



*Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым
«Крымская республиканская универсальная научная библиотека
им. И. Я. Франко»*

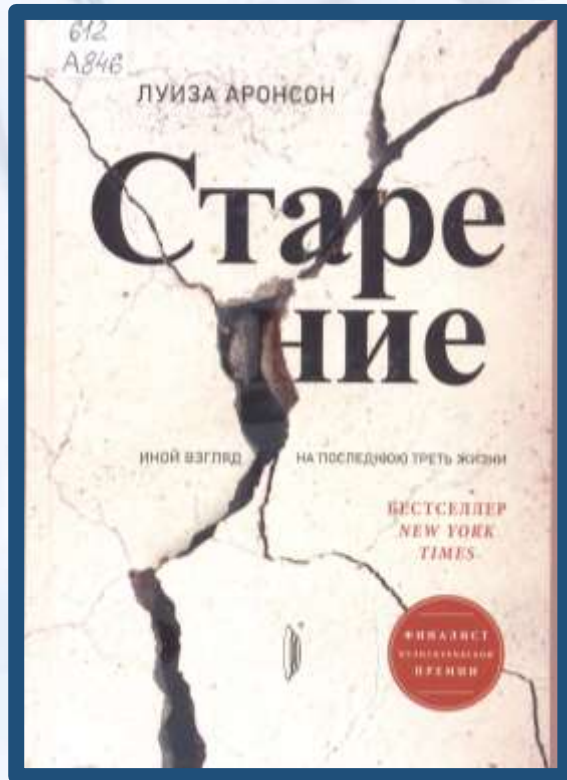
Отдел «Универсальный читальный зал»

Медицина и здоровье

Виртуальный обзор книжных новинок

Симферополь, 2023

Аронсон Луиза. Старение : иной взгляд на последнюю треть жизни / Луиза Аронсон ; перевел с английского Сергей Черников. – Санкт-Петербург : Портал, 2021. – 830 с. – (Правила жизни). – Библиогр. в подстроч. примеч. – Библиогр.: с. 827-830. – ISBN 978-5-907241-50-3.



У каждого наступит возраст, когда старение уже нельзя будет отрицать. Некогда далекая страна под названием «старость» перестанет казаться нам чуждой или экзотической. Она ни для кого не делает исключений. И все же мы пренебрегаем стариками и сторонимся их, относимся к ним снисходительно и порой бестактно. Тем временем истина очевидна: они? – это «мы» в будущем, а мы? – «они» в прошлом. Гериатр Луиза Аронсон рассказывает случаи из своей 25-летней практики заботы о пациентах и, опираясь на историю, науку, литературу и личный опыт, стремится изменить предвзятое отношение к старости в медицине и в обществе. Первый шаг, по мнению автора, – признать проблему дискриминации людей по возрасту, ведь самые эффективные на сегодняшний день способы укрепить здоровье и продлить жизнь требуют не столько достижений науки или технологий, сколько пересмотра нашего отношения к старению.

Аннотация издательства

Астамирова Х. С. Настольная книга диабетика : как наладить жизнь с непростым диагнозом / Хавра Астамирова, Михаил Ахманов. – 7-е издание. – Москва : Эксмо, 2022. – 527 с. : ил., табл. – (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех). – Библиогр.: с. 505-521. – ISBN 978-5-699-97977-6.

Диабет не болезнь, а образ жизни. Если вы заболели, не надо отчаиваться, старайтесь активно поддерживать свой организм в нормальном состоянии с помощью диеты, лекарств и физических нагрузок. А этому диабетик должен быть обучен. Хочешь жить – учись! И не по переводным пособиям, бесполезным для российских диабетиков в силу своей неадаптированности к нашим условиям, и не по сомнительным трудам, советуя отказаться от лекарств и лечить диабет рыдающим дыханием или голодной диетой с десертом из гимнастики йогов, а по книгам, подобным той, которую вы держите сейчас в руках. Ведь написали ее врач-эндокринолог Хавра Саидовна Астамирова и диабетик со стажем Михаил Сергеевич Ахманов, физик, писатель, член Союза писателей Санкт-Петербурга. Следуя советам «Настольной книги диабетик», вы реально сократите все неудобства, связанные с вашей болезнью, и сможете вернуться к полноценной активной жизни во всех ее проявлениях.



**Богданова Н. Е. Наркология: помощь или утопия? Зачем кошке пирожное? / Наталья Богданова.
– Москва : Городец, 2020. – 253 с. – ISBN 978-5-907085-69-5.**



Правдивые истории о том, как глубоки и устойчивы неправильные представления о природе зависимости у большей части людей, включая самих зависимых, их родственников и медработников. Как сложно и мучительно обретать это понимание при попытках оказания помощи зависимым. Насколько непримирима, неэффективна и драматична борьба ценностей зависимых и здоровых. Книга о том, что существующее мироустройство безнадежно в плане надежд на освобождение человечества от пут зависимости. Истории из практики, описание особенностей работы наркологического стационара, яркие запомнившиеся ситуации, размышления о полученном опыте и, в сущности, банальный, но всегда неочевидный ответ: изменить простому смертному дано только себя и свою жизнь.

Книга рассказывает о том, что сокрыто за стенами больницы. Как проходит лечение зависимых, какие цели преследуют пациенты, соглашаясь на госпитализацию, с какими трудностями приходится сталкиваться медицинским работникам при оказании помощи наркоманам и алкоголикам. Автор размышляет над вопросами, ответы на которые совсем не очевидны. Могут ли родственники и близкие больных влиять на результат лечения? Где находятся границы помощи? Чья обреченность драматичней: зависимого или его близкого? Не эфемерны ли надежды на выздоровление? Где черпать силы, чтобы продолжать жить?

Аннотация издательства

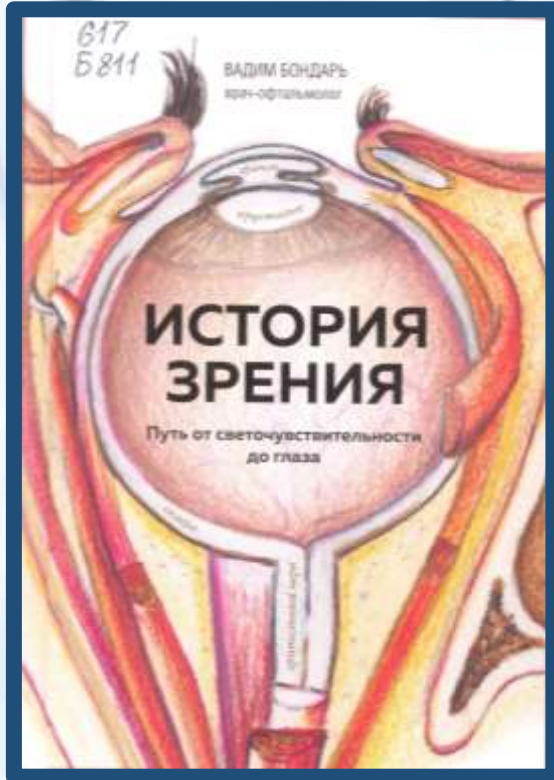
Бодров А. История эпидемий : от черной чумы до COVID - 19 / Андрей Бодров. – Москва : Центрполиграф, 2020. – 319 с. – (Пандемия). – Библиогр. в примеч. – ISBN 978-5-907332-96-6.



Весь срок существования человечество преследуют страшные эпидемии... Первые упоминания о массовых болезнях людей и животных встречаются еще в письменных источниках древних народов! Например, современные исследователи узнали о вспышке полиомиелита в Древнем Египте в III-II тысячелетиях до нашей эры. Давнюю историю имеет также желтая лихорадка, на протяжении столетий косившая белых первопроходцев в тропической Африке. Чумные эпидемии или эпидемии черной оспы до сих пор остаются в коллективной памяти многих народов так же, как и «холерные бараки» или «испанка»... Раньше такие массовые заболевания называли «мор» или «великий мор». Сейчас они имеют научное название «эпидемия» или «пандемия». Под пандемией подразумевают болезнь, принявшую массовый характер, поражающую значительную часть всего населения. Согласно критериям Всемирной организации здравоохранения, пандемия – распространение нового заболевания в мировых масштабах. Сегодня, когда Землю накрыла волна коронавируса, мы хотим рассказать читателям о роли эпидемий в истории человечества.

Аннотация издательства

Бондарь В. А. История зрения : путь от светочувствительности до глаза / Вадим Бондарь. – Москва : Эксмо, 2020. – 287 с. : ил. – (Доктора рунета. О здоровье понятным почерком). – ISBN 978-5-04-100958-8.



Наши глаза очень разные – у них разное строение, зрение человека отличается от зрения животного, а наши предки могли различать больше цветов, чем мы сейчас. Зачем такое многообразие? Почему в процессе эволюции наше зрение развивалось не всегда, а иногда этот процесс шел в обратном направлении? Какие коррективы вносит современный образ жизни человека и что будет дальше? Откуда берутся заболевания глаз и почему многие методы лечения вроде гимнастики не работают? В этой книге Вадим Бондарь, детский офтальмолог с опытом работы более 18 лет, делится с нами интересными фактами о зрении и заболеваниях глаз, некоторые причины которых корнями уходят в далекое прошлое, к нашим первым предкам.

Аннотация издательства

Борисов А. П. Наркомания : опыт избавления от зависимости : исповедь бывшего наркомана / А. П. Борисов, О. И. Милославская. – Москва : Владос, 2020. – 140 с. – ISBN 978-5-00136-073-5.



Эта книга о том, как попавший в зависимость молодой человек смог выбраться из наркотического плена, пройдя все круги ада, какое влияние на него оказывала социальная среда, семья, друзья. Эта книга – опыт борьбы и победы над страшным злом, это уроки, которые могут помочь многим семьям в неравном сражении за своего близкого человека, попавшего в сети наркотической зависимости.

Аннотация издательства

Бутрий С. А. Здоровье ребенка : как научиться справляться с болезнями и собственной паникой : современный подход / Сергей Бутрий. – Москва : Эксмо, 2019. – 239 с. : ил. – ISBN 978-5-04-089933-3.



Книга-компас по педиатрии предназначена для современных родителей, которые хотят уметь разбираться в основных детских болезнях и готовы подходить к лечению ребенка со здравым смыслом. Вы научитесь распознавать по симптомам частые заболевания, ориентироваться в оригинальных лекарствах и дженериках, будете понимать, когда требуется подождать, чтобы болезнь саморазрешилась, а когда нужна экстренная помощь специалиста. Но главное – вы перестанете поддаваться панике, так как получите карту, по которой легко ориентироваться в загадочном мире детского здоровья.

Аннотация издательства

Бушков А. А. Пандемия, или Медицинские хроники России / Александр Бушков. – Москва : Капитал, 2020. – 320 с. : ил., портр. – Список лит.: с. 317-319. – ISBN 978-5-6043608-3-5.



Россия неоднократно стояла на грани вирусной катастрофы. Во время вспышки чумы на улицах Москвы за сутки погибали от 900 до 1200 человек. Врачи работали круглосуточно, не имея даже возможности применять уже известные в то время меры безопасности...

Учимся ли мы на своих ошибках? Что такое эпидемия? Откуда она появляется и куда исчезает? Вопросы, на которые медики всего мира искали ответы во все времена.

Читайте истории, написанные лучшим публицистом нашего времени Александром Бушковым – как русские врачи справлялись с вызовом человечеству, отодвигая границы смертельной опасности и преодолевая предрассудки.

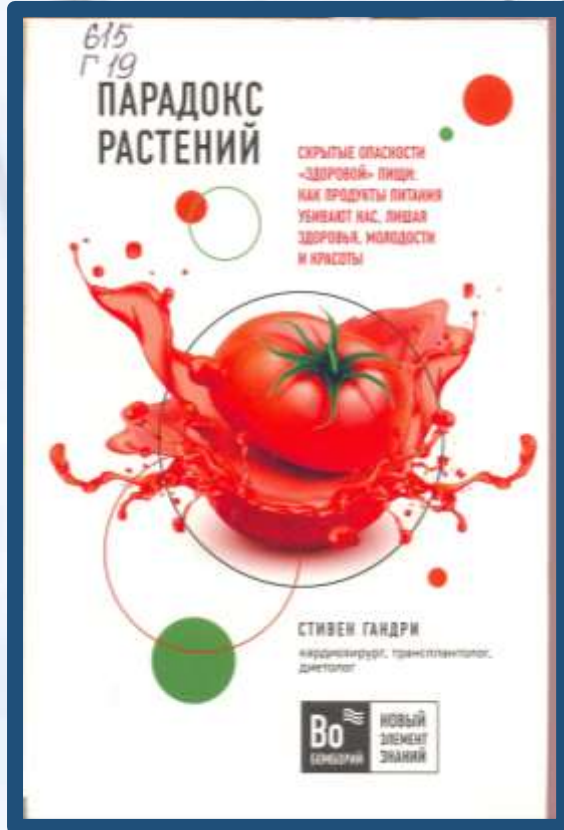
Аннотация издательства

Ветлугина А. М. Врач без границ : первая популярная биография великого хирурга / Анна Ветлугина, Дмитрий Максименко. – Москва : Молодая гвардия, 2021. – 254 с., [16] л. фот. : фот. – Библиогр.: с. 250-253. – ISBN 978-5-235-04457-9.



Что мы знаем о нем? Фразу «короче, Склифосовский»? «Склиф», от которого никто не застрахован, но который в тяжелой ситуации может стать символом надежды? Сериал «Склифосовский», не имеющий к нему никакого отношения, как, впрочем, и тот самый Институт скорой помощи? Кажется, будто за нарицательным именем не стоит ничего значимого, вроде болезни Альцгеймера, синдрома Дауна или отека Квинке. Но если копнуть глубже, выяснится, что этот скромный человек повлиял на всю систему российского здравоохранения, попутно оказав заметную поддержку феминизма в России. А еще он участвовал в войнах и лично спас такое фантастическое количество раненых, что ему наверняка обязаны жизнью многие из нас.

Гандри Стивен. Парадокс растений : скрытые опасности «здоровой» пищи: как продукты питания убивают нас, лишая здоровья, молодости и красоты / Стивен Гандри ; перевод с английского А. Захарова. – Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2022. – 511 с. : табл. – (Бомборий. Новый элемент знаний). – Библиогр. в примеч. – ISBN 978-5-04-111944-7.

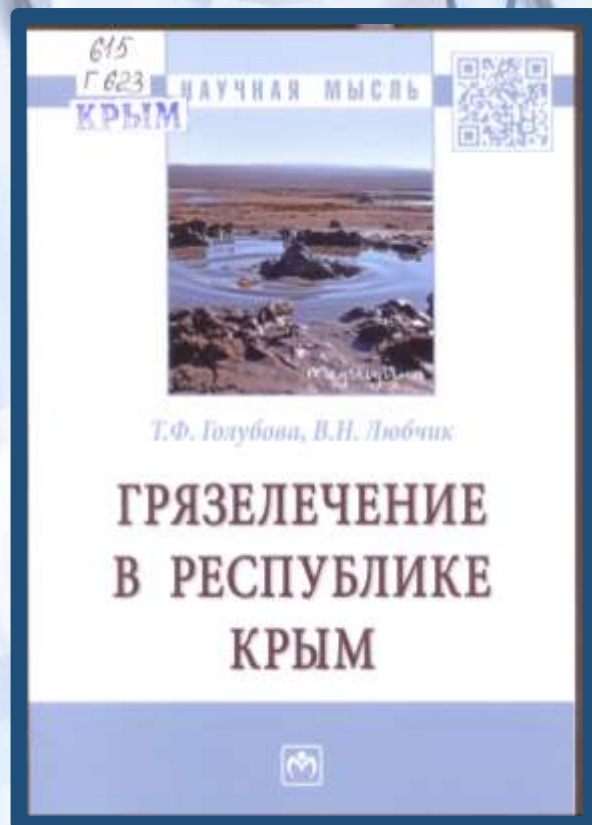


В книге «Парадокс растений» знаменитый кардиолог и кардиохирург доктор Стивен Гандри рассказывает нам об удивительных белках – лектинах, которые способны проникать в наш организм через стенки кишечника и наводить там настоящий хаос.

Лектины встречаются не только в злаках вроде пшеницы, но и в продуктах, которые большинство из нас считают полезными, в том числе во многих фруктах, овощах, орехах, бобовых и магазинных молочных продуктах. Эти белки, которые содержатся в семенах, злаках, шкурках, кожуре и листьях растений, предназначены для защиты растений от хищников (в том числе и людей). Когда мы употребляем их в пищу, в организме начинается настоящая химическая война, вызывающая воспалительные реакции, которые могут привести к набору веса и серьезным проблемам со здоровьем.

Но есть очень простой способ победить врага – для этого потребуется совсем немного: уникальные знания и острое желание оставаться молодым и красивым.

Голубова Т. Ф. Грязелечение в Республике Крым : монография / Т. Ф. Голубова, В. Н. Любчик. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 314 с. : табл. – (Научная мысль : медицина). – Библиогр. в конце глав. – ISBN 978-5-16-016025-2.



Монография содержит основные сведения о грязелечении в Крыму, его истории, характеристиках и особенностях микроэлементного состава, данные о механизме действия, показаниях и противопоказаниях к назначению грязевых аппликаций. Уточнены и систематизированы данные о применении лечебной грязи у пациентов с различными заболеваниями, приведены методики в зависимости от характера и тяжести заболевания, его клинических форм.

Аннотация издательства

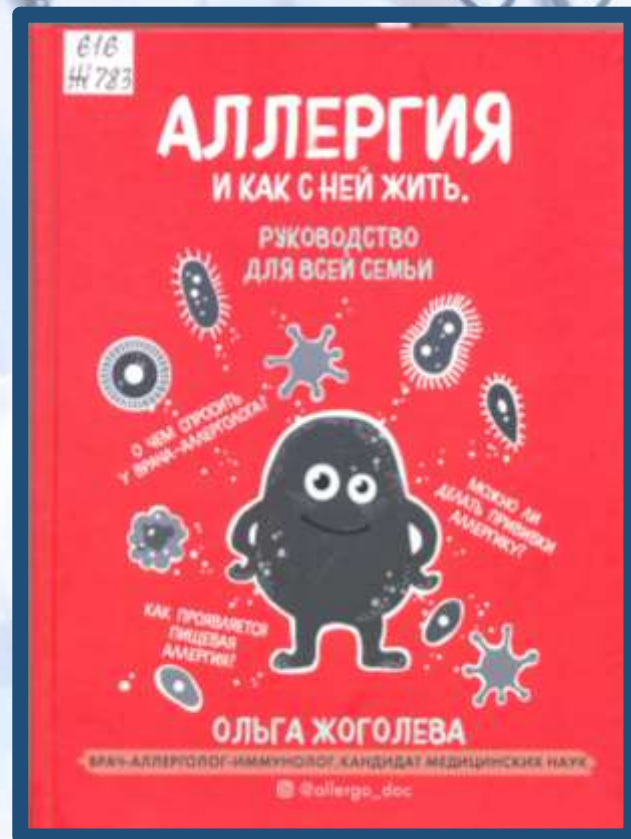
Дзюбан В. В. Традиции Карловых Вар и Теплицких лазней, привнесенных Петром I в Россию (Карелия) : монография / Дзюбан В. В., Деметрадзе М. Р. – Москва : АНО ЦЭМИ : Архонт, 2021. – 186 с. : цв. ил. – Библиогр.: с. 176-183. – ISBN 978-5-6041422-8-8.



Научный труд представляет собой первое и уже по одному этому признаку уникальное историческое исследование зарождения и формирования традиции курортного дела в России. Издание приурочено к юбилею – отмечаемому к трехсотлетию основания первого курорта в России Петром I. Материалы данной монографии будут интересны и полезны широкому кругу исследователей – историкам, культурологам, политологам, дипломатам, географам, врачам, специалистам, так или иначе занятым в курортном деле, а также преподавателям и студентам соответствующих образовательных программ и всем интересующимся модернизацией в России и спецификой механизмов модернизационных заимствований.

Аннотация издательства

Жоголева О. А. Аллергия и как с ней жить : руководство для всей семьи / Ольга Жоголева ; ответственный редактор А. Лавриненко. – Москва : Эксмо, 2021. – 269 с. : ил. – Библиогр.: с. 256-269. – ISBN 978-5-04-105985-9.



Ольга Жоголева – врач-аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук.

Аллергия – слово, знакомое каждому с детства. Для одних людей это абстрактное понятие, для других же неотъемлемая часть жизни, приводящая к ограничениям и психологическому дискомфорту. Эта книга, в первую очередь, предназначена для того, чтобы облегчить жизнь аллергикам.

Внутри – простой и увлекательный рассказ о том, как и почему возникает аллергия, когда нужно задуматься о наличии аллергического заболевания, какие варианты его лечения предлагает современная медицина и какое будущее ожидает человека с аллергией.

Аннотация издательства

Завьялов В. Ю. Арете-терапия : психотерапия высоким смыслом / Владимир Завьялов. – Москва : РИПОЛ классик, 2021. – 479 с. – Библиогр. в конце глав. – ISBN 978-5-386-14249-0.



В своей новой книге профессор Владимир Юрьевич Завьялов обращается к идее «арете» первого русского психотерапевта доктора А.И. Яроцкого (1908), чтобы на современном уровне истолковать, что такое «выбор мировоззрения с великой идеей», и что такое «психологический идеализм», с помощью которого А.И. Яроцкий предлагал лечить душевные и соматические болезни человека. Сравнивая арете-терапию с логотерапией В. Франкла, а также с собственным методом «дианализ», основанным на «абсолютной диалектике А.Ф. Лосева», автор предлагает новую мировоззренческую философию и показывает, как можно в наше трудное время «постправды» извлекать целительные смыслы в простых человеческих беседах, где нет места спорам о «правде», где никто никого не побеждает в интеллектуальном «поединке», где здравый смысл и сердечность решают любые проблемы современных людей.

Аннотация издательства

Захарьева Н. Н. Закаливание и физическая работоспособность человека : монография / Захарьева Н. Н., Плахов Н. Н. – Москва : ОнтоПринт, 2021. – 262 с. : ил. – Библиогр.: с. 233-262. – ISBN 978-5-00121-382-6.



Представленные в монографии «Закаливание и физическая работоспособность человека» сведения предназначены для широкого круга читателей: спортсменов, спортивных физиологов, спортивных врачей, тренеров, аспирантов, магистрантов и продолжающих постдипломное образование, военнослужащих и всех, кто интересуется укреплением здоровья закаливающими процедурами. Практическое применение закаливания позволит построить тренировки в здоровьесберегающем режиме с учетом возрастных особенностей детей и подростков, а взрослым подобрать виды закаливания, которые будут полезны при занятиях избранным видом спорта.

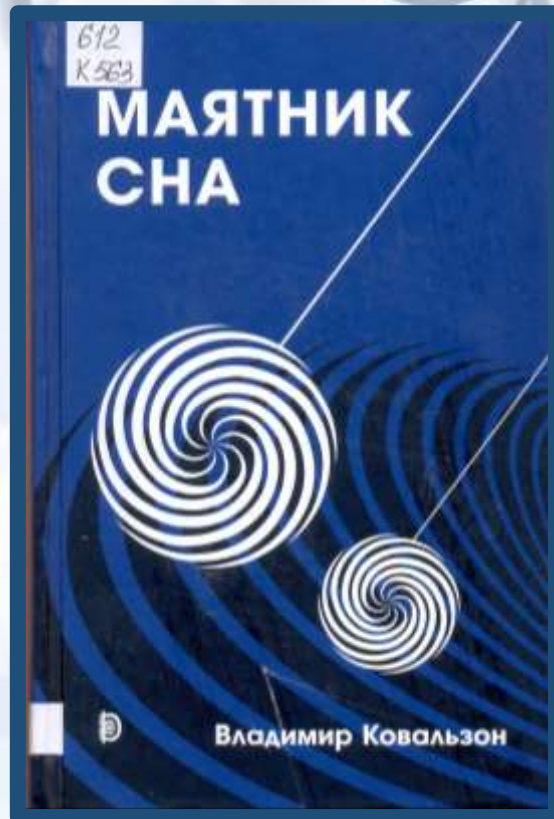
Аннотация издательства

Клинико-гигиенические и молекулярно-генетические аспекты пневмокониозов /
Е. Л. Потеряева, Е. Л. Смирнова, И. И. Логвиненко [и другие] ; ответственный редактор
И. И. Логвиненко ; Новосибирский государственный медицинский университет Минздрава России [и
другие]. – Новосибирск : ИПЦ НГМУ, 2022. – 183 с. : граф., ил., табл. – Библиогр. в конце глав. – ISBN 978-
5-85979-328-6.



В монографии на основе собственных исследований авторов и литературных данных представлены современные взгляды на ключевые факторы производственного и индивидуального риска и их роль в прогнозировании формирования и особенностей течения пневмокониозов. Описаны эволюция условий труда на промышленных предприятиях за 50-летний период, показано, что наблюдаемое в современных условиях снижение пылевых нагрузок значительно опережает изменение градаций классов условий труда. Обоснована значимость применения комплекса клинико-функциональных, регуляторно-метаболических, эритроцитарно-морфологических, иммунологических и молекулярно-генетических маркеров для интегральной оценки факторов индивидуального риска развития пневмокониозов и диагностически значимых критериев оценки состояния здоровья контактных рабочих.

Ковальзон В. М. Маятник сна / Владимир Ковальзон. – Минск : Дискурс, 2021. – 287 с. : ил. - ISBN 978-985-7251-19-3.



Кто из нас не мечтал поспать подольше и наконец-то выспаться? Люди – единственные существа на Земле, которые могут себе позволить спать по восемь часов подряд... но это не очень полезно. В то же время большинство наших бессонниц – мнимые, а мелатонин, с помощью которого с ними борются, не помогает. Кое-что о сне мы уже знаем. Например, у нас есть фазы медленного и быстрого сна – благодаря их чередованию человек способен мыслить и в принципе существовать. Но главные загадки: чем занят мозг во время сна? почему мы видим сны? как возникает быстрый сон? – до сих пор остаются без ответа. Тем интереснее научный поиск.

Аннотация издательства

Корсакова С. П. Применение эфиромасличных растений, произрастающих в условиях климата Крыма, для коррекции состояния нервной системы человека : рекомендации / С. П. Корсакова, А. М. Ярош, В. В. Тонковцева. – Симферополь : Ариал, 2021. – 31 с. : цв. ил. – Библиогр.: с. 29-31. – ISBN 978-5-907506-23-7.



Приведены результаты исследований влияния условий погоды на образование и качество эфирных масел официальных многолетних растений, которые культивируются в Крыму и широко применяются как в отечественной, так и в мировой медицине. Представлены краткие систематизированные сведения о результатах изучения влияния эфирных масел этих растений, примененных в виде ингаляции в низкой концентрации, на психоэмоциональное состояние и умственную работоспособность человека.

Любчик В. Н. Немедикаментозные методы реабилитации : цветотерапия, музыкотерапия, аэрофитотерапия с эфирными маслами растений : монография / В. Н. Любчик, Н. В. Мирошниченко, Т. Ф. Голубова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 181 с. : ил. – (Научная мысль : медицина). – Библиогр.: с. 145-179. – ISBN 978-5-16-016728-2.



В монографии представлена авторская концепция обоснования информационных и сенсорных методов реабилитации: рациональной психотерапии, цветотерапии, музыкотерапии, а также аэрофитотерапии с использованием эфирных масел растений, – позволяющая соотнести использование любого из сенсорных методов воздействия с сопряженным использованием другого. В монографии освещены позиции конституционального подхода к рациональной психотерапии, системного подхода к проведению аэрофитотерапии (с учетом закономерностей биосимметрии), освещены вопросы обоснования музыкотерапии.

Аннотация издательства

Маслова Е. Просто про иммунитет : как работает наша защитная система / Екатерина Маслова нутрициолог. – Москва : Комсомольская правда, 2021. – 255 с. : ил. – ISBN 978-5-4470-0503-0.



Простая и понятная книга про иммунитет, в которой в легко и доступно с минимальным количеством научных терминов разъясняется, как именно работает защитная система нашего организма, с какими сложностями она сталкивается и как мы можем ей помочь. Автор книги – дипломированный нутрициолог Екатерина Маслова ответит на самые популярные вопросы про иммунитет: работает ли закаливание, уберезет ли от гриппа чеснок и эхинацея, защитит ли от вирусов крепкий алкоголь и многие другие. Приятный бонус: 30 рецептов полезных блюд и напитков для укрепления иммунной системы.

Аннотация издательства

Пиорей Адам. Человек 2.0. Перезагрузка : реальные истории о невероятных возможностях науки и человеческого организма / Адам Пиорей ; перевод с английского А. Л. Капанадзе. – Москва : Лаборатория знаний, 2019. – 432 с. – (Universum). – Библиогр. в примеч. – ISBN 978-5-00101-201-6.



Книга – о науке и медицине, о том, как можно улучшить человека и усилить или развить его способности. В первой части, посвященной физическим возможностям, рассказывается о бионике, генетических методах и регенеративной медицине. Во второй части раскрываются вопросы, касающиеся тонкой сферы чувств. Вы узнаете о нейропластичности мозга, интуиции и телепатии. В третьей части речь идет о способности мыслить, механизмах памяти, операциях на мозге и различных методах его стимуляции, о возможностях расширения сознания. В тексте много интересных историй о судьбах ученых, врачей и простых людей, у которых проявились те или иные неординарные способности. Пиорей рассказывает о людях, сумевших побороть свои недуги, – научившихся покорять вершины с помощью искусственных ног, видеть ушами и многому другому.

Аннотация издательства

Ричардсон Джоди. Тревожные мамы : как превратить беспокойство в силу / Джоди Ричардсон ; перевела с английского Ольга Литвиненко. – Санкт-Петербург : Портал, 2022. – 302 с. – (Мамы без драмы). – Библиогр.: с. 274-298. – ISBN 978-5-907473-03-4.



Если вы считаете, что беспокоиться – естественно, но при этом часто болеете, испытываете головокружения, учащенное сердцебиение, проблемы со сном – не списывайте это на особенности женского организма. Причиной таких «необъяснимых» симптомов может быть недиагностированное тревожное расстройство.

«Неуправляемая тревожность превращает жизнь в пытку. С известия о беременности до рождения ребенка и дальше – причин для беспокойства у женщин хоть отбавляй. Я знаю. Я сама была такой. Но страдать не обязательно.

Я расскажу, как справиться с тревогой и уменьшить громкость пожарной сигнализации, постоянно звучащей в мозгу».

Благодаря книге вы сможете оценить индивидуальные биологические основы вашей тревожности и понять, когда достаточно доверительного разговора с подругой за чашкой чая, а когда нужна помощь профессионала.

Аннотация издательства

Секреты долголетия : правильные чаи и настои / составитель Ю. Н. Николаева. – Москва : РИПОЛ классик, 2020. – 191 с. – (Природный целитель). – ISBN 978-5-386-13912-4.

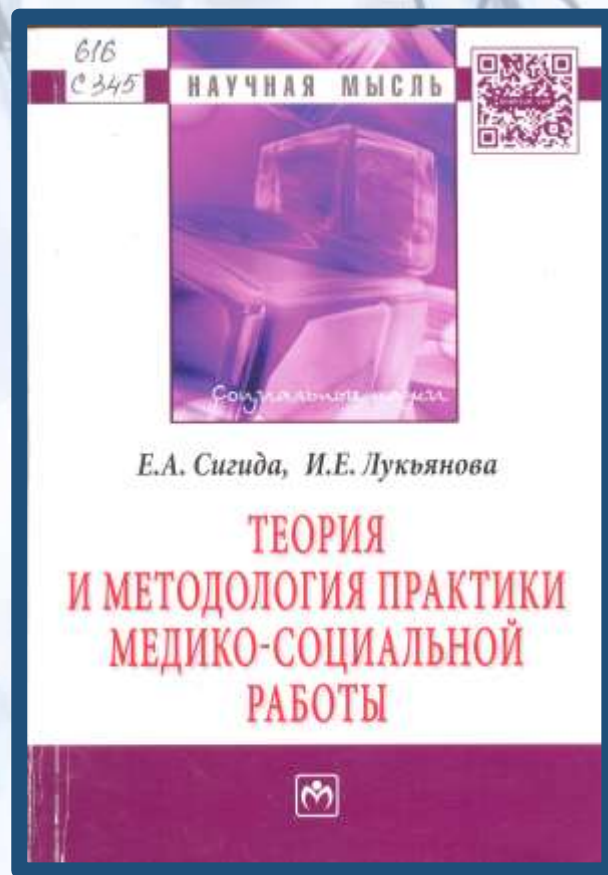


Чай известен человечеству издревле. Первый в мире трактат о чае – «Чайный канон» – появился в конце VIII века. Первоначально чай использовался исключительно как лекарственное средство и лишь спустя века вошел в наш будничный ритуал – ни одно застолье не обходится без чаепития. Изготовление и употребление чая – это настоящее искусство. А чай и чайные травяные настои могут не только усладить вас великолепным вкусом, но и поправить ваше здоровье.

Правильно подобранные чаи и настои воистину творят чудеса с их помощью можно и нормализовать давление, и очистить свое тело от паразитов, и обрести здоровый сон, и похудеть, и избавиться от самых разных хронических заболеваний. Из этой книги вы узнаете все о том, как правильно подобранные чаи и настои могут повысить качество вашей жизни, укрепив ваше здоровье.

Аннотация издательства

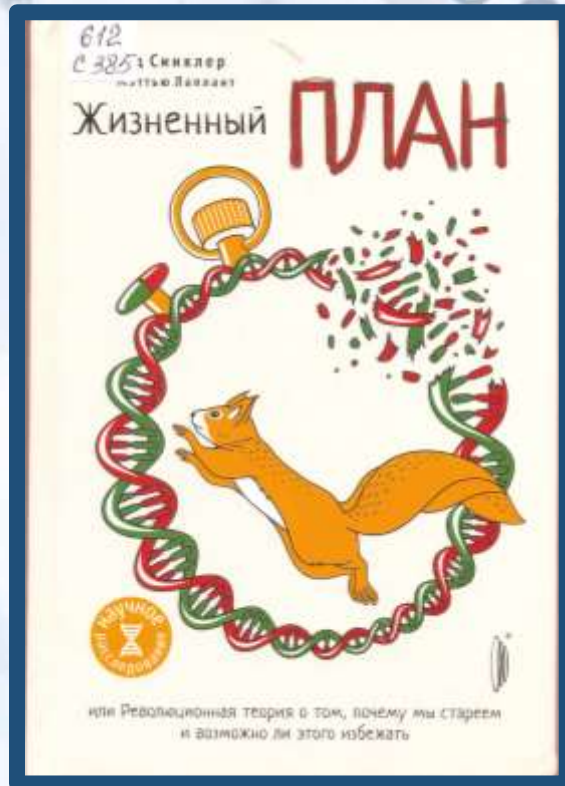
Сигида Е. А. Теория и методология практики медико-социальной работы : монография / Е. А. Сигида, И. Е. Лукьянова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 236 с. – (Научная мысль : социальные науки). – Библиогр.: с. 229-234. – ISBN 978-5-16-006661-5.



В монографии рассматриваются методологические вопросы медико-социальной работы с позиции личностно-деятельностного многоуровневого направления практики социальной работы, которые не нашли отражения в научной литературе. Издание адресовано научным работникам, преподавателям, магистрам, студентам высших учебных заведений, практикам социальной работы и всем, кто интересуется теорией и практикой социальной работы.

Аннотация издательства

Синклер Дэвид. Жизненный план, или Революционная теория о том, почему мы стареем и возможно ли этого избежать / Дэвид Синклер, Мэттью Лаплант ; перевела с английского Валентина Вишневская. – Санкт-Петербург : Портал, 2021. – 637 с. : ил. – (ТелоМера). – ISBN 978-5-907241-18-3.



Все мы знаем: старение неизбежно, судьба закодирована в наших генах и их мутации вызывают страшные болезни, увядание и смерть. Но что, если все, чему нас учили, неверно? Что, если в будущем мы сможем сами выбирать продолжительность своей жизни? «Жизненный план» переворачивает с ног на голову все традиционные представления о генетике и старении.

Доктору Синклеру и его команде из Гарвардской медицинской школы удалось не просто замедлить процесс старения, но и обратить его вспять. Это значит, что у нас появится возможность продлить активную, полноценную жизнь до 100 лет уже в ближайшем будущем. Однако может возникнуть вопрос: а чем это грозит человечеству?

Аннотация издательства

**Солощенко А. В. Когда бьется сердце : здоровое сердце и сосуды : советы опытного кардиолога / Анна Солощенко. – Харьков : Клуб семейного досуга, 2020. – 319 с.
– ISBN 978-617-12-7932-2.**

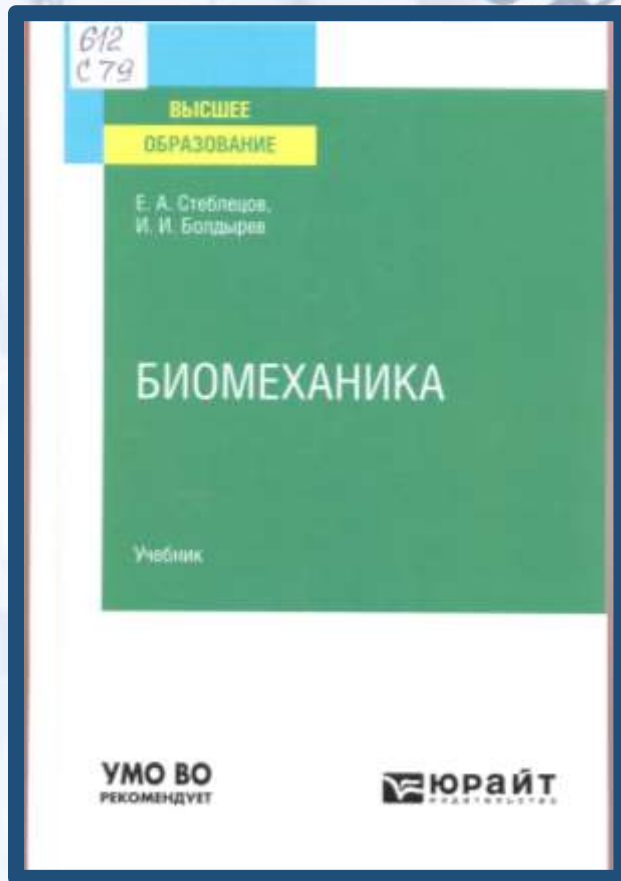


Заболевания сердечно-сосудистой системы – одни из наиболее распространенных на сегодня. И не стоит думать, что этот недуг касается лишь пожилых людей. Даже если вам «немного за 30», стоит начать заботиться о своем сердце и сосудах, чтобы предотвратить 80 % заболеваний благодаря эффективной профилактике.

Удобный и понятный сборник для тех, кто хочет сохранить свое здоровье, и тех, кто имеет определенные проблемы с сердцем или сосудами, такие как гипертония, аритмия и т. д. Помните: лечить болезни гораздо сложнее, чем предупредить их!

Аннотация издательства

Стеблецов Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. – Москва : Юрайт, 2021. – 160 с. : ил. – (Высшее образование). – Библиогр.: с. 151-154. – Библиогр. в подстроч. примеч. – ISBN 978-5-534-13699-9.



В курсе рассматриваются вопросы построения учебной дисциплины «Биомеханика», ее место в учебном плане, история появления и взаимосвязь с другими научными дисциплинами. Проводится исторический обзор развития и становления биомеханики. Рассматриваются современные подходы биомеханического контроля и тестирования. Содержание соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Аннотация издательства

Франк Лона. Между болью и удовольствием : история глубинной стимуляции мозга и ее забытого создателя / Лона Франк ; перевод с английского Екатерины Поляковой. – Москва : Лаборатория знаний, 2021. – 240 с. : ил. – (Universum). - Библиогр.: с. 228-238. – ISBN 978-5-00101-296-2.



Лона Франк, биолог, известный популяризатор науки, автор многочисленных книг и научно-популярных фильмов, знакомит читателя с итогами своего нового расследования.

Эта почти детективная история рассказывает об изобретении глубинной стимуляции мозга – новой методики лечения, которая стала шансом на спасение для огромного числа пациентов, запертых на всю жизнь в психиатрических клиниках, и ее забытом создателе – докторе Роберте Хите. Ученые пришли к впечатляющим результатам, заинтересовавшим даже ЦРУ. Получив возможность влиять на эмоции и корректировать поведение людей, Хит и его команда столкнулись с этическими вопросами, до этого не стоявшими перед медициной. Можно ли так бесцеремонно внедряться в сознание человека и управлять им? Кто имеет на это право? Кто может воспользоваться результатами новой методики и в каких целях?

Аннотация издательства

Франкл Виктор. Базовые концепты логотерапии / Виктор Э. Франкл ; перевод с немецкого И. Ю. Колмакова. – Харьков : Гуманитарный Центр, 2022. – 101 с. – ISBN 978-617-7528-49-3.



Кто из нас не задавал себе вопрос «В чем смысл?» В чем секрет исцеления, когда речь идет о душе человека? В фигуре психотерапевта, в правильно подобранной технике или лекарстве, в желании самого больного? Где проходит грань между медициной и философией в этих сложных вопросах? Человек ищет смысл по причине своего стремления к смыслу и находит его в творчестве, любви и надежде, в страдании.

Логотерапия – это определенная духовная практика, помогающая человеку найти свой смысл жизни, именно найти, а не навязать его. Здесь нет никаких постулатов о том, в чём заключается смысл, только понимание, сколь сильна в человеке воля к смыслу и как важно для многих людей его найти.

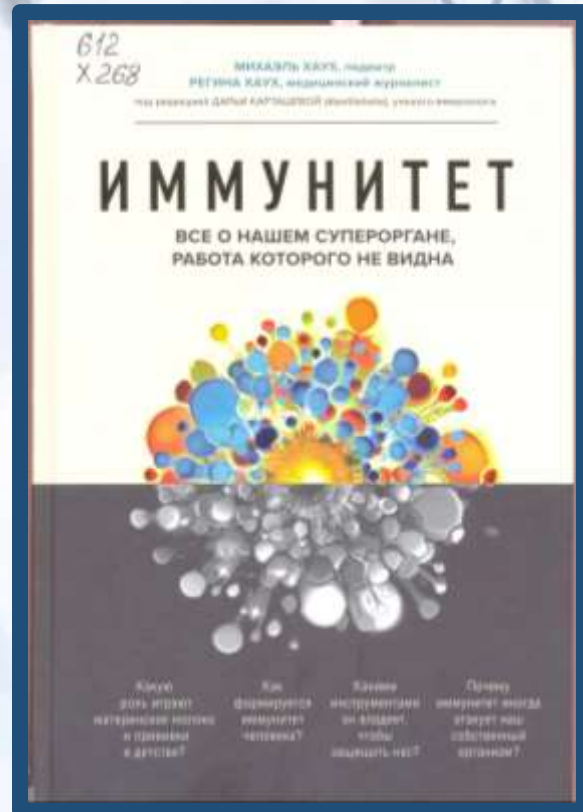
Хардинг Келли. Эффект белого кролика : в чем на самом деле секрет долгой, счастливой и здоровой жизни / Келли Хардинг ; перевела с английского Елена Орлова. – Санкт-Петербург : Портал, 2021. – 397 с. : ил. – (Медицина разумного тела). – Библиогр. в примеч. : с. 352-397. – ISBN 978-5-907241-43-5.



Есть люди, которые физически здоровы, но постоянно чувствуют недомогания. А есть пациенты, которые страдают от серьезных недугов, но при этом чувствуют себя здоровыми. Так что же стимулирует наши болезни? Как в любом возрасте сохранять хорошее самочувствие? Новаторские исследования показывают: любовь, дружба, образ жизни и окружение могут влиять на наше здоровье сильнее, чем лекарства и частые походы к врачам. Хроническое одиночество так же вредно для организма, как активное курение; люди целеустремленные и искренне любящие свое дело болеют очень редко; поддержка близких ставит на ноги даже тяжелобольных пациентов. Это и есть эффект белого кролика: забота, человечность и душевная теплота исцеляют недуги как по волшебству.

Аннотация издательства

Хаух Михаэль. Иммуитет : все о нашем супероргане, работа которого не видна / Михаэль Хаух, Регина Хаух ; под редакцией Дарьи Карташевой ; перевод с немецкого А. А. Перевощиковой. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2021. – 365 с. : ил. – Библиогр.: с. 366-376. – ISBN 978-5-04-104824-2.



Вы знаете, что иммунная система – отдельный орган? И эта книга рассказывает о нем все, что известно на сегодняшний день врачам и ученым. Вы узнаете о строении и возникновении нашей иммунной системы, о ее ошибках, о том, почему они случаются и как это можно исправить, как мы можем ее поддержать в повседневной жизни.

Какую роль играют, например, материнское молоко или прививки в детстве? Почему мужчины по-прежнему умирают раньше женщин? Как работает «перезагрузка» иммунной системы после химиотерапии? Сколько грязи допустимо в быту? И почему способность нашего организма к защите по утрам лучше, чем вечером?

Аннотация издательства

Шампаров В. Ваше тело хочет движения! : оздоровительная гимнастика удовольствия / Владимир Шампаров. – Санкт-Петербург [и другие] : Питер, 2019. – 171 с. : ил. – ISBN 978-5-4461-1270-8.



Владимир Шампаров – основатель и разработчик оздоровительной системы «Гимнастика удовольствия», автор и ведущий тренингов по развитию личности, организатор популярных фестивалей в сфере ЗОЖ, изобретатель «телосообразных» тренажеров, ведущий серии авторских радио- и телепередач, писатель. Миллионы людей встанут с уютного дивана и полюбят зарядку, фитнес, физическую культуру, если в основу занятий положить не преодоление дискомфорта или боли, а принцип получения удовольствия из каждого упражнения! Сладкое потягивание утром, желание помассировать или размять мышцы для нас совершенно привычно. В организме человека есть встроенный природный механизм, который точно указывает на то, что нам необходимо для хорошего самочувствия.

В «Гимнастике удовольствия» мы осознанно используем и развиваем этот механизм, строя упражнения на естественных запросах тела. Наслаждайтесь движением и будьте здоровы!

Эверетт Питер. Прогнившие насквозь : тела и незаконные дела в главном морге Великобритании / Питер Эверетт ; перевод с английского И. Чорного. – Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2022. – 318 с. – (На передовой. О запутанных преступлениях и тех, кому под силу их раскрыть). – ISBN 978-5-04-108661-9.



Что мы знаем о работе патологоанатома и внутренней жизни такого мрачного места, как морг? Эта книга написана человеком, которому довелось пройти путь от рядового служащего до директора главного морга в Великобритании, провести несколько тысяч вскрытий, поучаствовать в расследовании нашумевшего дела «Скотвеллского душиателя» и очутиться в пучине настоящего коррупционного скандала. Питер Эверетт имел дело со смертью в разных обликах, но самым неожиданным и неприятным открытием для него стала недобросовестность, непрофессионализм и цинизм живых людей, которые называли себя его коллегами.

Книга «Прогнившие насквозь» приоткрывает дверь в мрачный мир работников морга, о котором большинство из нас ничего не знает.

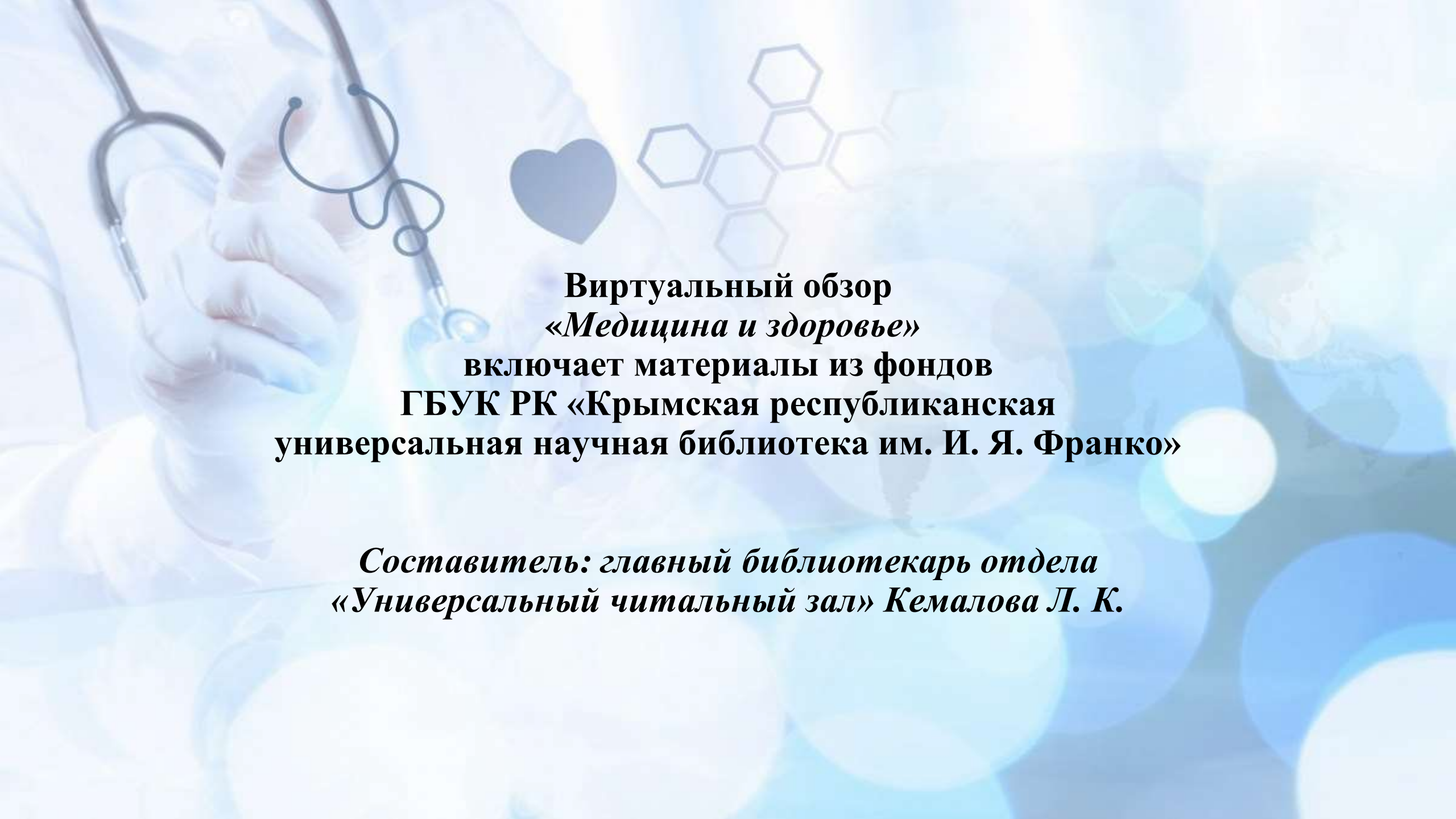
Аннотация издательства

Якубова Э. Ф. Валеология в начальной школе: теория и практика : учебно-методическое пособие / Якубова Э. Ф., Якубова З. А. – Симферополь : Ариал, 2021. – 179 с. : табл. – Библиогр.: с. 175-177. – ISBN 978-5-907438-97-2.



В учебно-методическом пособии отражены теоретические вопросы общей и педагогической валеологии, а также дан алгоритм решения наиболее часто встречающихся ситуационных задач по оценке и коррекции основных видов жизнедеятельности детей младшего школьного возраста с позиции укрепления здоровья.

Аннотация издательства



**Виртуальный обзор
«Медицина и здоровье»
включает материалы из фондов
ГБУК РК «Крымская республиканская
универсальная научная библиотека им. И. Я. Франко»**

***Составитель: главный библиотекарь отдела
«Универсальный читальный зал» Кемалова Л. К.***