Рельефные мышцы за 36 занятий / И. Е. Гусев. – Минск : Харвест, 2008. – 112 с. – Текст : непосредственный.

Наш мир без вредных привычек

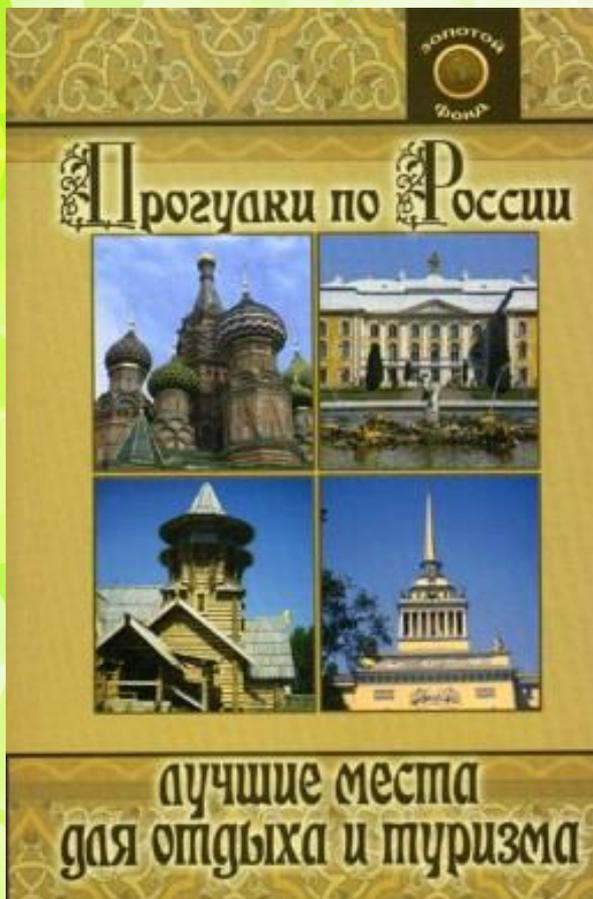


Туризм и путешествия – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового человека.



В России немало мест, которые народная молва называет загадочными или даже мистическими. Дома с привидениями, исполняющие желания камни, чертовы озера и пещеры, проклятые леса – практически в каждом городе или деревне есть свои легенды. В большинстве своем это всего лишь забавные сказки. Однако есть места, мистический ореол вокруг которых не ставится под сомнение даже отъявленными скептиками. 100 самых таинственных достопримечательностей всероссийского значения описаны в этой книге. К каждому месту и его истории даны великолепные иллюстрации.

100 самых загадочных мест России.
– Москва : ЭКСМО, 2011. — 336 с. – Текст
: непосредственный.



Прогулки по России: лучшие места для отдыха и туризма. – Москва : Феникс, 2007. – 254 с. – Текст : непосредственный.

Цель книги – рассказать о том, что, где, как и когда может уже сейчас предложить современная Россия отечественным и зарубежным туристам. Выбор огромен как в количественном, так и в качественном отношении. Любые виды путешествий, экскурсий, отдыха, развлечений, рассчитанные на любой возраст, вкус и кошелек, - сведения об этом вы найдете на страницах нашей книги. Мы расскажем о местах для семейного тихого отдыха и для любителей экстрима, поведаем о курортно-лечебном туризме и об отдыхе в российских глубинках, ведь и там можно найти много интересного! Вы узнаете то, чего еще не знаете о горном и водном отдыхе, о культурно-исторических местах, памятниках археологии, истории, культуры, святых местах и местах для паломничества.

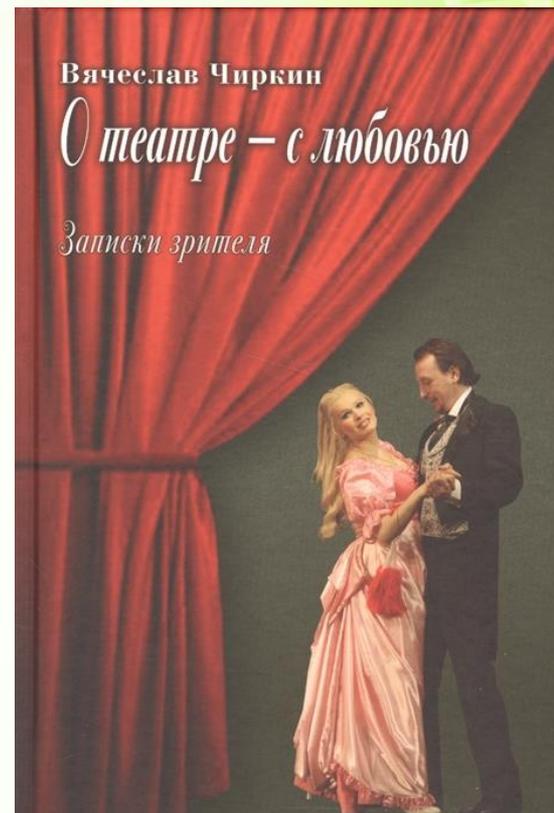


Красочные фотографии, удобные карты для каждого города внутри книги, полезные советы от автора, куда пойти и как провести время во всех древних городах маршрута Золотого кольца. На своем пути вы повстречаете необычные музеи, древние соборы, памятники великих исторических событий, пройдете по следам Ивана Грозного, Александра Невского, Марины Цветаевой и многих других «посвященных». С оранжевым гидом вы успеете все и не пропустите ничего!

Золотое кольцо :
путеводитель. – Москва :
Бомбора, 2010. – 512 с. – Текст :
непосредственный.

Театральное искусство – отличный вид досуга, который обогащает жизнь человека разнообразными эмоциями, побуждает к размышлениям, пересмотру жизненных ценностей.

В книгу вошли эссе, выражающие впечатления автора от пьес, поставленных Котласским драматическим театром с 2009-го по 2016 г. Не претендуя на исчерпывающий анализ театральных постановок, В.П. Чиркин искренне высказывает свои соображения, а зачастую – и восторги от работы театра и его актёров, занятых в том или ином спектакле.



Чиркин, В. О театре – с любовью. Записки зрителя / Вячеслав Чиркин. – Москва : Сказочная дорога, 2016. – 112 с. – Текст : непосредственный.

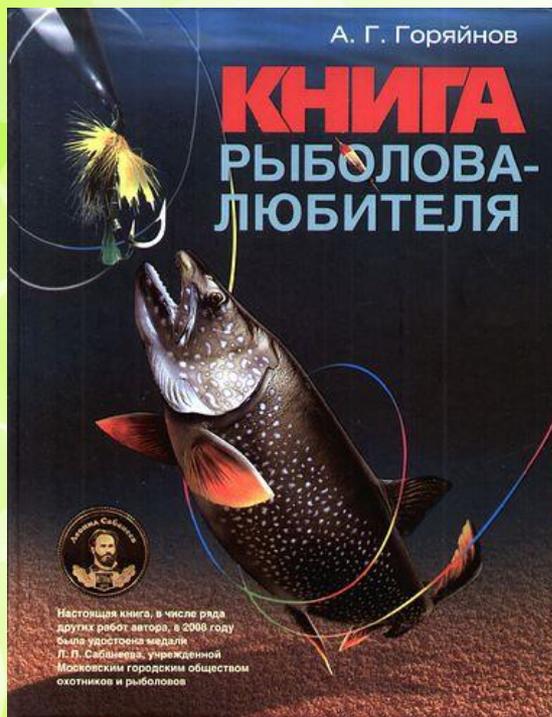
Орский драматический театр в числе первых вошел во всероссийскую афишу проекта «Большие гастроли-онлайн». Яркая игра актеров, оригинальные режиссерские решения позволили театру стать доступным для широкой зрительской аудитории.



Смерть Тарелкина. Спектакль Орского драматического театра им. А.С. Пушкина / Орский государственный драматический театр им. А. С. Пушкина (официальный канал). – Изображение (движущиеся ; двухмерное) : электронное // Youtube.com. – URL: https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=2pTsDfLtoA&feature=emb_logo (дата обращения: 24.05.2020). – Дата загрузки: 12 апр. 2018 г.

В пьесе видится сплав жанров — комедии и трагедии, фарса и драмы с элементами детектива и классического ужасика. Несмотря на комичность ситуации, оборотни, вурдалаки, мцыри предстают в облике не мистических, а вполне себе реальных персонажей — **Варравиных, Тарелкиных, Расплюевых**, от этого становится по-настоящему страшно.

Рыбалка – увлекательное хобби, доставляющее, в первую очередь, удовольствие от самого процесса. Рыболовный азарт все больше и больше привлекает его любителей. Если у рыбака есть спортивный азарт и жажда состязания, он может совместить приятное с полезным, любимое хобби со спортивными достижениями.



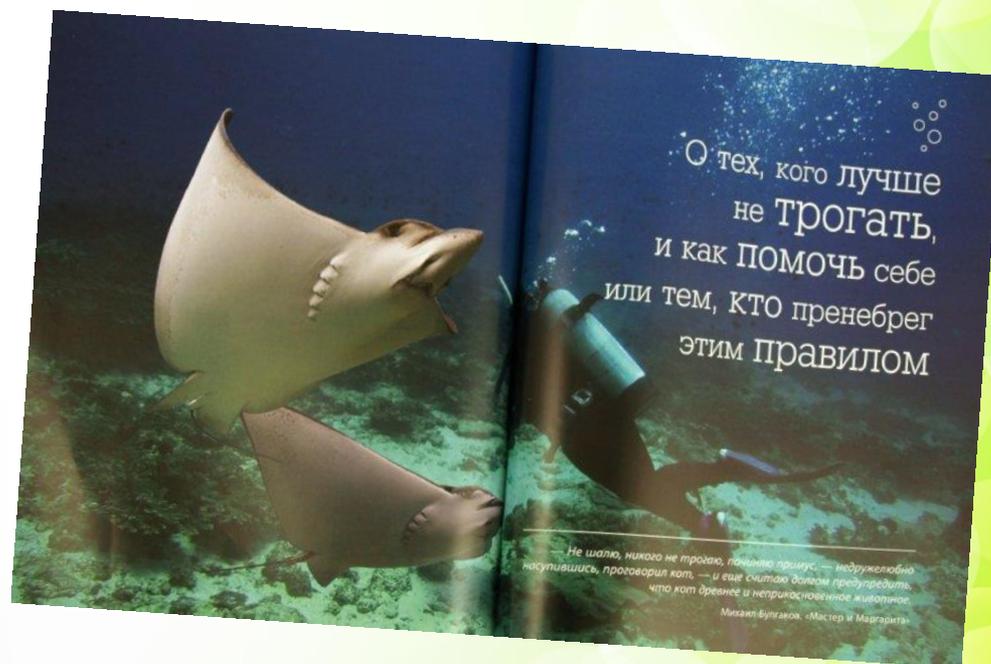
Горайнов, А. Г. Книга рыболова – любителя / А. Г. Горайнов. – Москва : ОлмаМедиаГрупп, 2011. – 400 с. – Текст : непосредственный.

В книге приведено описание пресноводных и морских рыб, современных способов их ужения по открытой воде и в период ледостава. Изложена методика ловли на такие популярные снасти, как балансир, спиннинг, троллинг, штекер, поплавочная удочка с дальним забросом, фидер, нахлыст, безнасадочная мормышка. Большое внимание уделено технике и тактике владения снастями, выбору приманок, насадок, прикормок и принадлежностей, особенностям водоемов, погоде и клеву. Даны рекомендации по выживанию в экстремальных условиях, оказанию первой медицинской помощи, советы по рыбной кулинарии.



Макаревич, А. В. Что такое дайвинг, или Акваланги для всех / Андрей Макаревич. – Москва : ЭКСМО, 2011. – 256 с. – Текст : непосредственный.

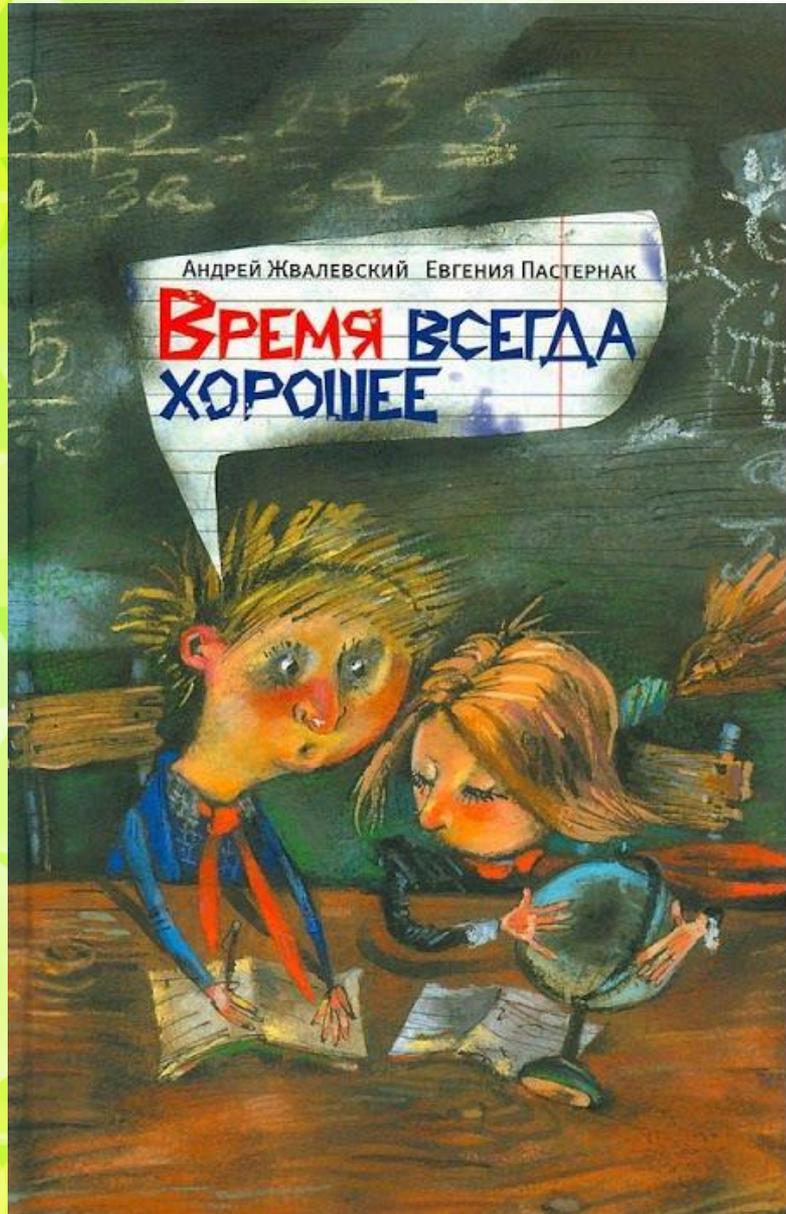
Книга, написанная Андреем Макаревичем и Юрием Бельским, рассчитана на тех, кто уже занимается дайвингом, одним из самых интересных и становящимся одним из самых популярных видов отдыха, и хочет расширить свои знания, на тех, кто мечтает об этом, но не знает с чего начать, на тех, кто любит активный отдых и путешествия.



Чтение. Как хобби, оно не требует много затрат. Одна приличного объема книга способна обеспечить увлекательное чтение на много часов подряд. Ведь книги могут дать полный спектр ощущений, от веселья и радости, до боли и разочарования.



Жвалевский, А. Время всегда хорошее / Андрей Жвалевский, Евгения Пастернак. – Москва : Время, 2020. – 240 с. – Текст : непосредственный.



Что будет, если девчонка из 2018 года вдруг окажется в 1980 году? А мальчик из 1980 года перенесется на ее место? Где лучше? И что такое «лучше»? Где интереснее играть: на компьютере или во дворе? Что важнее: свобода и раскованность в чате или умение разговаривать, глядя в глаза друг другу? И самое главное – правда ли, что «время тогда было другое»?

А может быть, Время всегда хорошее, и вообще, все зависит только от тебя...



Проникновенная, пробирающая до самого нутра история о дружбе и верности, о предательстве и искуплении. Нежный, ироничный и по-хорошему сентиментальный, роман Халеда Хоссейни напоминает живописное полотно, которое можно разглядывать бесконечно.

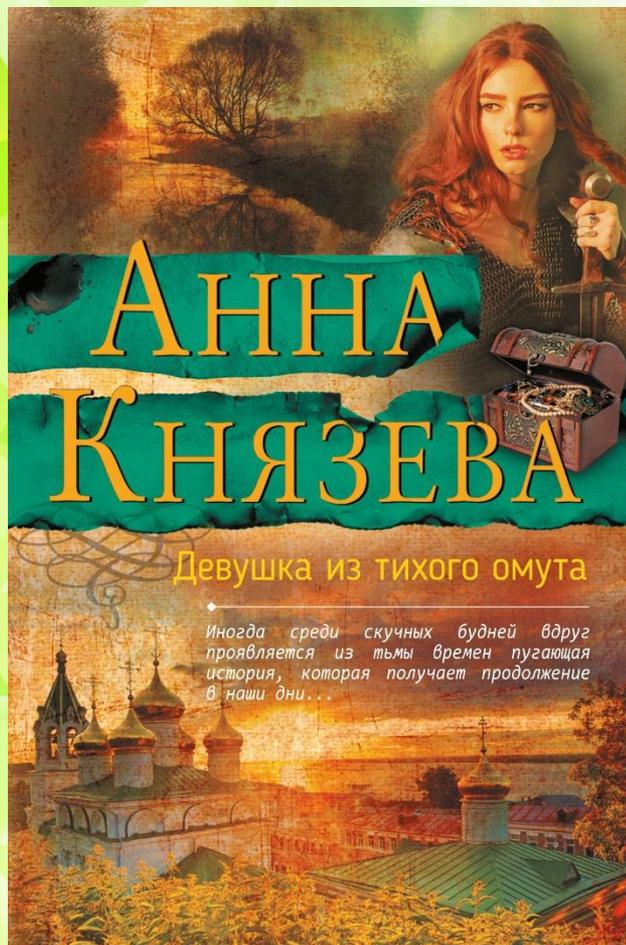
История разворачивается в довоенном Кабуле 1970-х. В этом волшебном городе, переливающимся всеми оттенками золота и лазури, живут два мальчика-погодка, Амир и Хасан. Один принадлежал к местной аристократии, другой – к презираемому меньшинству. У одного отец был красив и важен, у другого – хром и жалок. Господин и слуга, принц и нищий, красавец и калека. Но не было на свете людей ближе, чем эти два мальчика. Вскоре кабульская идиллия сменится грозными бурями.

Хоссейни, Х. Бегающий за ветром / Халед Хоссейни. – Москва : Фантом Пресс, 2018. – 416 с. – Текст : непосредственный.



Что ты будешь делать, потеряв любимого человека? Стоит ли жить после этого? Теперь Лу Кларк не просто обычная девчонка, живущая обыденной жизнью. Шесть месяцев, проведенных с Уиллом Трейнором, навсегда изменили ее. Непредвиденные обстоятельства заставляют Лу вернуться домой к своей семье, и она поневоле чувствует, что ей придется все начинать сначала. Раны телесные залечены, а вот душа страдает, ищет исцеления! И это исцеление ей дают члены группы психологической поддержки, предлагая разделить с ними радости, печали и ужасно невкусное печенье. Благодаря им она знакомится с Сэмом Филдингом, врачом «скорой помощи», сильным человеком, который знает о жизни и смерти все. Сэм оказывается единственным человеком, способным понять Лу Кларк. Но сможет ли Лу найти в себе силы вновь полюбить?..

Мойес, Дж. После тебя /
Джоджо Мойес. – Москва :
Иностранка, 2016. – 544 с. – Текст :
непосредственный.



Зловещее темное озеро, неподалеку от которого проходили съемки, актрисе Лионелле Баландовской сразу не понравилось. Старинная легенда гласила, что много веков назад в нем утонула девушка – воин Варвара, а ведь именно ее роль играет Лионелла в новом фильме! Дурные предчувствия оправдались – работа была сорвана, и актеров разместили в пансионате на берегу озера. И той же ночью там произошло убийство пожилой артистки, а Лионелла оказалась главной подозреваемой. Не стоило ей выходить на позднюю прогулку в этих темных и мрачных местах...

Князева, А. Девушка из тихого омута / Анна Князева. – Москва : Эксмо-Пресс, 2019. – 320 с. – Текст : непосредственный.



Роман «Зулейха открывает глаза» начинается зимой 1930 года в глухой татарской деревне. Крестьянку Зулейху вместе с сотнями других переселенцев отправляют в вагоне-теплушке по извечному каторжному маршруту в Сибирь. Дремучие крестьяне и ленинградские интеллигенты, деклассированный элемент и уголовники, мусульмане и христиане, язычники и атеисты, русские, татары, немцы, чувашаи – все встретятся на берегах Ангары, ежедневно отстаивая у тайги и безжалостного государства свое право на жизнь. Всем раскулаченным и переселенным посвящается.

Яхина, Г. Зулейха открывает глаза / Гузель Яхина. – Москва : Редакция Елены Шубиной, 2019. – 512 с. – Текст : непосредственный.

Все мы встречаемся со сложностями в жизни, ищем удовлетворенности, счастья. Но прежде чем решить, что ваше счастье и смысл жизни в наркотике, подумайте о последствиях.

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить или обменять. Мы получаем здоровье при рождении и можем как беречь и укреплять его, так и нанести ему непоправимый вред.

Не позволяйте себя обмануть и заманить в лабиринт, из которого можно так никогда и не найти выход. Выбор за Вами!



**Спасибо
за внимание!**