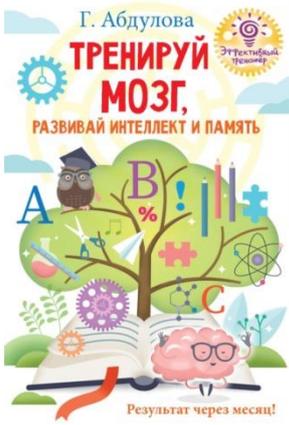
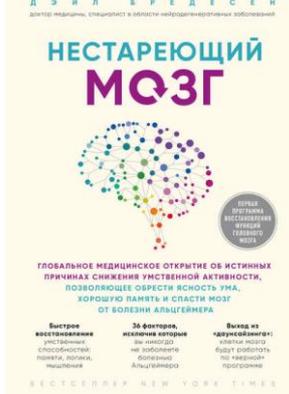
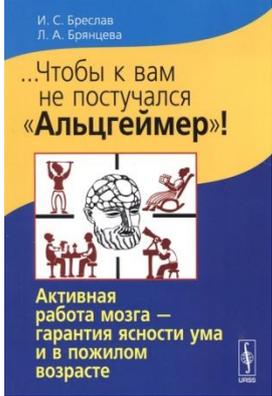


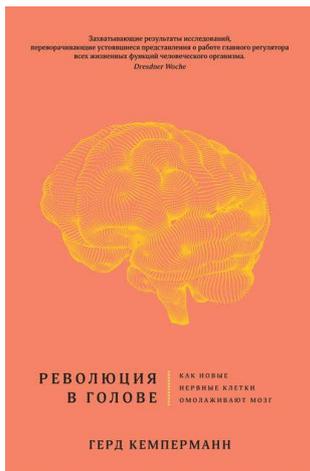
## «Не дадим мозгу постареть».

Старение мозга происходит параллельно со старением всех систем организма человека. Выражается оно в нарушении памяти, рассеянности, перепадах настроения и других эмоциональных нарушениях, проблемах со сном. Для профилактики когнитивного дефицита врачи рекомендуют нагружать мозг и постоянно его тренировать.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о том, как не дать мозгу стареть. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Абдулова, Г.Ф. Тренируй мозг, развивай интеллект и память / Г. Абдулова. – М. : АСТ : Малыш, 2021. - 239 с., [8] л. цв. ил., табл. : ил., табл. - (Эффективный тренажёр).</b></p> <p>Все мечтают иметь супермозг! Чтобы быстро и эффективно запоминать иностранные слова, правила, даты, формулы, чтобы быстро читать и хорошо понимать прочитанное, чтобы молниеносно принимать правильные решения, чтобы быть самым внимательным и сообразительным. Мозг человека действительно имеет огромные ресурсы. Но если его не тренировать, как мышцы в спортзале, он не сможет на 100% проявить весь свой потенциал. В этой книге содержится уникальный тренинг, разработанный опытным нейропсихологом, руководителем школы интеллектуального развития «Супермозг» Гюзелью Абдуловой. Всего за месяц вы сможете достичь ощутимых результатов, «прокачать» память, внимание, мышление, воображение. Экспресс-диагностика покажет, на что следует обратить особое внимание.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/guzel-abdulova/treniruy-mozg-razvivay-intellekt-i-pamyat-66102228/">https://www.litres.ru/guzel-abdulova/treniruy-mozg-razvivay-intellekt-i-pamyat-66102228/</a></p>
	<p><b>Берхем, Ф. Супер-фитнес для мозга : оживи свою память : тренинг по методу Фишера-Лерла : комплексная 4-недельная программа / Ф. Берхем ; [пер. с нем. Т.В. Фоминой]. – М. : Нац. образование, 2016. - 411 с. : ил.</b></p> <p>Суперфитнес для мозга - это комплексный метод самосовершенствования, нацеленный на улучшение памяти, повышение продуктивности мышления и развитие способностей к обучению в любом возрасте, а в целом - на физическое, умственное и духовное обновление. Научно разработанная и протестированная методика, предлагаемая в этой книге, помогает снять стресс и расслабиться, обрести хорошую физическую форму, пополнить багаж знаний и умений и реализовать творческий потенциал. Упражнения на расслабление, обучающие игры, задания на смекалку и внимание будут полезны представителям всех возрастных и социальных групп - пожилым людям и учащимся, квалифицированным специалистам и домохозяйкам. Издание предназначено для всех желающих повысить результативность и эффективность любых аспектов своей жизни.</p>
	<p><b>Бредесен, Д. Нестареющий мозг : глобальное медицинское открытие об истинных причинах снижения умственной активности, позволяющее обрести ясность ума, хорошую память и спасти мозг от болезни Альцгеймера : первая программа восстановления функций головного мозга / Д. Бредесен ; [пер. с англ. Л.Н. Мироновой]. – М. : Эксмо : Бомбора, 2019. - 303, [1] с. : ил. - (Бестселлер New York Times). - (Открытия века : новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).</b></p> <p>Многие из нас знают кого-то, кто пережил рак. Но до настоящего времени мы не знали никого, кто бы смог пережить болезнь Альцгеймера. Долгие годы снижение когнитивных навыков рассматривалось как необратимый процесс. Но в 2017 году группа учёных во главе с доктором Бредесеном произвела революцию в мире</p>

	<p>медицины, создав протокол ReCODE.          Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/deyl-bredesen/nestareuschiy-mozg/chitat-onlayn/">https://www.litres.ru/deyl-bredesen/nestareuschiy-mozg/chitat-onlayn/</a></p>
	<p><b>Бреслав, И.С. ...Чтобы к вам не постучался «Альцгеймер»! : активная работа мозга - гарантия ясности ума и в пожилом возрасте / И.С. Бреслав, Л.А. Брянцева. - М. : URSS ЛЕНАНД, 2022. - 200 с. : ил.</b>          Активная работа мозга - гарантия ясности ума и в пожилом возрасте. Предлагаемая книга - о нашем мозге, о его развитии и работе, о болезнях стареющего мозга. В центре внимания - болезнь Альцгеймера, «чума XXI века», с каждым годом наступающая всё больше пожилых людей, отравляя жизнь им и их близким. В книге рассказано о том, как поддержать активность мозга, чтобы защитить его от этой страшной болезни или смягчить её тяжёлые проявления.</p>
	<p><b>Кавашима, Р. Как заставить работать мозг в любом возрасте : японская система развития интеллекта и памяти / Р. Кавашима ; [пер. с япон. А. Борисовой]. – СПб. [и др.] : Питер, 2017. - 155, [1] с. : ил., табл. - (Бестселлер). - (Серия «Вы и ваш ребенок»).</b>          Средняя продолжительность жизни человека значительно увеличилась за последние 50 лет. Но в то же время постоянно растёт число страдающих болезнями Альцгеймера, Паркинсона, старческим слабоумием. Как сохранить свой разум и интеллект в рабочем состоянии до глубокой старости? Какие тренировки лучше всего способствуют развитию памяти? Что нужно делать, чтобы всё успевать? Мы не задумываемся, как работает мозг. Но детям интересно узнать, что происходит в их голове, когда они просыпаются утром, смотрят телевизор или играют в видеоигры. Им интересно понять, как можно тренировать мозг, память и мышление, что необходимо делать, чтобы лучше учиться. Автор выбрал сто вопросов, которые задавали ему дети и подростки. Простые ответы на непростые вопросы покажут путь к развитию памяти и интеллекта в любом возрасте. Отвечая на «детские» вопросы, Кавашима рассказывает о работе мозга, его тренировке и условиях эффективности до глубокой старости. Начните тренировать свой мозг уже сегодня! Занимайтесь развитием интеллекта и памяти у себя и своих детей постоянно!</p>
	<p><b>Кавашима, Р. Тренируем мозг : продукты и рецепты для улучшения памяти, интеллекта и мышления : японская система для здоровья мозга программа «30 дней» / Р. Кавашима ; [пер с япон. Т. Кудояровой]. - СПб. [и др.] : Питер, 2018 [г. е. 2017]. - 95 с. : цв. ил. - (Серия «Сам себе психолог»). - (Бестселлер).</b>          Хотите, чтобы развитие вашего мозга продолжалось без остановок? Хотите, чтобы это происходило легко и естественно в процессе ежедневных занятий? Доктор Кавашима предлагает вам новый подход к тренировке мозга, который поможет вам держать свой мозг в тонусе. Эта книга предназначена для тренировки мозга в процессе ежедневного приготовления пищи. Чтобы оставаться здоровым и сохранить активность мозга на долгие годы, человеку необходимы: 1) регулярная физическая нагрузка; 2) сбалансированное питание; 3) полноценный сон. За тем, чтобы организм получил достаточное количество часов сна, вы можете проследить самостоятельно. Задача данной книги - помочь вам выработать привычку заставлять мозг работать во время приготовления пищи, а также контролировать сбалансированное питание.</p>



**Кемперманн, Г. Революция в голове. Как новые нервные клетки омолаживают мозг / Г. Кемперманн ; [пер. с нем. А.Д. Громовой]. – М. [и др.] : КоЛибри [и др.], 2018. - 270, [1] с., [8] л. ил., цв. ил., портр.**

«Нервные клетки не восстанавливаются» – уже не аксиома и даже не теория. Скорее это миф. Над развенчанием этого мифа успешно работает Герд Кемперманн, один из ведущих немецких нейробиологов. В сотрудничестве с другими исследователями мозга ему удалось убедительно доказать: мозг взрослых людей тоже располагает стволовыми клетками, поэтому способен образовывать новые нейроны, тем самым замедляя собственное старение.

В своей книге профессор Кемперманн рассказывает о том, какое огромное значение имеет открытие нейрогенеза взрослых для медицинских исследований, направленных на борьбу с деменцией, болезнью Альцгеймера, депрессией и другими нейродегенеративными заболеваниями и что нужно делать, чтобы продлить молодость мозга и улучшить память.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=624866&p=1>



**Климова, В. Хорошая память вопреки возрасту : причины нарушений. Профилактика. Лечение / В. Климова. – СПб. : Питер : Мир книг, 2011. - 150 с. : ил. - (Семейный доктор+).**

Мучительно пытаетесь вспомнить «вылетевшее» слово? Вам всё труднее сосредоточиться? Вас пугает призрак склероза и старческого слабоумия? Вы хотите помочь близким, у которых уже начала проявляться эта проблема? Поверьте: «возраст» – вовсе не синоним «маразма»! И после 70 лет можно чувствовать себя так же, как в сорок. Главное – вовремя начать профилактику мозговых нарушений и сосудистых заболеваний!

Книга врача В.В. Климовой рассказывает о самых эффективных методах профилактики и коррекции мозговых нарушений. Используя резервные возможности головного мозга, вы научитесь быть здоровыми, укрепите свою память и сможете жить полноценной активной жизнью. В любом возрасте!

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: [https://mir-knig.com/read\\_195318-1](https://mir-knig.com/read_195318-1)

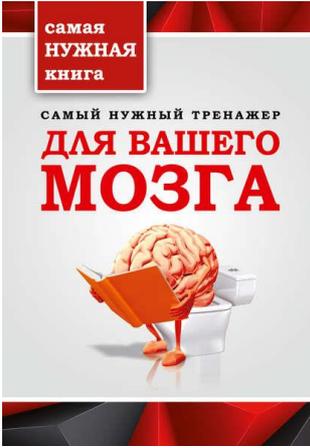
Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/veronika-klimova/horoshaya-pamyat-vopreki-vozzrastu/>



**Медина, Д. Возраст ни при чем! : как заставить мозг быстро думать и много помнить / Д. Медина ; [пер. с англ. К. Савельева]. – М. : Бомбора™ : Эксмо, 2019 [т.е. 2018]. - 331, [1] с. - (Психология. Мозговой шторм).**

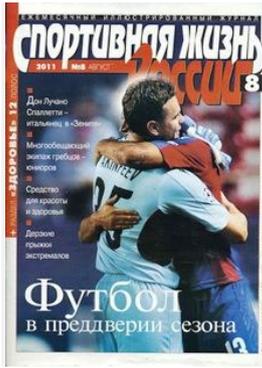
Говорят, нет смысла скрывать, сколько тебе лет, есть риск, что тебе дадут больше. Поэтому, полагает знаменитый нейробиолог Джон Медина, лучше забыть об «эликсире молодости»: его просто не существует. Читая его книгу, вы научитесь тому, как сохранить бодрость духа, остроумие и интеллект в любом возрасте. Вы узнаете, как улучшить память и почему вам – в буквальном смысле – нужно держаться за друзей ради жизни. Вы поймете, что изучение нового языка – это лучшее, что вы можете сделать для своего мозга, и что регулярные дружеские дискуссии с людьми, которые не согласны с вами, подобны ежедневному приёму витаминов для мозга.

	<p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://www.litmir.me/br/?b=629133&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=629133&amp;p=1</a></p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/dzhon-medina/vozrast-ni-pri-chem-kak-zastavit-mozg-bystro-dumat-i-mnogo-po/">https://www.litres.ru/dzhon-medina/vozrast-ni-pri-chem-kak-zastavit-mozg-bystro-dumat-i-mnogo-po/</a></p>
	<p><b>Могучий, А. Тренажер для мозга 2.0 : развиваем память, внимание, интеллект / А. Могучий. – М. : АСТ, 2021. - 286, [2] с. : ил., табл. - (Развивай свой мозг).</b></p> <p>Прошло уже много лет с момента выхода классических тренажеров А. Могучего, которые пользуются успехом у тысяч читателей – мужчин и женщин всех возрастов и профессий, людей, желающих повысить свою эффективность. Автор создал абсолютно новые упражнения для повышения интеллекта, развития памяти и внимания на основе знаменитых методик Патрика Келли и Вальтера Шульте. Выполняя несложные, но удивительно действенные упражнения всего по 5-10 минут в день, вы раскроете потенциал своего мозга, научитесь сосредоточивать внимание на важных задачах, укрепите память и откроете в себе новые способности!</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/anton-moguchiy/trenazher-dlya-mozga-2-0-razvivaem-pamyat-vnimanie-64746372/">https://www.litres.ru/anton-moguchiy/trenazher-dlya-mozga-2-0-razvivaem-pamyat-vnimanie-64746372/</a></p>
	<p><b>Новоселов, В.М. Ключ к долголетию : научные знания о старении и полезные советы о том, как использовать свой возраст на maximum / В. Новоселов. – М. : Эксмо, 2020. - 271 с. : табл. - (Легендарные врачи рекомендуют).</b></p> <p>Просто удивительное явление начала XXI века - огромное количество пожилых людей имеют показатели здоровья и функциональные возможности на уровне, характерном для значительно более молодых людей. Этот замечательный факт отмечен в серьезном 300-страничном Докладе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «О старении и здоровье», который был опубликован в 2016 году. В то же время в России всё чаще можно видеть ещё не старых граждан в весьма плачевном состоянии - болезни одолевают их и в 40, и в 50 лет. Почему? Как изменить свою жизнь, чтобы соответствовать мировой тенденции - жить дольше и лучше?</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://www.litmir.me/br/?b=669414&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=669414&amp;p=1</a></p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/valeriy-novoselov-18/kluch-k-dolgoletiu-nauchnye-znaniya-o-starenii-i-pole/">https://www.litres.ru/valeriy-novoselov-18/kluch-k-dolgoletiu-nauchnye-znaniya-o-starenii-i-pole/</a></p>
	<p><b>Пигулевская, И.С. Тренируем мозг и память : упражнения, здоровое питание, правильное дыхание, народные рецепты, фитотерапия : для улучшения мышления и интеллекта / И. Пигулевская. – М. : Центрполиграф, 2021. - 349, [2] с. : ил.</b></p> <p>Сегодня очень многие озабочены проблемами с памятью. Конечно, чаще всего подобная неприятность развивается в старшем возрасте, но бывает, что это происходит и с молодыми. Рассеянность, забывчивость, а как следствие – неисполнение обещаний, ошибки и неприятности могут испортить жизнь кому угодно! Если вы не хотите с этим мириться, то эта книга для вас. Мнение, что развитие мозга происходит главным образом в детстве, устарело. Недавние исследования показали, что мозг взрослых людей тоже может меняться и развиваться, а память поддается тренировке! Как это сделать?</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://www.litmir.me/br/?b=610275&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=610275&amp;p=1</a></p>

	<p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/irina-pigulevskaya/treniruem-mozg-i-pamyat-zdorovoe-pitanie-pravilnoe-dyha/">https://www.litres.ru/irina-pigulevskaya/treniruem-mozg-i-pamyat-zdorovoe-pitanie-pravilnoe-dyha/</a></p>
	<p><b>Тимошина, Т.П. Самый нужный тренажер для вашего мозга : [упражнения для тренировки памяти] / Т.П. Тимошина. – М. : АСТ, 2015. - 255, [1] с. : ил. - (Самая нужная книга). - (Самая нужная книга для самого нужного места).</b></p> <p>Книга содержит упражнения для тренировки памяти, внимания, концентрации, творческого мышления, а также задачи и загадки на развитие логики и дедукции, которые смогут повысить работоспособность мозга.</p> <p>Мозг нужно постоянно тренировать, ведь если он не получает новых впечатлений и информации, то атрофируется и перестаёт нормально функционировать. Поэтому просто необходимо, чтобы наш мозг постоянно работал, и эта книга станет надёжным тренажёром, который можно всюду брать с собой и с которым вы никогда не расстанетесь.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/t-p-timoshina/samyi-nuzhnyy-trenazher-dlya-vashego-mozga/">https://www.litres.ru/t-p-timoshina/samyi-nuzhnyy-trenazher-dlya-vashego-mozga/</a></p>
	<p><b>Хасэгава, Ё. Как легким движением пальцев прокачать свой мозг : уникальная японская методика тренировки мышления, памяти, внимания, логики, позволяющая предотвратить старение мозга / Ё. Хасэгава ; [пер. с яп. С.А. Грозовского]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2019. - 159 с. : ил. - (Body and mind : книги, которые меняют тебя и твоё тело).</b></p> <p>В книге подробно обсуждается так называемая «пальцевая методика», ставшая настоящей сенсацией в современной Японии. Ваши пальцы – в частности, большие пальцы рук – оказываются чем-то наподобие ещё одного головного мозга, а ведь давно уже замечено, что мелкая моторика способствует остроте ума вплоть до глубокой старости. Но как правильно задействовать наши пальцы?</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/esiya-hasegava/kak-legkim-dvizheniem-palcev-prokachat-svoy-mozg/">https://www.litres.ru/esiya-hasegava/kak-legkim-dvizheniem-palcev-prokachat-svoy-mozg/</a></p>
<p><b>Статьи в периодических изданиях</b></p>	
	<p><b>Волков, А. Ум на продажу? / А. Волков // Знание-сила. - 2018. - № 10. - С. 4-12.</b></p> <p>Если появятся уникальные лекарственные методы и средства, позволяющие предотвратить старение мозга и превратить его в подобие компьютера, то постоянно пользоваться ими из-за дороговизны смогут немногие. Это приведёт к ещё большему расслоению общества на богатых, умных, красивых, а теперь ещё и «вечно живых» - и всех остальных.</p> <p>Статью можно прочитать <a href="http://nozdr.ru/data/media/biblio/j/zs/2018/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B0%202018-10.pdf">здесь</a></p> <p>и в читальном зале <u>Дворца книги</u>.</p>

	<p><b>Дубынин, В.А. Как сохранить активность ума? В.А. Дубынин // Домашний Очаг. - 2013. - № 6. - С. 106-111 : ил.</b></p> <p>Его часто сравнивают с компьютером, хотя наш мозг - гораздо более тонкий и сложный механизм. И как вовремя понять, что нужна помощь нашим «серым клеточкам», которые в народе называют нервными клетками, а ученые - нейронами?</p> <p>Об этих и других тайнах мозга рассказывает Вячеслав Альбертович Дубынин, доктор биологических наук, профессор кафедры физиологии человека и животных Биологического факультета МГУ.</p> <p>Статью можно прочитать <a href="https://www.novochag.ru/health/zdorovye/kak-soxranit-aktivnost-uma/">здесь</a></p>
	<p><b>Епифанова, М. Мозгам не стареть / М. Епифанова // Огонёк. - 2011. - № 13. - С. 40.</b></p> <p>Учёные из Университета Аризоны выяснили, как замедлить процесс старения мозга. Основой для открытия послужил эксперимент, в ходе которого пчёлы должны были устанавливать связь между определённым запахом и получаемой наградой. Молодые пчёлы реагировали быстро, более старые - хуже.</p> <p>Статью можно прочитать <a href="http://nozdr.ru/data/media/biblio/j/ogonjok/2011/%D0%9E%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D1%91%D0%BA%202011-13.pdf">здесь</a></p>
	<p><b>Козлова, В. Хорошая память в любом возрасте / В. Козлова // Будь здоров!. - 2013. - № 12. - С. 53-58 : 1 рис.</b></p> <p>Большинство людей считает, что память, подобно красоте, дана нам от рождения и улучшить её невозможно. Однако, по мнению специалистов, она поддаётся развитию. Любой человек может научиться управлять каждым из трёх её этапов: запоминание материала, его упорядочивание и последующее извлечение из памяти. Освоить эти навыки позволяют специальные упражнения.</p> <p>Статью можно прочитать <a href="https://vpsputnik.ucoz.ru/news/khoroshaja_pamjat_v_ljubom_vozraste_zhurnal_bud_zdorov_12_2013g/2014-06-05-89">здесь</a> и в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p><b>Кудрявцева, Е. Грамматика молодости / Е. Кудрявцева // Огонёк. - 2014. - № 22. - С. 35 : 1 фот.</b></p> <p>Изучение иностранного языка защищает мозг от преждевременного старения. Это доказали учёные из Университета Эдинбурга, которые провели эксперимент длиной в 70 лет. Они изучали различные функции мозга группы шотландских добровольцев в возрасте 11 лет, а затем их же спустя семь десятков лет. Все они в течение жизни изучали один или несколько иностранных языков. Показатели работы мозга сравнивали с людьми, которые никогда язык не изучали. Оказалось, что двуязычные люди имели лучшие показатели по всем параметрам - они более логично и ясно мыслили, лучше усваивали прочитанное, концентрировали внимание.</p>
	<p><b>Кудрявцева, Е. Мозг уходит в ночь / Е. Кудрявцева // Огонёк. - 2014. - № 45. - С. 38 : 1 фот.</b></p> <p>Посменная работа, при которой надо регулярно не спать ночами, вызывает ускоренное старение мозга. Учёные из Университета Тулузы (Франция) доказали, что по биологическим показателям за 10 лет подобного труда мозг успевает состариться намного быстрее. Чтобы выяснить это, медики на протяжении почти 10 лет отслеживали состояние здоровья 3 тысяч человек. Они доказали, что длительная посменная работа вызывает сбой внутренних биологических часов, что, в свою очередь, провоцирует стресс для всех систем организма.</p> <p>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>

	<p><b>Лешина, А. Белки - причина старения мозга / А. Лешина // Химия и жизнь - XXI век. - 2012. - № 10. - С. 34-35 : ил.</b></p> <p>Тони Висс-Коррей и его коллеги из Стэнфордского университета сделали фантастическое открытие. Они переливали кровь молодых мышей старым - и наблюдали у последних улучшение когнитивных способностей. А потом учёные обнаружили в крови старых мышей вещества, которые «состаривали» мозг молодых животных - у тех замедлялся нейрогенез.</p>
	<p><b>Митюгин, И.Ю. Вот такой рассеянный! / И.Ю. Митюгин // Будь здоров!. - 2017. - № 10. - С. 40-44 : 1 фот., 1 рис.</b></p> <p>Существует масса причин, которые приводят людей к рассеянности, считает Игорь Юрьевич Митюгин, психолог, автор серии книг по развитию памяти и внимания. И не всегда они - предвестники серьёзных болезней или наступления старости, поэтому печалиться из-за забывчивости не стоит. Просто надо к себе прислушаться и сделать необходимые выводы.</p> <p><u>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Открыт секрет мудрости? // Знание-сила. - 2011. - № 1. - С. 12.</b></p> <p>Американский биолог Барбара Стоуч проанализировала результаты многолетнего исследования и пришла к парадоксальному выводу: с годами интеллектуальная мощь мозга не только не снижается, но и возрастает. При этом пик мозговой активности приходится на 50-70 лет.</p> <p><u>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Соломенцева, А. Включаем резервы / А. Соломенцева // Физкультура и спорт. - 2011. - № 9. - С. 12-13.</b></p> <p>О тренировке памяти и активизации внутренних резервов пожилыми людьми как способ продления жизни и поддержания интеллектуальных способностей.</p> <p><u>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Сундукова, Е. Диета для рассеянных / Е. Сундукова // Будь здоров!. - 2018. - № 6. - С. 30-32 : фот.</b></p> <p>Автор даёт советы по питанию для улучшения работы памяти.</p> <p><u>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>



**Тарасов, Е. Гипомнезия / Е. Тарасов // Спортивная жизнь России. - 2011. - № 4. - С. 27-30.**

Вам известно, что в обыденной жизни человек использует не более 8-10% потенциальных возможностей своей памяти? Что такое «слабая» память, которой сейчас нередко страдают и дети, и студенты, и взрослые? «Это не что иное, как слабое внимание и плохая наблюдательность», - пишет врач-психотерапевт Евгений Тарасов в данной статье. Автор рекомендует специальные упражнения, способствующие улучшению этой важной функции нашего организма, даёт 10 советов для улучшения памяти. Вот один из советов Евгения Тарасова: «Никогда никому не говорите, что у вас плохая память! Человек способен убедить себя как в собственной талантливости, так и в отсутствии у себя способностей, и даже в полной бездарности!».

Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



**Тибелиус, Д. Горе от ума / Д. Тибелиус // Огонёк. - 2016. - № 32. - С. 30 : 1 фот.**

Избыточный вес ускоряет старение мозга, считают учёные из Кембриджского университета (Великобритания). С возрастом у людей уменьшается объём белого вещества, но у кого-то это происходит быстрее, а у кого-то медленнее. МРТ показала: у полных людей после 40 лет белое вещество начинает стремительно усыхать.

Статью можно прочитать здесь <https://www.kommersant.ru/doc/3047768>



**Юсупова, Д. Мозги в сахаре / Д. Юсупова // Огонёк. - 2017. - № 17/18. - С. 31 : 1 фот.**

Сладкие напитки старят мозг, выяснили учёные из Бостонского университета (США). При этом неважно, газировка это с сахаром или сок: чем больше пьёшь, тем меньше объём мозга и тем хуже он работает. Свыше 4 тысяч добровольцев прошли нейропсихологические тесты и сделали МРТ мозга. Оказалось, объём мозга у тех, кто ежедневно потреблял сладкие напитки, в среднем на 1 процент меньше, чем у тех, кто их не пил.

Статью можно прочитать здесь <https://www.kommersant.ru/doc/3267987>



**Юсупова, Д. Белок молодости / Д. Юсупова // Огонёк. - 2017. - № 33. - С. 32 : 1 фот.**

Белок Клото учёные давно связывают с долголетием: чем его больше, тем медленнее стареет организм. Новое исследование Университета Калифорнии (США) показывает, что этот белок заметно улучшает работу мозга - трансгенные мыши с дополнительной копией гена Клото не просто дольше живут, но и быстрее соображают.

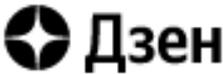
Статью можно прочитать здесь <https://www.kommersant.ru/doc/3372531>

#### Интернет-ресурсы

*Динамика Жизни*

Статья «Не давайте мозгу стареть: 8 способов «не потерять голову»» на сайте «Динамика жизни» <https://dinamika-zhizni.ru/zdorove-i-krasota/ne-davajte-mozgu-staret.html>

Согласно медицинским исследованиям, после сорока лет работа головного мозга замедляется. Появляются «лёгкие когнитивные нарушения», ухудшение памяти. В этот период осознаёшь, что забываешь элементарные вещи. Это не означает, что ослаб интеллект. Причина сбоя в работе серых клеток не возраст, а бездействие. Измените образ жизни - и ситуация улучшится. Физические упражнения и правильное питание - два кита, способные удержать и улучшить мыслительную деятельность.

	<p>Статья «<b>Правила долголетия, или как отсрочить старость. Советы главного гериатра Минздрава</b>» на сайте ТАСС <a href="https://tass.ru/obschestvo/5621777?utm_source=yandex.ru&amp;utm_medium=organic&amp;utm_campaign=yandex.ru&amp;utm_referrer=yandex.ru">https://tass.ru/obschestvo/5621777?utm_source=yandex.ru&amp;utm_medium=organic&amp;utm_campaign=yandex.ru&amp;utm_referrer=yandex.ru</a></p> <p>В среднем максимально известная продолжительность жизни - 120 лет. Даже тех, кто прожил дольше 100 лет, уже называют долгожителями. Если каждому из нас повезёт, мы доживём до глубокой старости в ясном уме, сможем максимально долго заботиться о себе и вести активный образ жизни. Конечно, старение - процесс неизбежный и необратимый, но многие состояния и заболевания, традиционно связанные со зрелым возрастом, можно если не совсем предотвратить, то существенно отодвинуть их начало.</p>
	<p>Статья «<b>Как сохранить ясность ума до глубокой старости?</b>» на сайте madamma.ru <a href="https://madamma.ru/zdorove/kak-sohranit-yasnost-uma">https://madamma.ru/zdorove/kak-sohranit-yasnost-uma</a></p> <p>Сохранить ясность ума и своё здравомыслие до старости, возможно ли? И как это сделать? Старение тела неизбежно, но когнитивные нарушения можно остановить. Всё меняется с возрастом и мозг тоже меняется. К сожалению, не в лучшую сторону. Но стоит ли пускать всё на самотёк? Или что-то можно сделать для себя?</p>
	<p>Статья Елены Кравец «<b>Обмануть Альцгеймера. Как сохранить ясный ум до глубокой старости?</b>» на сайте Издательского дома «Звезда» <a href="https://zviazda.by/ru/news/20210224/1614155338-obmanut-alcgeymera-kak-sohranit-yasnyy-um-do-glubokoy-starosti">https://zviazda.by/ru/news/20210224/1614155338-obmanut-alcgeymera-kak-sohranit-yasnyy-um-do-glubokoy-starosti</a></p> <p>Неужели эту тяжёлую болезнь так легко обвести вокруг пальца? Как известно, старение - процесс необратимый, но сохранить ясность ума до пожилого возраста вполне возможно. О простых правилах, которые позволят нам в старости иметь хорошую память, поговорили с нейрохирургом, научным сотрудником отделения опухолей головного мозга РНПЦ онкологии и медицинской радиологии имени Н.Н. Александрова, преподавателем кафедры неврологии и нейрохирургии БелМАПО Гуменом Гурбанидžadом.</p>
	<p>Статья Екатерины Проль «<b>Как избежать слабоумия? 7 правил для здоровья мозга</b>» на сайте 103.BY <a href="https://mag.103.by/topic/74173-kak-izbezhaty-slaboumija-7-pravil-dlya-zdorovyja-mozga/">https://mag.103.by/topic/74173-kak-izbezhaty-slaboumija-7-pravil-dlya-zdorovyja-mozga/</a></p> <p>Каждый год регистрируют более 7 миллионов новых случаев деменции - синдрома, при котором память и мышление деградируют. Наиболее распространённая причина - болезнь Альцгеймера, на неё приходится 60-70% всех случаев. Однако всё больше научных исследований подтверждают: старение мозга можно отдалить, а то и предотвратить вовсе, если приложить определённые усилия. Просто следуйте этим 7 правилам.</p>
	<p>Статья «<b>Вторая молодость: как не дать мозгу постареть</b>» на сайте Дзен <a href="https://zen.yandex.ru/media/myself_development/vtoraia-molodost-kak-ne-dat-mozgu-postaret-5f72f6f3ff51c40043b974bb">https://zen.yandex.ru/media/myself_development/vtoraia-molodost-kak-ne-dat-mozgu-postaret-5f72f6f3ff51c40043b974bb</a></p> <p>Когда стареет кожа, появляются морщины. Когда стареют волосы, они выпадают или теряют цвет. А что же происходит с мозгом?</p>
	<p>Статья А. Жукова «<b>Изучение иностранных языков не дает мозгу стареть</b>» на сайте Hi-News.ru <a href="https://hi-news.ru/research-development/izuchenie-inostrannyx-yazykov-ne-daet-mozgu-staret.html">https://hi-news.ru/research-development/izuchenie-inostrannyx-yazykov-ne-daet-mozgu-staret.html</a></p> <p>Мозг, как и любой другой орган человека, со временем начинает стареть и деградировать. К счастью, переломный момент наступает не в 20 лет, как считалось ранее, а в 60. Правда, эти цифры достаточно относительные, так как на состояние мозга влияет не только возраст, но и другие факторы: перенесённые заболевания, образ жизни, который ведёт человек, наличие ожирения и т.д. Другими словами, старение мозга можно как ускорить, так и замедлить.</p>

 <p>КЛИНИКА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ НЕВРОЛОГИИ</p>	<p>Статья невролога Р.Ф. Гимранова <b>«Как сохранить молодость мозга»</b> на сайте Клиники восстановительной неврологии <a href="https://newneuro.ru/kak-sohranit-molodost-mozga/">https://newneuro.ru/kak-sohranit-molodost-mozga/</a></p> <p>С возрастом мозг меняется, и люди это ощущают: когнитивные функции становятся слабее. Память, мышление, внимание, восприятие информации, речь - всё это начинает с возрастом страдать. Причём у людей процессы ослабления функциональных способностей мозга отличаются. Одни в 40 лет не могут вспомнить код домофона, другие в 70 цитируют писателей.</p> <p>Доказано, что степень снижения интеллектуальных способностей зависит от наследственности, внешних факторов и привычек самого человека. Сегодня разработаны способы, как сохранить молодость мозга на годы и значительно улучшить когнитивные функции у уже взрослого человека.</p>
 <p>АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ АИФ.РУ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ АИФ</p>	<p>Статья А. Шатохиной <b>«Мозг на пенсии. Когда начинается его преждевременное старение?»</b> на сайте АиФ.ru <a href="https://aif.ru/health/life/mozg_na_pensii_kogda_nachinaetsya_ego_prezhde_vremennoe_starenie">https://aif.ru/health/life/mozg_na_pensii_kogda_nachinaetsya_ego_prezhde_vremennoe_starenie</a></p> <p>Специалисты зарубежных исследовательских школ и институтов, занимающиеся вопросами старения мозга, определили, что в числе основных причин того, почему мозг раньше начинает сдавать свои позиции, находятся ожирение, диабет и гипертония. Свои выводы они построили на изучении данных МРТ нескольких тысяч людей в возрастной группе 37-55 лет. Кроме того, все испытуемые проходили специальный тест на логику. О том, что такое преждевременное старение мозга, кто в группе риска и какие факторы провоцируют его развитие, в данном материале.</p>
 <p>MedAbout me медицина обо мне</p>	<p>Статья А.В. Кузьминой <b>«Старение головного мозга: мифы и реальность»</b> на сайте MedAboutme <a href="https://medaboutme.ru/articles/starenie_golovnogo_mozga_mify_i_realnost/">https://medaboutme.ru/articles/starenie_golovnogo_mozga_mify_i_realnost/</a></p> <p>Головной мозг также подвержен старению, как и другие органы человеческого тела. Возрастные изменения приводят к быстрой утомляемости, замедлению скорости мыслительных реакций и возможной потере памяти. Есть ли способы остановить или замедлить эти процессы в мозгу человека?</p>
 <p>СМОТРИМ</p>	<p>Статья <b>«COVID-19 заставляет мозг «постареть» на 20 лет»</b> на сайте <b>«Смотрим»</b> <a href="https://smotrim.ru/article/2723705">https://smotrim.ru/article/2723705</a></p> <p>Учёные наглядно продемонстрировали, как сильно ухудшается мышление людей, переболевших тяжёлой формой коронавируса.</p>
 <p>газета.ru</p>	<p>Статья А. Сальковой <b>«Не дай мозгам усохнуть: зачем старикам танцы»</b> на сайте <b>«Газета.Ру»</b> <a href="https://www.gazeta.ru/science/2020/03/06_a_12991663.shtml">https://www.gazeta.ru/science/2020/03/06_a_12991663.shtml</a></p> <p>Танцы, садоводство и другие физические нагрузки защищают пожилых людей от потери объёма мозга, выяснили американские учёные. Хотя причинно-следственную связь ещё предстоит подтвердить, исследователи отмечают общую пользу упражнений для организма и призывают в любом случае уделять им достаточно времени.</p>