

МБУК «Централизованная библиотечная система»
Марьяновского муниципального района Омской области
Центральная районная библиотека им. В.Н. Ганичева

16+



«Литература вместо микстуры»

Рекомендательный список литературы

Марьяновка, 2021

За деньги можно купить кровать, но не сон; еду, но не аппетит; лекарство, но не здоровье; дом, но не домашний очаг; книги, но не ум; украшения, но не красоту; роскошь, но не культуру; развлечение, но не счастье; религию, но не спасение (Поль Брэгг), а следовательно, за деньги нельзя купить спокойный сон, хороший аппетит, крепкое здоровье, надежный домашний очаг, природный ум, естественную красоту, истинную культуру, простое человеческое счастье, глубокую духовность.

В рамках программы «Волонтеры книжной культуры» Национального проекта «Культура» Центральная районная библиотека им. В.Н. Ганичева подготовила рекомендательный список литературы **«Литература вместо микстуры»**, где собраны книги, которые помогут вам найти ответы на вопросы (*Как заботиться о здоровье своём и близких? Как организовывать свой труд и отдых? Как стать сильным, красивым, уверенным в себе человеком*), также книги, которые помогут отвлечься от тягостных мыслей.

Рекомендательный список включает разделы:

- «Микстура от хандры»;
- «Микстура от скуки»;
- «Микстура для души».

Внутри разделов литература расположена в алфавитном порядке.





«Микстура от хандры»



1. Бубновский, С.М. 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье: [Нужно ли оперировать мениск? Зачем пить много воды? Куда исчезают грыжи? а также много других полезных советов]: [16+] / С.М. Бубновский.- Москва: Эксмо, 2015.- 256 с.: ил.- (PRO здоровье).- Текст: непосредственный.

Автор бестселлеров «Природа разумного тела», «Код здоровья сердца и сосудов» Сергей Бубновский, самый известный российский врач-практик, прошедший через испытания собственным нездоровьем, доктор медицинских наук, профессор, отвечает на многочисленные вопросы читателей, касающиеся не только остеохондроза позвоночника и различных болезней суставов, но и таких сопутствующих заболеваний, как синдром миелопатии, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева. Читатель узнает, что делать при повреждении менисков, кисте Бейкера, подагре, плоскостопии, сколиозе, после операции на позвоночнике и при многих других недомоганиях.

Сергей Михайлович уверен, что пересмотреть подход к своему здоровью можно и нужно в любом возрасте и при любом анамнезе, важно помнить слова Шерлока Холмса: «В жизни нет мелочей...», ведь здоровье каждого человека складывается из множества различных факторов и условий, которые и учитывает метод кинезитерапии.

2. Бубновский, С.М. Активное долголетие, или как вернуть молодость вашему телу: [16+] / С.М. Бубновский.- Москва: Эксмо, 2015. - 528 с.: ил.- (Оздоровление по системе доктора Бубновского).- Текст: непосредственный.

Книга известного российского врача-кинезитерапевта, доктора медицинских наук, профессора Сергея Михайловича Бубновского рассказывает о методах восстановления здоровья и продления активной жизни на максимально долгий срок. Автор описывает проверенные на практике безмедикаментозные способы преодоления ряда хронических заболеваний методами современной кинезитерапии, знание которых поможет победить недуги и счастливо жить дальше в любом, даже преклонном возрасте. Автор считает, что долголетие может быть активным, когда человек, сумев сохранить здоровье, занимается любимым делом, не отвлекаясь на больницы и лекарства, и пассивным, когда в болезнях и слабоумии человек становится обузой для близких. В этой книге есть все необходимые рецепты для сторонников активного долголетия - для тех, кто готов побороть свою лень и работать над улучшением своего здоровья ради долгой и активной жизни.

3. Ваштак, И. Долголетие ждет вас: методика сохранения молодости: [16+] / И. Ваштак.- Санкт-Петербург: Невский проспект, 2004. - 128 с.- (Долголетие как факт).- Текст: непосредственный.

Почему человек стареет? Потому что стареют все системы его организма. А следовательно, нельзя сохранить молодость в отдельно взятом органе и ткани. Чтобы старость не подкралась слишком быстро, надо понять механизм этого явления. На основе многочисленных изысканий в современной медицине родилась свободнорадикальная теория старения. А на ее базе исследователь и врач Ирина Ваштак создала систему рекомендаций: как жить долго и не старея. Читателю предлагается анализ наиболее эффективных методов и средств в области профилактики старения на сегодняшний день.

4. Дрибноход, Ю. Одна тысяча рецептов красоты и здоровья: природные источники: [16+] / Ю. Дрибноход.- Санкт Петербург: Питер, 2003. - 416с.: ил.- Текст: непосредственный.

Книга посвящена природным источникам красоты и здоровья кожи. Автор расскажет о том, как использовать воды, в том числе минеральные, глины, травы, богатства моря - водоросли, грязи и другие натуральные лекарства, созданные природой.

5. Евдокимов, В.И. Точечный массаж - метод управления самочувствием и работоспособностью: [16+] / В.И. Евдокимов.- Тула: Приомское книжное изд-во, 1991. - 96 с.: ил.- Текст: непосредственный.

Настоящее издание подготовлено кандидатом медицинских наук Владимиром Ивановичем Евдокимовым и Александром Николаевичем Федотовым. Посвящено оно методу коррекции функционального состояния человека - массажу активных точек кожи, который получил название точечный массаж.

Достаточно полное изложение способов, приемов и программ точечного массажа, которые можно использовать для снятия утомления, астенических состояний, стимуляции психофизиологических качеств, повышения адаптивных возможностей организма и оптимизации работоспособности, делает данное издание полезным для широкого круга читателей.

6. Литвина, И.И. Живите долго: [гигиена питания]: [16+] / И.И. Литвина.- Москва: Физкультура и спорт, 1994. - 335 с.- Текст: непосредственный.

Эта книга о правильном питании. Однако главное в ней не то, что нужно есть, а то, как сохранить в имеющихся продуктах их естество, биологически активные вещества, энергетическую силу. Характеристики отдельных продуктов сопровождаются простыми, экономичными и доступными каждой семье рецептами, разработанными автором с учетом рекомендаций диетологов-натуропатов.

7. Панков, О.П. Медитативные упражнения для глаз: для восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова: [16+] / О.П. Панков.- Москва: АСТ : Астрель ; Владимир : ВКТ, 2011.- 222, [1] с. : ил., портр.- (Свет здоровья).- Текст: непосредственный.

Тысячи пациентов Олега Панкова всех возрастов без лекарств и операций избавились от близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия, катаракты, глаукомы и проблем с сетчаткой. Читатель легко освоит простые и доступные рекомендации школы Панкова по восстановлению зрения с помощью медитативных упражнений, которые помогают концентрировать лечебную вибрационную энергию света и цвета.

Простые и приятные, упражнения, приведенные в этой книге, вылечат вас от компьютерного зрительного синдрома, обострят зрение при близорукости, дальнозоркости и астигматизме, облегчат состояние при катаракте, глаукоме и других заболеваниях глаз. Ежедневно уделяя время для медитативных упражнений, уже через месяц вы станете видеть лучше.

8. Россинский, В.Н. Раздельное питание: [16+] / В.Н. Россинский.- Минск: Современная школа, 2008. – 160 с.- Текст: непосредственный.

Методика раздельного питания неизменно вызывает интерес как методика лечебного питания. Однако ей, как и любым лечебным средством, необходимо уметь правильно пользоваться. Как именно это делать?

В книге помещены общие правила и рекомендации по использованию раздельного питания и наиболее успешные методики его применения.

9. Тихонова, А.Я. Лабиринты здоровья: оздоровительные диеты. Правильный выбор питания: [16+] / А.Я. Тихонова; худ. С.А. Пятковка. - Киев: Тамед, 1997.- 382с.- (Ваше здоровье).- Текст: непосредственный.

В книге описаны различные системы питания от древности до наших дней. Приведено множество рецептов блюд традиционной и натуропатической кухни, доступных для каждого, даже в наше беспокойное и, увы, небогатое время.



«Микстура от скуки»



1. Воронова, О.В. Модный декупаж: пошаговые мастер-классы для начинающих: [16+] / О.В. Воропаева.- Москва: Эскимо, 2013.- 64с.: ил.- (Азбука рукоделия).- Текст: непосредственный.

Если вы любите декорировать интерьер, придавая новый шик привычным вещам и при этом стремитесь добиваться потрясающего результата в короткие сроки и с минимальными затратами, декупаж - именно то, что вам нужно. Этот вид декора позволяет преобразить фактуру изделия, состарить его, оформить несколько разнородных предметов в одном стиле благодаря использованию разных техник - классический и объемный декупаж, декупаж под роспись и под обжиг.

Из этой книги вы в подробностях узнаете о том, как подобрать материалы и инструменты, а также какие техники и приемы наиболее подойдут для ваших замыслов. И, конечно, вас ждет коллекция оригинальных проектов для вашего творчества.

2. Гендертон, Л. Бисер: большая иллюстрированная энциклопедия: [16+] / Л. Гендертон; [пер. с англ. М. Авдониной].- Москва: Эксмо, 2007.- 256с.: ил.- Текст: непосредственный.

В этой книге вы найдете прекрасные аксессуары и декоративные изделия в разных стилях, новые модели и идеи, в том числе и для изготовления украшений из самых современных материалов.

3. Зайцева, А.А. Бумажное кружево: традиционные техники вырезания: [16+] / А.А. Зайцева.- Москва: Эксмо, 2012.- 64 с.: ил.- (Азбука рукоделия).- Текст: непосредственный.

В книге "Бумажное кружево" Анна Зайцева, известный дизайнер, рассказывает о традиционных техниках работы с бумагой на примере интересных моделей, повторить которые не составит труда благодаря пошаговым инструкциям и отличным иллюстрациям и схемам.

4. Зайцева, А.А. Вышивка ленточками: мастер-класс для начинающих мастериц: [16+] / А.А. Зайцева.- Москва: Эксмо, 2013.- 64 с.: ил.- (Азбука рукоделия).- Текст: непосредственный.

Если вы никогда не пробовали вышивать ленточками - не беда, теперь у вас есть прекрасное руководство от известного российского дизайнера Анны Зайцевой, которая расскажет (и покажет на примерах!), как выбирать ленточки и ткань, какие инструменты вам могут понадобиться в работе, какие стежки и узелки лучше выбирать для того или иного вида изделий. Благодаря этой книге вы сможете вышить своими руками великолепные вещицы, которые станут украшением вашего дома или отличным и небанальным подарком для друзей, а вам подарят множество приятных минут в процессе их создания!

5. Зайцева, А.А. Тапочки ручной работы: новые модели для взрослых и детей: [16+] / А.А. Зайцева.- Москва: Эксмо, 2012.- 64 с.: ил.- (Азбука рукоделия).- Текст: непосредственный.

Что может быть приятнее, чем, вернувшись домой, переобуться в уютные, мягкие, удобные и красивые домашние тапочки. А если они еще и созданы собственными руками, под свою ногу, то это удовольствие вдвойне!

Анна Зайцева, известный российский дизайнер, один из лучших авторов книг по рукоделию, предлагает вашему вниманию, уважаемые рукодельницы, новые модели домашних тапочек для взрослых и детей, выполненных в самых популярных техниках - вязания, шитья и валяния.

Великолепные модели, простота изготовления, секреты снятия мерок и создания удивительно красивых и удобных домашних тапочек - все это с подробными инструкциями и яркими, понятными иллюстрациями.

6. Зайцева, А.А. Цветы из ткани: идеи для декора одежды и интерьера: [16+] / А.А. Зайцева, Е. Моисеева.- Москва: Эксмо, 2011.- 80 с.: ил.- (Азбука рукоделия).- Текст: непосредственный.

Великолепные, удивительные и практически живые цветы, которые никогда не вянут, - это цветы, сделанные из ткани. Для одежды и шляпок, брошек и заколок, декора интерьера и просто в качестве сувенира - спектр их применения невероятно широк. Однако мало кто знает, как из обыкновенной ткани, желатина, красок и... паяльника создавать настоящие шедевры флористического искусства.

Теперь у вас есть возможность освоить эту простую технологию с помощью новой книги Анны Зайцевой, написанной ею в творческом тандеме с Евгенией Моисеевой. Вы узнаете, какие материалы и инструменты потребуются для работы, как осуществлять гофрировку, буление и обжиг, как оформлять готовые изделия, и, конечно, почерпнете массу неожиданных идей для вдохновения!

7. Каминская, Е.А. Пуловеры и кардиганы: вязанные для женщин шикарных размеров: [16+] / Е.А. Каминская.- Москва: Эксмо, 2013.- 80 с.: ил.- (Азбука рукоделия).- Текст: непосредственный.

Для вас, милые дамы, мы собрали в этой замечательной книге прекрасные модели кардиганов и пуловеров, которые вы сможете просто и быстро связать спицами и крючком из понравившейся вам пряжи. Главное - эти модели позволят вам удачно преподнести свою пышную красоту с учетом индивидуальных особенностей фигуры. Вместе с этой книгой вы научитесь снимать мерки и строить выкройки, узнаете, как вязать спицами и крючком и как можно сочетать обе техники вязания в одном изделии. Все модели сопровождаются понятными схемами и подробными описаниями, благодаря которым вы с легкостью, а главное с большим удовольствием свяжете как практичные, так и изысканные вещи.

8. Махмутова, Х.И. Текстиль и кожа: новые идеи для декора интерьера: [16+] / Х.И. Махмутова.- Москва: Эксмо, 2011.- 80 с.: ил.- (Азбука рукоделия).- Текст: непосредственный.

Искусная рукодельница Халидя Махмутова, долгое время преподававшая своё мастерство другим, расскажет не только о создании конкретных моделей. Вы научитесь разбираться в необходимых для работы приспособлениях, образной выразительности изделия и наверняка продолжите творить, переходя к более сложным техникам!

9. Мешкова, Е.В. Мыло своими руками: [16+] / Е.В. Мешкова.- Москва: Эксмо, 2013.- 64 с.: ил.- (Азбука рукоделия).- Текст: непосредственный.

"Да здравствует мыло душистое!" - эти слова К.И. Чуковского вполне могли бы стать девизом современных рукодельниц, осваивающих технику мыловарения в домашних условиях. И действительно, мыло, сваренное собственноручно, обладает потрясающим ароматом эфирных масел, кофе, меда, цветов... всего, что только пожелает мастерица. А сколько фантазии можно проявить, создавая мыльные брусочки, сердечки, "шайбочки", аппетитные "пирожные"...

Екатерина Мешкова, великолепная мастерица, поможет вам узнать рецепты и секреты мыловарения, подобрать нужные ингредиенты в зависимости от типа кожи и вашего настроения и подробно расскажет, как создавать великолепное мыло для себя и своих близких.

10. Михайлина, Е.А. Вязанные модели для женщин королевских размеров: [16+] / Е.А. Михайлина.- Москва: Эксмо, 2014.- 64 с.: ил.- (Азбука рукоделия).- Текст: непосредственный.

Представляем вашему вниманию книгу по вязанию элегантных моделей для женщин шикарных размеров спицами и крючком! На ее страницах вы найдете всю необходимую информацию о материалах и инструментах, приемах вязания, подробные описания выполнения работы каждой модели, детальные выкройки, а также ценные авторские советы, благодаря которым вы сможете с легкостью создать оригинальные пуловеры, болеро, палантины, шраги и пончо, помогающие скрыть недостатки фигуры и выгодно подчеркнуть ее неоценимые достоинства!



«Микстура для души»



1. Александрова, М. Долгий вечер: стихотворения: [16+] / М. Александрова.- Екатеринбург: АсПУр, 2015.- 210 с.- Текст: непосредственный.

2. Ерофеева-Тверская, В.Ю. Холсты: стихотворения: [16+] / В.Ю. Ерофеева-Тверская; [вступл. Н. Ягодинцевой].- Орел: Вешние воды, 2014. - 380, [3] с., [1] л. портр.- (Библиотека российской поэзии).- Текст: непосредственный.

3. Есенин, С.А. Не жалею, не зову, не плачу: [стихотворения, поэмы]: [16+] / С.А. Есенин.- Москва: Эксмо, 2009.- 383 с.: портр.- (Золотая серия поэзии).- Текст: непосредственный.

Если Пушкин - России первая любовь, то Есенин ее последняя горькая страсть... Стихи Есенина твердят наизусть и поют под гитару даже те, кто вообще-то стихов не читает, потому что Есенин - не просто изумительный лирик, художник уникального, феноменального дара, он - певчая душа России, ее вешняя радость и вечная боль.

4. Кудрявская, Г.Б. Ждала раскрытая тетрадь...: стихи: [16+] / Г.Б. Кудрявская; предисл. М. С. Штерн. - Омск: Наука, 2017. - 71 с.- Текст: непосредственный.

Книга о созидании души и выражении этого процесса в поэтическом слове, где и природа одухотворена, соотносена с жизнью человеческой души. Это исповедальный лирический дневник автора, сквозная тема которого – пре-ображение, о-божение мира и живой души, возвращение в ней любви к Богу, к человеку, ко всему живому, любви, охватывающей всю полноту бытия.

5. Поэзия серебряного века. О любви: стихотворения: [16+].- Москва: Эксмо, 2012. - 384 с. - (Народная поэзия).- Текст: непосредственный.

Серебряный век русской поэзии - великая эпоха, подарившая миру таких гениев русской словесности, как С. Есенин, А. Блок, А. Ахматова, М. Цветаева, Б. Пастернак, В. Маяковский и многие другие. Свет этой поэзии озаряет и наше смутное время, вселяя веру в торжество красоты, добра и величие человеческого духа - тех ценностей, что вечны и нетленны, как нетленна поэзия Серебряного века.

6. Рождественский, Р.И. Мгновения, мгновения, мгновения...: [16+] / Р.И. Рождественский.- Москва: Эксмо, 2015.- 352 с.: ил.- (Золотая серия поэзии).- Текст: непосредственный.

Роберт Рождественский родился поэтом. Его интонацию не спутаешь ни с какой другой. В шестидесятые годы, когда поэзия вырвалась на площади и стадионы, он заявил о себе громко, ершисто, обращаясь к своим сверстникам, "парням с поднятыми воротниками", таким же, как и он сам. А потом был "Реквием", лирика, и пронзительные последние стихи. И, конечно, песни - они звучали по радио, их пела вся страна, они становились лейтмотивом наших любимых картин. Достаточно вспомнить хотя бы это: "Не думай о секундах свысока..."

Роберт Рождественский, поэт и человек, предстает перед нами со страниц этой книги.

7. Рубальская, Л.А. Лирика: [рассказы, стихи]: [16+] / Л.А. Рубальская.- Москва: Эксмо, 2015.- 320 с.- (Всемирная библиотека поэзии).- Текст: непосредственный.

Уникальность поэтической и прозаической манеры Ларисы Рубальской состоит в том, что каждое произведение автора - маленькая история любви, в которой заключено много недосказанного. Автор очень точно улавливает ту единственную и неповторимую интонацию, на которую отзывается душа, открытая для настоящего чувства

8. Рубальская, Л.А. Танго утраченных грез: [стихотворения]: [16+] / Л.А. Рубальская.- Москва: Эксмо, 2012.- 352 с.: ил. - (Золотая серия поэзии).- Текст: непосредственный.

Стихотворения Ларисы Рубальской отличает особая неподдельная душевность, помогающая преодолеть даже самые тяжелые испытания. Те, кому повезло присутствовать на творческих вечерах Ларисы Рубальской, знают, что ее стихи можно не только петь, но и читать, и при этом получать не меньшее удовольствие.

9. Чашечников, Л.Н. Цветы и тернии любви: сборник избранной лирики: [16+] / Л.Н. Чашечников; [сост. и библиогр. очерк М.И. Сильванович].- Москва: Омское землячество, 2013. - 315, [5] с.: ил.- Текст: непосредственный.

Поэзия Л.Н. Чашечникова – это энциклопедия человеческих чувств. «Все боли мира сходятся на мне»,- говорит автор. И это с пронзительной откровенностью проходит через каждую строку, независимо от того, касается ли тема стихотворения любви к Родине, к русской старине и современности, или в нем выражено самое трепетное чувство любви к женщине: «За все, что в жизни мне завещано, спасибо Господу и Женщине!».

10. Ягодинцева, Н.А. Избранное: стихотворения: [16+] / Н.А. Ягодинцева.- Санкт-Петербург: Маматов, 2012. - 336 с. : ил., портр. - (Библиотека российской поэзии (БРП)).- Текст: непосредственный.

Поэзия Нины Ягодинцевой сама по себе как-то молчалива – прочёл, а ощущение неизъяснимости осталось, той самой «пронзительной невыразимости», которую так любит и чувствует автор. «Стихи сплетены из пауз... Слова – это просто форма», – говорит она. Но – далеко не символизм; напротив, поэзия здесь очень предметна, по пути к запредельному автором заботливо расставлены «земные» маяки, дабы оно отразилось в читателе через мирские любимые приметы. И светло становится от узнавания дивных мелочей – из них, «неумелых и неловких», ткётся дорога к горнему.

Составитель: Солодовниченко А.В., библиограф