

*И осень
прекрасна,
когда на душе
весна*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Раздел 1 Путь к долголетию.....	4
Раздел 2 Все проблемы в голове?.....	8
Раздел 3 Всегда оставаться онлайн.....	11
Раздел 4 В здоровом теле – здоровый дух.....	13
Раздел 5 Ты то, что ты ешь.....	16

И осень прекрасна, когда на душе весна : справочно-библиографическое пособие / МУК «Тульская библиотечная система», ЦГБ им. Л. Н. Толстого : отдел информационных и справочных услуг ; сост. П. И. Цховребова ; дизайн П. И. Цховребова – Тула: [б.и.], 2022. – 18 с.

Предисловие

Каждому человеку хочется жить, быть здоровым и трудиться как можно дольше, не ощущая бремени старости. Но, говорят, старость подкрадывается незаметно, и с этим ничего не поделаешь. Сколько фатализма и покорности судьбе в таком общепризнанном мнении!

Человек чаще всего в борьбе со старостью уходит в глухую оборону. Система борьбы, в общем, одинакова: воздвигаются «оборонительные рубежи» из лекарств, но победы над старческими недугами оказываются мнимыми. Человек налагает на себя с каждым годом все больше и больше запретов; не бегать, не ходить быстро, не поднимать тяжестей, не работать, но все эти запреты не отодвигают, а приближают старость. Организм дряхлеет.

Как-то незаметно наступает время, когда давние знакомые при встрече вместо обычного «Как живёте?» задают вопрос: «Как себя чувствуете?». «Скрипим помаленьку», — отвечаете вы, и главной темой разговора становятся не дела, а здоровье. Ничего не поделаешь — возраст. Но, может быть, не возраст всему виной, а мы сами, и старость совсем не подкрадывается к нам, а мы сами волоком тянем её в дом, хотя она сопротивляется и твердит: «Да рано мне ещё брать тебя в свои руки». Может время уже настало? Это пособие расскажет Вам, как сохранить здоровье, физическое и ментальное, подскажет, как безопасно заниматься спортом, а так же научит правильно подбирать здоровое питание. Спешим пригласить вас в мир **З**дорового **О**браза **Ж**изни!

Бюттнер, Дэн. Правила долголетия : 9 уроков о том , как жить долго и не болеть / Дэн Бюттнер ; перевод с англ. Екатерины Бакушевой. - 3-е изд. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 189 с.

В книге «Правила долголетия» писатель Дэн Бюттнер рассказал, как отпраздновать 100-летний юбилей в трезвом уме и добром здравии. Она написана по результатам широкомасштабного исследования журнала «National Geographic». Простые люди и простые рассказы об их здоровой долгой и счастливой жизни.

Секреты долголетия : [дожить до 100 лет реально, как победить старость, здоровое питание, физическая активность всю жизнь, возрастные заболевания и их лечение / сост. А. В. Печкарева]. - Москва : Мир книги, 2006. - 319 с. : ил.

Долголетие для человека предусмотрено самой природой. В книге читатель найдет информацию о том, как до глубокой старости сохранить физическую активность и бодрость духа. Издание содержит рекомендации по лечению и профилактике заболеваний в пожилом возрасте.

Шепель, Виктор Максимович. Как жить долго и радостно / В. М. Шепель. - Москва : Антиква, 2006. - 347 с.

В книге "Как жить долго и радостно" представлены размышления, интересные факты, советы и тесты, ознакомление с которыми полезно всем, кто хочет создать здоровый образ как основу личного долголетия и семейного благополучия, карьерного преуспевания.

Борисоглебская, Марта. Долголетие со взломом / М. Борисоглебская // Чудеса и приключения. – 2021. - № 7. – С. 8-12 : ил.

Что такое биохакинг? Лет тридцать назад нас учили: «Если хочешь быть здоров – закаляйся». А сегодня эта фраза должна звучать так: «Если хочешь быть здоров – взломай свои биологические возможности». Молекулярная биология и инженерия тебе в помощь!

Дмитрук, Андрей. Проект "Бессмертие" / А. Дмитрук // Техника - молодежи. - 2020. - № 5/6. - С. 56 - 60 : ил.

Статья расскажет, какими уловками и методами люди пытались продлить молодость в разные века.

Иванова, А. Потребность населения в долголетию и степень её реализации / А. Иванова // Социс. - 2013. - № 2. - С. 120-128.

В статье приведены результаты исследования факторов, определяющих потребность в долголетию. Опрашивались молодые люди в возрасте 18 - 35 лет, 1000 человек в 18 регионах России, репрезентативно представляющих молодежь страны по основным социально-демографическим характеристикам. Определены установки на желаемую длительность жизни, их социальная дифференциация, дана оценка молодыми людьми условий, а также конкретных помех реализации потребности в долголетию.

Ткачева, Ольга. Победить старость / О. Ткачева // Наука и религия. - 2021. - № 11. - С. 8-11 : ил.

Можно ли «отменить» старение организма? Об этом рассуждает О.Н. Ткачева, директор Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ имени Н. И. Пирогова, главный гериатр Минздрава России.



Раздел 2

Все проблемы в голове?

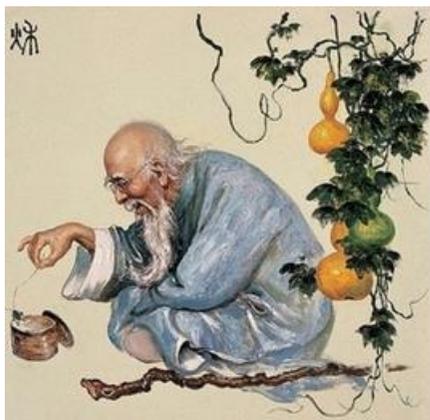
Бог может простить нам грехи наши, но нервная система — **никогда**.

У. Джеймс

Раздел посвящен психологии, ведь многие люди забывают, что помимо физических проблем, существуют и психологические. Психологическое здоровье имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление психологического здоровья могут восприниматься индивидуумами, сообществами и содружествами во всем мире как действия, имеющие важное значение.

Ливехуд, Бернард. Кризисы жизни - шансы жизни : развитие человека между детством и старостью / Б. Ливехуд ; перевод с немецкого Э.М. Радской ; редактирование Л.Н. Банзелюк. - Калуга : Духовное познание, 1994. - 217 с.

В этой книге Бернард Ливехуд (1905-1992), известный голландский психотерапевт рассматривает жизненный путь человека с духовнонаучной, антропософской точки зрения. Жизненный кризис может быть понят как переход в новое состояние, как источник нового развития человека. На этом понимании основана психотерапевтическая помощь в преодолении кризисов и созидании собственной биографии.



ДРЕВНЕКИТАЙСКАЯ МУДРОСТЬ

- Забудь свой возраст.
- Не оценивай себя по годам.
- Ешь рис, пей чай, мясо прячь в овощах.
- Следи за теплом почек и холодом головы.
 - Больше смейся.
 - Забудь о плохом.
- Ты защищен, если мягок; ты мягок, когда спокоен; ты спокоен, когда здоров.
- Люби людей, а тех, кого любить не получается - не замечай.

Новикова, Надежда. Токсичная родня. Что делать, если семья "отравляет" жизнь / Н. Новикова // Кудесница. - 2021. - № 7. - С. 22 - 23 : цв. ил.

Статья расскажет о таком понятии как «буллинг» в семье или токсичные родственники.

Тарасова, Софья. Обижать не следует время... / С. Тарасова // Знание - сила. - 2019. - № 7. - С. 22-26 : цв. ил.

Время и часы, часы и время, часы старинные с боем, с кукушкой, бабушкин ли будильник или, наоборот, суперсовременные водонепроницаемые наручные... Символ течения времени, конечно, — не только часы. Что же еще?

Климчук, В. Методики исследования внутренней мотивации / В. Климчук // Вопросы психологии. - 2012. - № 3. - С. 150-157.

Описываются методики исследования различных аспектов внутренней мотивации. Кроме методик, созданных в США, также даются описания опросников и исследовательских процедур, разработанных в России.

Крамер, Елена. Часики - то тикают. Почему эйджизм - проблема каждого / Е. Крамер // Кудесница. - 2021. - № 7. - С. 6 - 7 : цв. ил.

Статья рассказывает о таком явлении в современном мире как «эйджизм» - дискриминация по возрастному признаку.

Чёрный, Юрий. Фундамент мироздания : Искусство любить - способность зрелой личности / Ю. Чёрный // Библиотечное дело. - 2015. - № 19. - С. 2-8 : ил

«Если мы хотим научиться любить, следует действовать так же, как действуют, когда хотят научиться любому другому искусству или ремеслу: музыке, живописи, плотницкому делу, медицине или инженерному искусству»
Статья расскажет, как научиться любить в любом возрасте.



Раздел 3

Всегда оставаться онлайн

В третьем разделе собраны статьи и книги, освещающие социальный аспект долголетия.

Виннер, Марина. Ноутбук без страха для тех, кому за... / Марина Виннер. - 2-е изд. - Москва : Эксмо, 2013. - 382 с. : ил.

Ноутбук в последние годы перестал быть предметом роскоши. Так что при выборе настольный компьютер или ноутбук решение очевидно. Но многим ноутбук кажется безумно сложным устройством, мышь и клавиатура вызывают невольный трепет (не говоря уже про загадочный тачпад). Однако ведь мысль о том, что это все надо изучить и освоить, терзает постоянно? Но вам кажется, что все это для молодежи, а человек в возрасте не может в этом разобраться? Это, конечно же, не так! Главное - хороший учитель.

Смолл, Гэри. Мозг онлайн. Человек в эпоху Интернета / Г. Смолл, Г. Ворган. - Москва : КоЛибри, 2011. - 349 с.

В XXI веке очень важна компьютерная грамотность в любом возрасте, чтобы всегда оставаться на связи с родными и друзьями, даже если вас разделяют километры.



Дмитриева, О. Переход от распределительной пенсионной системы к накопительной: результаты и критерии эффективности / О. Дмитриева // Вопросы экономики. - 2010. - № 4. - С. 43-60.

Как изменилась пенсионная система в России.

Лысенко, Ирина. Учиться никогда не поздно! / И. Лысенко // Современная библиотека. - 2020. - № 7. - С. 66-69 : ил.

Реализация Государственной универсальной научной библиотекой Красноярского края проекта "Активное долголетие", направленного на социальную адаптацию и обучение пенсионеров.

Жаколкина, Надежда. Возрастные студенты : Открываем окно в мир общения и обучения / Н. Жаколкина // Библиотечное дело. - 2018. - № 11. - С. 42-44 : ил.

Формирование компьютерной грамотности — необходимая составляющая информатизации общества. Один из индикаторов развития информатизации является уровень заинтересованности населения в освоении основ информационной культуры. В этой связи актуальным является вопрос повышения уровня развития информационной компетентности населения, особенно граждан пожилого возраста.



Раздел 4 В здоровом теле – здоровый дух

Четвёртый раздел пособия расскажет, как оставаться здоровым в любом возрасте.

Захаров, Юрий. Вы просто не умеете молодеть! : простые советы долгожителей, тибетская йога "Долгой жизни", даосские системы омоложения, Кайя-кальпа "Вечное тело", Рассаяна Аюрведы, стволовые клетки против старости, генная терапия, худеть - значит молодеть! / Ю. Захаров. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 299 с.

Книга простым и доступным языком рассказывает о самых действенных системах антивозрастной медицины. Классическое медицинское образование и глубокие познания в области восточной медицины дали возможность автору по-новому переосмыслить эффективность древних упражнений, которые позволяют не только замедлять процессы старения в организме и объективно снижать биовозраст по результатам генетического тестирования, но и поворачивать процесс старения вспять.

Котешева, Ирина. Влюбись в здоровье! : практическая книга лучших советов и рекомендаций / И. А. Котешева. - Москва : Рипол Классик, 2008. - 383 с.

Автор книги - специалист спортивной медицины, кандидат медицинских наук Ирина Котешева предлагает десять рецептов всем кто хочет иметь крепкий иммунитет.

Малахов, Геннадий. Укрепление здоровья в пожилом возрасте : авторский учебник / Г. П. Малахов. - Санкт-Петербург. : Комплект, 1996. - 491 с.

В данной книге особое внимание уделено очистительным процедурам, которые положительно воздействуют на организм пожилого человека, физической активности, правилам питания.

Углов, Федор. Советы столетнего хирурга / Ф. Углов. - Москва : АСТ, 2014. - 316 с.

Достижимо ли индивидуальное бессмертие? Когда можно ожидать победы над основными болезнями нашего времени - от сердечнососудистых заболеваний и рака до гриппа? Эти и ряд других вопросов тесно связаны между собой. И, в конце концов, они упираются в вопрос о том, как прожить долгую, счастливую и насыщенную добром и пользой жизнь, как избежать преждевременной старости и насильственной смерти? Ответить на эти непростые вопросы академик Углов пытался всю свою долгую жизнь.

Уиллис, Ричард. Как сохранить здоровье : практическое руководство для вас и вашей семьи / Р. Уиллис. - Заокский : Источник жизни, 2002. - 128 с. : ил.

Здоровье — одно из самых важных условий счастливой жизни. Как сохранить его, как заботиться о нем и как узнать, что нам на пользу, а что во вред? Книга «Как сохранить здоровье» ответит на эти вопросы.



Вяткин, Аркадий. Полезная забывчивость / А. Вяткин // Чудеса и приключения. - 2021. - № 7. - С. 14 - 17 : цв. ил.

Иногда память для людей является таким же злом, как для кого-то её недостаток.

Пирадов, Михаил. Память - главная функция мозга / М. Пирадов // Наука и жизнь. - 2020. - № 3. - С. 14-18 : ил.

На вопросы редакции о свойствах памяти отвечает директор Научного центра неврологии РАН академик Михаил Пирадов.

Полосина, Наталья. Гимнастика для тех, кому некогда / Н. Полосина // Будь здоров!. - 2013. - № 1. - С. 14-17.

Полезные советы для занятия спортом для тех, у кого нет времени.

Савкина, Мария. Как избавиться от шишек? / М. Савкина // Будь здоров!. - 2017. - № 8. - С. 33-39 : ил.

Шишки на ногах – известная проблема, статья расскажет, как предотвратить это.

Стасевич, Кирилл. Ковид в ракурсе мужчин и женщин / К. Стасевич // Наука и жизнь. - 2021. - № 10. - С. 64-67 : ил.

Как covid-19 влияет на здоровье мужчин и женщин.

Стурчак, Софья. Три упражнения для омоложения / С. Стурчак // Физкультура и спорт. - 2017. - № 8. - С. 20-21 : ил.

В статье собраны эффективные упражнения для омоложения тела и духа.

Раздел 5

Ты то, что ты ешь

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Сократ

Пятый и заключительный раздел пособия расскажет Вам, как сохранить здоровье и молодость с помощью правильного питания.

Гласс, Джудит. Жить до 180 лет / Д. Гласс. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 92 с.

Среди множества пособий и руководств по вопросам питания книга английского ученого-геронтолога Джустин Гласс выделяется нетрадиционным подходом и оригинальностью. Читателю предлагается критически подойти к привычным взглядам на продолжительность жизни обыкновенного человека, пересмотреть их.

Медведев, Жорес. Питание и долголетие / Жорес Медведев. - Москва : Время, 2012. - 528 с. : ил.

В этой книге известный российский и британский геронтолог и биохимик Жорес Медведев рассказывает о связи питания с процессами развития, жизнедеятельности и старения человеческого организма.



Бюттнер, Дэн. Диета долгожителей / Д. Бюттнер // National Geographic Россия. - 2020. - № 1. - С. 52-69 : ил.

Что едят долгожители в разных странах?

Кузнецов, Игорь. Цвет здоровья - красный / И. Кузнецов // Будь здоров!. - 2013. - № 1. - С. 8-13.

Статья расскажет про биологически активные вещества - флавоноиды.

Майборода, Наталья. Еда от всех бед / Н. Майборода // Discovery (Дискавери). - 2020. - № 3. - С. 48-54 : ил.

Что нужно есть, чтобы быть здоровым? Какие продукты питания лучше всего влияют на организм? Ответ точно найдется в статье.

Полюхович, А. Меню для мозга! / А. Полюхович // Волшебный. - 2012. - № 7. - С. 44-45

В статье собраны продукты, которые лучше всего активируют работу мозга.



Для заметок

Для заметок

Для заметок



Информацию вы можете получить
в Центральной городской библиотеке
им. Л.Н.Толстого.

ежедневно

с 11.00 до 19.00
в воскресенье с 11.00 до 18.00
выходной день – понедельник

НАШ АДРЕС:

г. Тула
ул. Болдина, д. 149/10

ПРОЕЗД:

автобусами
№ 9, 26, 18, 28
троллейбусами
№ 1, 2, 4, 5, 11
трамваями
№ 5, 12, 14
до остановки «Автовокзал»

ТЕЛЕФОН

35-34-38

Наш сайт: www.tbclib.ru
Email: tbs_bo@tularegoin.org

