

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Централизованная библиотечная система г. Таганрога
Центральная городская публичная библиотека имени А. П. Чехова

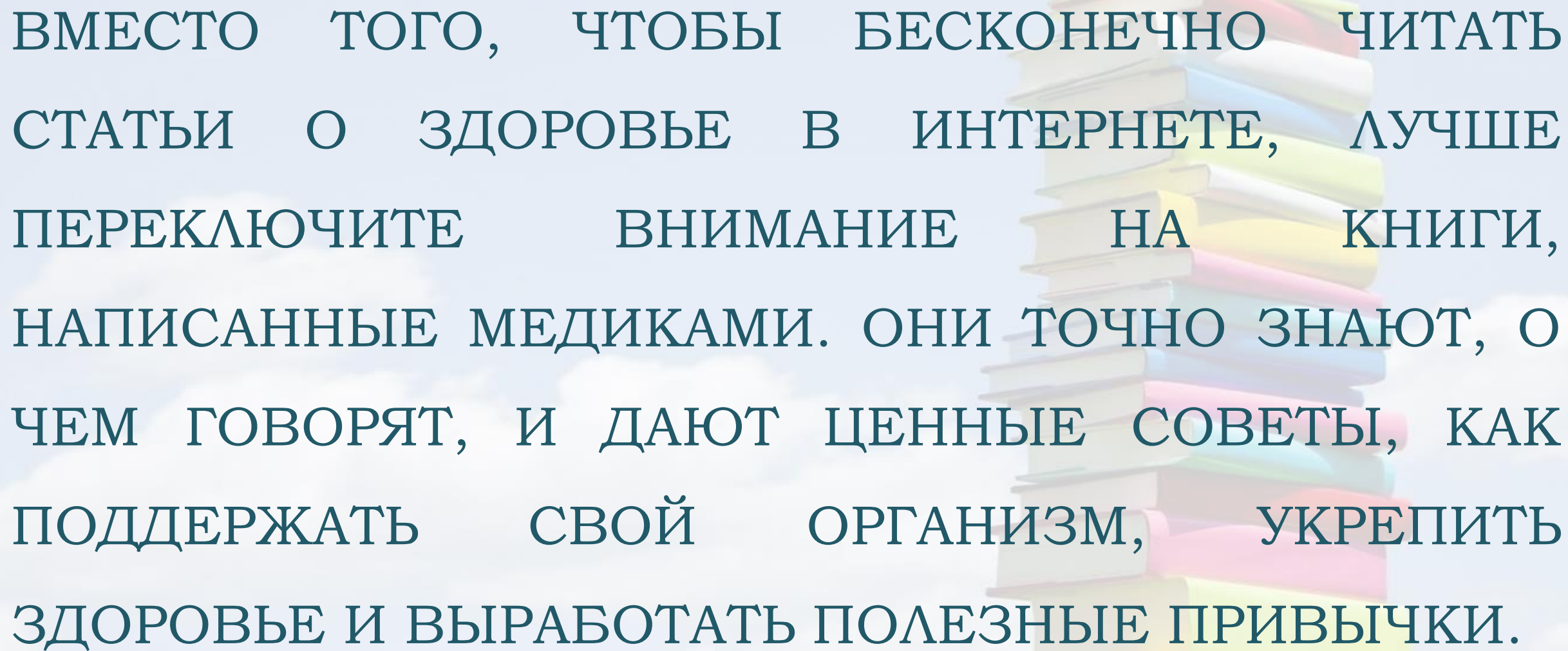
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

КНИГИ НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ

НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ



ТАГАНРОГ, 2024

A stack of colorful books is positioned on the right side of the image, set against a background of a bright blue sky with soft white clouds and a green grassy field at the bottom. The books are stacked in a slightly irregular manner, with various colors like red, yellow, blue, and pink visible on their spines and covers. The overall scene is bright and positive, suggesting a connection between reading and health.

ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ БЕСКОНЕЧНО ЧИТАТЬ
СТАТЬИ О ЗДОРОВЬЕ В ИНТЕРНЕТЕ, ЛУЧШЕ
ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ВНИМАНИЕ НА КНИГИ,
НАПИСАННЫЕ МЕДИКАМИ. ОНИ ТОЧНО ЗНАЮТ, О
ЧЕМ ГОВОРЯТ, И ДАЮТ ЦЕННЫЕ СОВЕТЫ, КАК
ПОДДЕРЖАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ, УКРЕПИТЬ
ЗДОРОВЬЕ И ВЫРАБОТАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Братер, Ю. Курьезная медицина : факты и истории, которые шокируют даже врачей / Ю. Братер ; перевод с немецкого К. Е. Бочкаревой. – Москва : Эксмо, 2023 .- 192 с. - ISBN 978-5-04-169810-2. - Текст : непосредственный.

Для лечения подагры средневековые медики рекомендовали в течение нескольких часов кипятить в воде муравейник вместе с его обитателями, а затем в этом отваре купаться. Некоторые, узнав об этом, вздрогнут, в красках представив такую ванну, а другие спросят: откуда об этом известно и какие еще дикие методы лечения существовали в прошлом?

Эта книга — для последних. Немецкий врач Юрген Братер собрал самые удивительные случаи, связанные с жизнью и смертью, здоровьем и болезнями человека. Он приводит интересные и жуткие примеры из истории медицины, рассказывает о странных симптомах и редких заболеваниях, а также делится рекордами выносливости человеческого тела и другими измеряемыми значениями, связанными с нашими телами. Если вы не знаете, откуда у человека в животе может оказаться несколько килограммов волос, какие великие врачи прошлого особенно любили шутить над своими пациентами и учениками и сколько странных синдромов и симптомов приходится изучать врачам, — вам обязательно нужно заглянуть в эту книгу.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Моррис, Т. Безумная медицина : странные заболевания и не менее странные методы лечения в истории медицины / Т. Моррис ; перевод с английского О. А. Ляшенко. - Москва : Эксмо, 2023 .- ISBN 978-5-04-101931-0. - Текст : непосредственный.

В этой интереснейшей коллекции исторических курьезов собраны самые странные случаи, ставившие в тупик врачей со всего мира. От Голландии XVII века до царской России, от сельской Канады до китобойного судна в Тихом океане – люди совершали глупости повсюду, причиняли себе вред, а врачам приходилось все это расхлебывать. (Например, один моряк проглотил десятки перочинных ножей, чтобы развлечь своих товарищей). Другие истории свидетельствуют об изобретательности, которую проявляли хирурги задолго до появления анестезии. Так, в XIX веке была проведена смелая операция по удалению металлического фрагмента из-под сердца пациента, находившегося в сознании. Мы также узнаем о странных и иногда забавных лекарствах, которые применяли врачи прошлого: от коровьей рвоты до клизм с портвейном.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Великие русские врачи / редактор-составитель С. Н. Абовская. - Москва : Просвещение – Союз : Просвещение , 2023.- 208 с. - ISBN 978-5-00185-227-8. - Текст : непосредственный.

В книге собраны жизнеописания великих русских врачей, оставивших громадный след в истории не только отечественной, но и мировой медицины. Н. И. Пирогов, И. П. Павлов, И. М. Сеченов, С. П. Боткин, В. М. Бехтерев, Ф. П. Гааз, Н. В. Склифосовский, М. Я. Мудров, И. И. Мечников и другие русские врачи - вся их жизнь была подвигом, посвященным бескорыстному служению людям и науке. Они спасали людей в тишине больничных палат и на полях сражений, они боролись со смертью в научных лабораториях и операционных залах, изобретали вакцины против смертельных болезней и исследовали тайны человеческого мозга, бились над проблемами продления жизни человека и открывали больницы для бедных и обездоленных...

Книга иллюстрирована редкими фотографиями и шедеврами российской и мировой живописи.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Квашенов, И. А. Медицинский ликбез : база / И. Квашенов. - Москва : АСТ, 2023. - 384 с. ISBN 978-5-17-154784-4. - Текст : непосредственный.

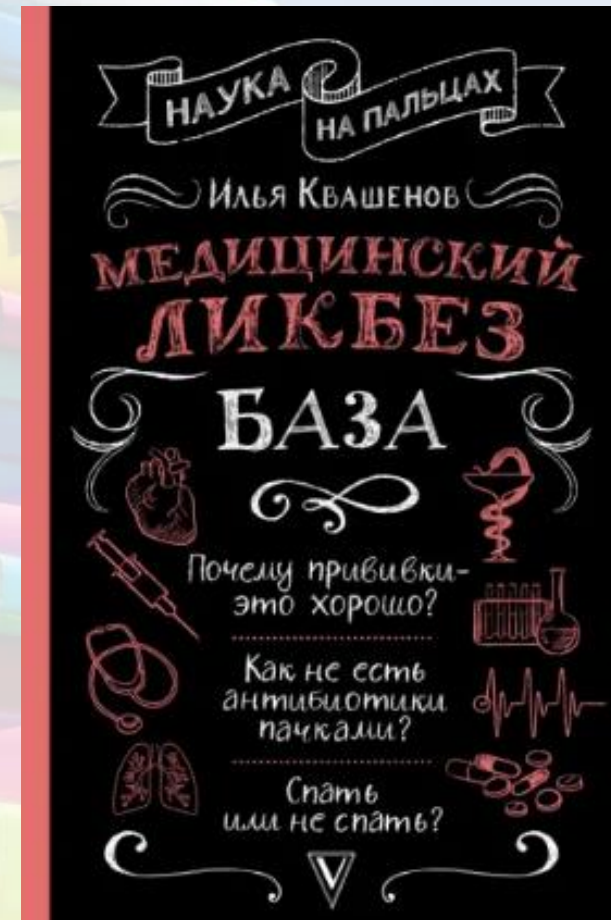
Не всегда и не всем просто разобраться в тонкостях медицины: сложные термины, бесконечное число лекарств, болезней и никто никогда ничего не объяснит. Автор книги «Медицинский ликбез. База» Илья Квашенов – профессиональный терапевт, узист, популяризатор науки и создатель YouTube-канала #kvashenov – поможет вам во всем разобраться!

Эта книга будет полезна всем, кто заботится о себе и своих близких. Вы получите все необходимые для современного человека знания по части медицины и научитесь:

- отличать неэффективные и сомнительные лекарства от действительно работающих;
- понимать, чем отличается хороший врач от посредственного специалиста;

А также:

- перестанете тратить деньги на бесполезные препараты;
- больше не будете ходить к шарлатанам, применяющим псевдомедицинские методики;
- узнаете, как работает эффект плацебо;
- сможете быстрее найти общий язык с любым интересующим вас врачом
- и даже избавитесь от страха перед стоматологическим кабинетом.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Меркола, Д. Невидимая угроза : как Wi-Fi, сотовые телефоны, 5G и другие электромагнитные излучения влияют на наше самочувствие и продолжительность жизни / Д. Меркола. - Москва : Эксмо , 2022. – 398 с. - ISBN 978-5-04-119390-4. - Текст : непосредственный.

Если мы этого не видим, значит, этого нет? Звучит абсурдно, не так ли?

Но только по отношению к тому, что нам хорошо известно. А вот если кто-то скажет, что переменный ток и беспроводной WI-FI в прямом смысле похищают ваше здоровье? Что близко расположенные вышки сотовой связи могут вызывать и вызывают различные виды онкологии и спектр аутоиммунных заболеваний? Вы рассмеетесь ему в глаза. Очень самонадеянно! Эта книга расскажет о настоящих открытиях, которые замалчивают гиганты индустрии связи. Вы узнаете то, что узнали они в момент собственных экспериментов, после чего спешно прикрыли всякие исследования в этой области. Вы поймете, насколько хрупка наша безопасность. И научитесь жить в новом мире с наименьшими потерями для здоровья.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Косникова, О. И. Страшная химия. Еда с Е-шками: из чего делают нашу еду и почему не стоит ее бояться / О. Косникова. - Москва : Бомбора : Эксмо , 2022. - 286 с. - ISBN 978-5-04-115991-7.
- Текст : непосредственный.

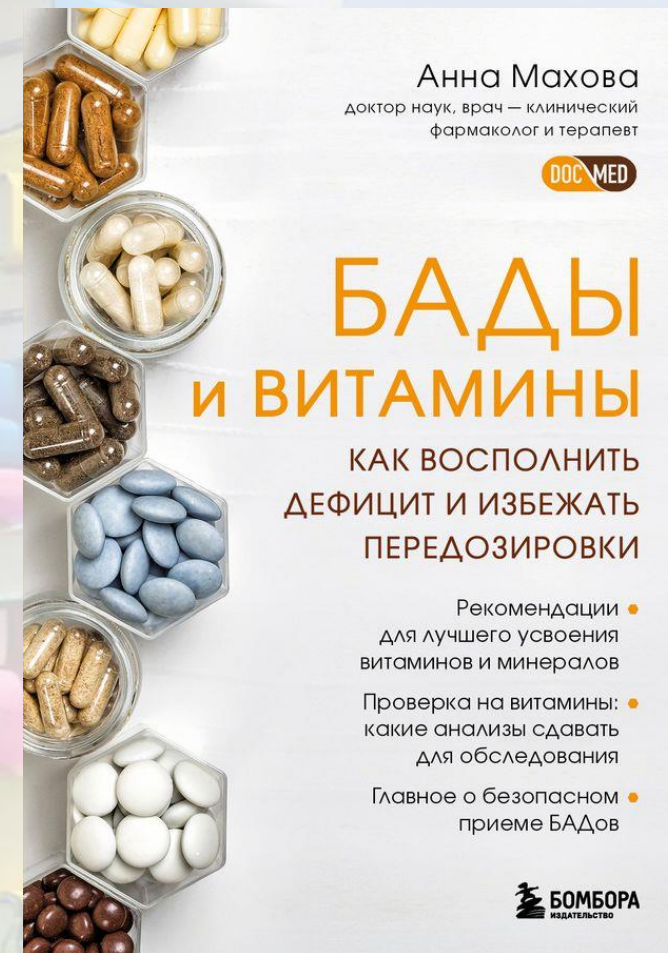
Кругом сплошная химия! С этим утверждением не поспоришь, в мире действительно очень много различных веществ, искусственных и натуральных, с которыми человек взаимодействует ежедневно. Но почему химия ассоциируется с чем-то вредным и насколько справедливо так считать? В книге химика Ольги Косниковой вы не найдете сенсационных заголовков про открытия «британских ученых» и бесполезных страшилок о нечестных производителях, пичкающих свою продукцию вредными химикатами. Зато найдете много интересного о технологических свойствах пищевых добавок, ликбез по консервантам, стабилизаторам и регуляторам, а еще чуть ближе познакомитесь с причудливым миром химии и, возможно, влюбитесь в эту науку. Это книга для всех, кто переживает из-за красителей и ароматизаторов в еде, хочет лучше разбираться в составах и не переживать из-за съеденного йогурта со вкусом малины.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Махова, А. А. БАДы и витамины : как восполнить дефицит и избежать передозировки : рекомендации для лучшего усвоения витаминов и минералов : проверка на витамины : какие анализы сдавать для обследования : главное о безопасном приеме БАДов / А. А. Махова. - Москва : Эксмо : Бомбора , 2024.-333 с. - ISBN 978-5-04-170089-8. - Текст : непосредственный.

Книга Анны Маховой, доктора медицинских наук, врача-терапевта и клинического фармаколога, познакомит вас с миром витаминов, минералов и БАДов. Вы узнаете, для чего человеку нужны питательные вещества и что происходит при их нехватке, чем добавки отличаются от лекарств, можно ли принимать добавки "для профилактики" во время лекарственной терапии и беременности. В книге содержатся лайфхаки по приему БАДов и витаминов, разбор их свойств и основных ошибок при выборе. Лишаются ли полезных свойств консервированные, замороженные и обработанные продукты? Как проявляются дефициты полезных веществ в организме? Существуют ли идеальные БАДы? Какие витамины не сочетаются между собой? Обо всем этом - уже в книге "БАДы и витамины".



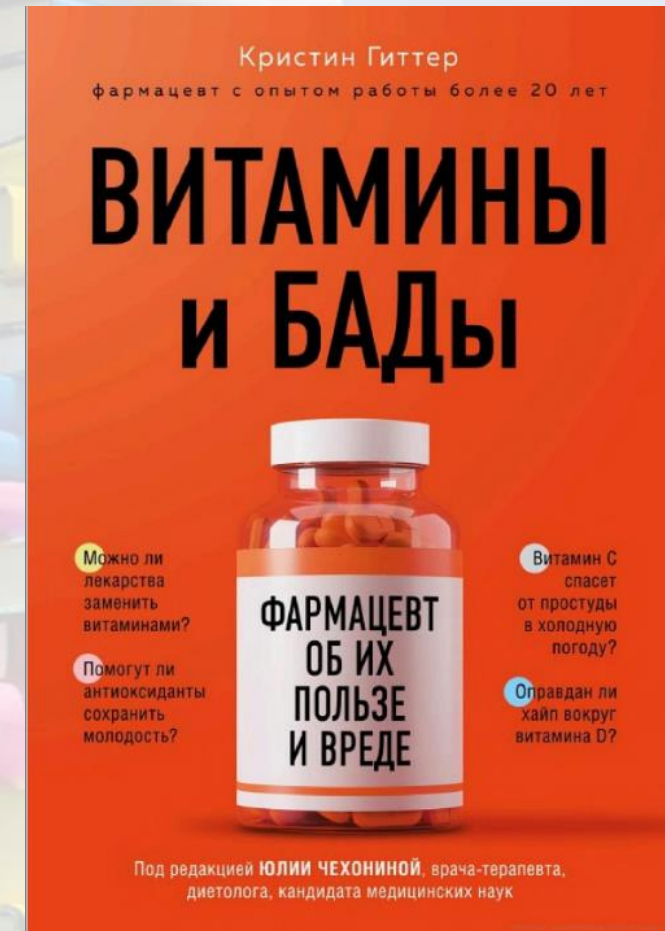
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Гиттер, К. Витамины и БАДы : фармацевт об их пользе и вреде / К. Гиттер. - Москва : Эксмо : БОМБОРА, 2022. - 302 с. - ISBN 978-5-04-112408-3. - Текст : непосредственный.

Так уж сложилось, что в вопросах здоровья бóльшим авторитетом у нас пользуются рекомендации не врачей, а некомпетентных блогеров или телеведущих. Они советуют пить пачками витамины и БАДы с одного известного сайта. Все это приводит к тому, что доктора в ужасе хватаются за голову, когда видят результаты анализов своих пациентов, ведь бесконтрольный прием подобных препаратов может привести к катастрофическим последствиям!

Стоит задуматься, а точно ли все эти добавки такие эффективные? Делают ли Омега-3-жиры нас умными, а антиоксиданты – молодыми? Эффективен ли витамин D и действительно ли он предотвращает рак? Нужно ли пить поливитамины? Эта книга поможет вам разобраться во всем и наконец-то понять – что полезно, а что можно выбросить. Ведь знание дает чувство защищенности, и это особенно важно, когда речь идет о вашем собственном здоровье.

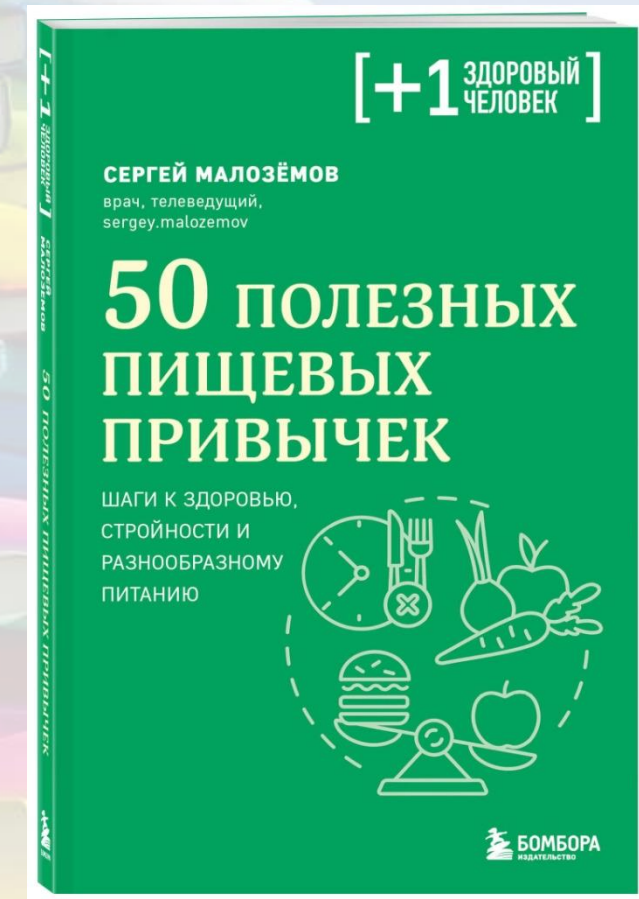
Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Малозёмов, С. А. 50 полезных пищевых привычек : шаги к здоровью, стройности и разнообразному питанию / С. А. Малозёмов. - Москва : Эксмо : Бомбора , 2023.-302 с. - ISBN 978-5-04-181965-1. - Текст : непосредственный.

Сергей Малозёмов — популярный телеведущий, дипломированный врач, автор научно-популярных программ телеканала НТВ «Живая еда» и «Чудо техники», а также целой серии книжных бестселлеров. Уже много лет он следит за новейшими исследованиями на тему еды, общается с ведущими специалистами в области питания в России и за ее пределами. В своей новой книге автор разбирает 50 идей для легкого перехода на правильное питания. Полезные привычки можно включать в любом порядке, начав с той, что покажется наиболее простой, постепенно увеличивая их количество. В дополнении к практическим рекомендациям вас ждут различные рецепты блюд, которые сделают вас ближе к цели - питаться правильно, стать здоровее и стройнее.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Некрасов, А. А. 90 шагов к здоровью : авторская методика здоровой, долгой и счастливой жизни / А. А. Некрасов. - Санкт-Петербург ; Москва ; Минск : ПИТЕР : Прогресс книга, 2023. - 407 с. - ISBN 978-5-4461-2081-9. - Текст : непосредственный.

В книге делается упор на энергоинформационные упражнения. Анатолий Некрасов отобрал все самое лучшее и простое в выполнении, занимающее мало времени, максимально эффективное и, главное, проверенное на себе! Эта книга написана так, что читатель с каждым шагом раздвигает границы своего сознания, выстраивает современное Мировоззрение Здоровья, увеличивает масштабность мышления и жизни. По ходу текста глубина упражнений постоянно возрастает, и через 90 шагов читатель будет обладать самым современным мировоззрением в области Здоровья, практичными и, в то же время простыми методами работы с телом.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Баранова, А. В. Что мы знаем (и не знаем) о еде: научные факты, которые перевернут ваши представления о питании / А. В. Баранова, М. Кардакова. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. - 381 с. - ISBN 978-5-00169-573-8. – Текст : непосредственный.

Биолог и генетик Анча Баранова и нутрициолог Мария Кардакова совместно написали книгу, которая помогает посмотреть на здоровое питание под другим углом. Книга разрушает множество стереотипов о вредности и пользе разнообразных продуктов, показывает риски самых распространенных диет, дает пищу для размышлений и стимул для осмысленного подхода к питанию.

Рекомендации по питанию постоянно меняются. Только вчера нельзя было есть после шести, а сегодня — можно. Кто-то кричит о вреде жирной пищи, а кто-то не видит в ней опасности. Пожалуй, сегодня мы точно знаем только одно: ваше питание должно учитывать ваши особенности — гены, возраст, проживание в определенной местности, характер труда, имеющиеся заболевания, доступность продуктов, их взаимозаменяемость и совместимость.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Бурлаков, А. В. В гармонии с едой: питание по науке: когда и что есть: основы питания от доказательного диетолога / А. В. Бурлаков. - Москва : Эксмо : БОМБОРА, 2023. - 301 с. - ISBN 978-5-04-181456-4. - Текст : непосредственный.

Автор книги, Александр Бурлаков, врач-диетолог, автор медицинского блога @dr.burlakov и сооснователь образовательного центра в области фитнеса и медицины Body Coach, рассматривает рацион с точки зрения доказательной медицины и современной науки.

Цель книги - разобрать популярные заблуждения о еде, устранить демонизацию продуктов и помочь сформировать гармоничные отношения с пищей, чтобы добавить в вашу жизнь больше удовольствия, а также улучшить самочувствие. И в этом вам поможет Александр Бурлаков и его книга.



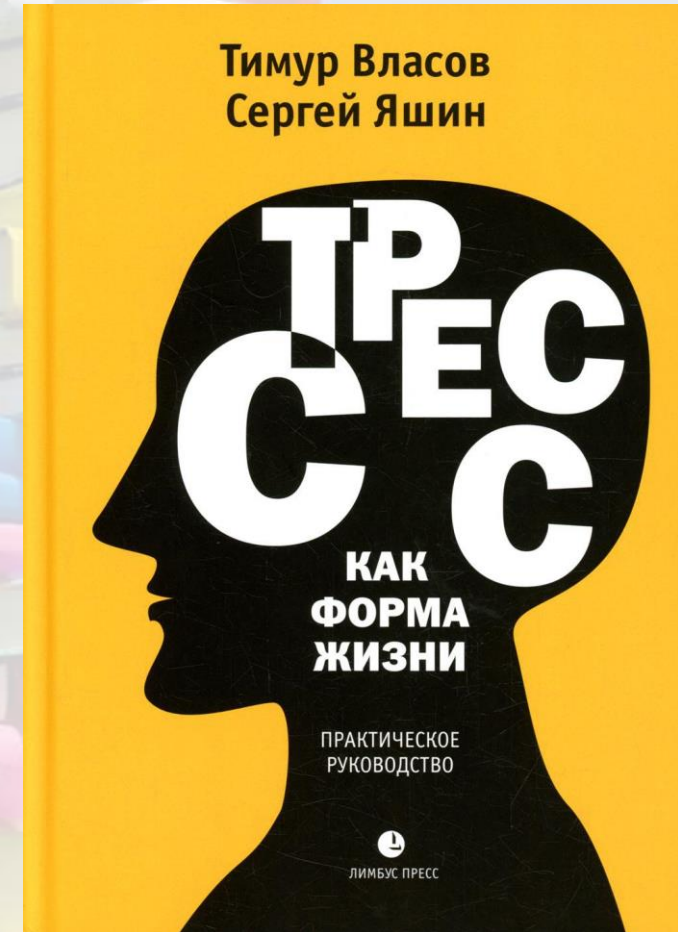
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Власов, Т. Д. Стресс как форма жизни : медицинские очерки : практическое руководство / Т. Д. Власов, С. М. Яшин. - Санкт-Петербург : Лимбус Пресс : Издательство К. Тублина, 2022. - 215 с. - ISBN 978-5-8370-0918-1. - Текст : непосредственный.

Тимур Дмитриевич Власов - доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой патофизиологии Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И. П. Павлова. Сергей Михайлович Яшин - доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой госпитальной хирургии № 2 этого же университета.

У большинства людей слово "стресс" ассоциируется исключительно с психологическим напряжением. В данной работе авторы постарались показать, что это верно лишь отчасти - в действительности представление о стрессе значительно шире.

Книга может представлять интерес не только для специалистов-медиков, студентов медицинских и психологических факультетов, но и для тех читателей, кто хотел бы узнать о стрессе больше, чем можно прочесть в научно-популярной литературе.



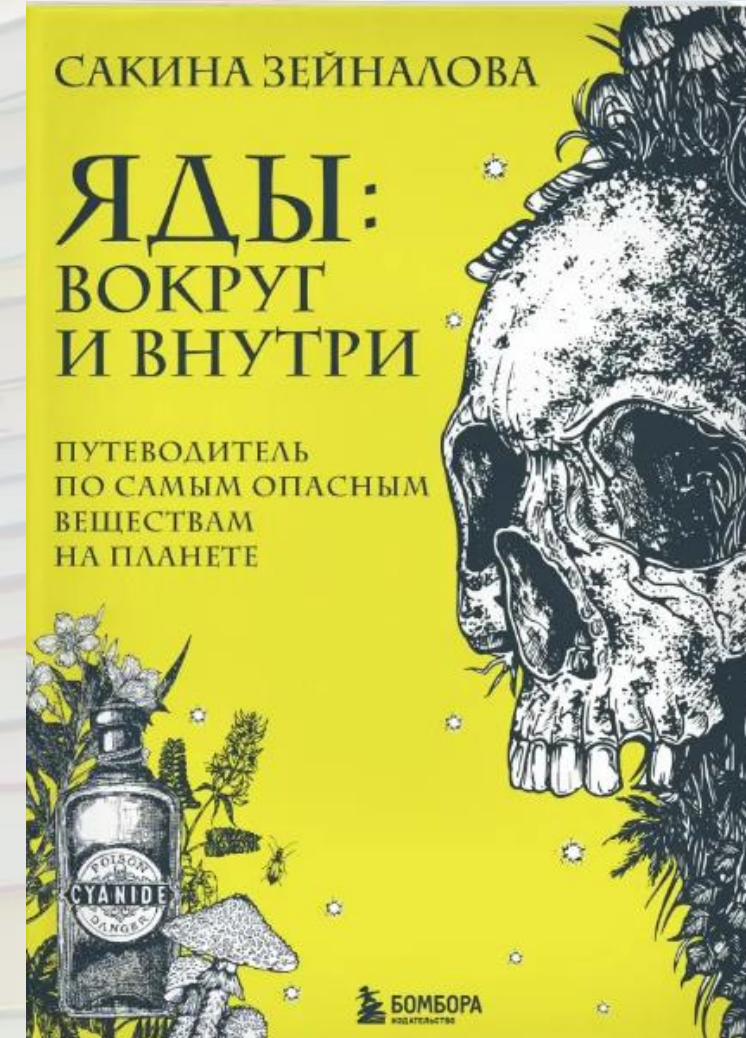
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Зейналова, С. З. Яды : вокруг и внутри : путеводитель по самым опасным веществам на планете / С. З. Зейналова. - Москва : Эксмо : Бомбора, 2024.-303 с. - ISBN 978-5-04-102040-8. - Текст : непосредственный.

Вы держите в руках не просто книгу про яды, а иллюстрированный сборник самых опасных веществ на планете и историй о них. В книге собрано более 80 авторских графических иллюстраций. Здесь вы найдете не только истории отравлений, но и формулы самих ядовитых веществ и механизмы их действия.

Химические вещества. Такие непонятные, незримые, а порой способные нас убить. Мы часто встречаемся с ними в повседневной жизни, но даже не знаем, какую опасность они могут нести для нас. Токсины в еде, зараженная вода, небезопасные вещества в лекарствах и ядовитые соединения даже в воздухе. Какие яды существуют в природе, а какие создал сам человек? Что за вещества уничтожали тысячи людей, а какие излечивали их? Где нас подстерегает смерть и как уберечься от нее? Ответы на эти вопросы вы найдете в этой книге.

Возможно, это самая красивая книга о смертельных соединениях.

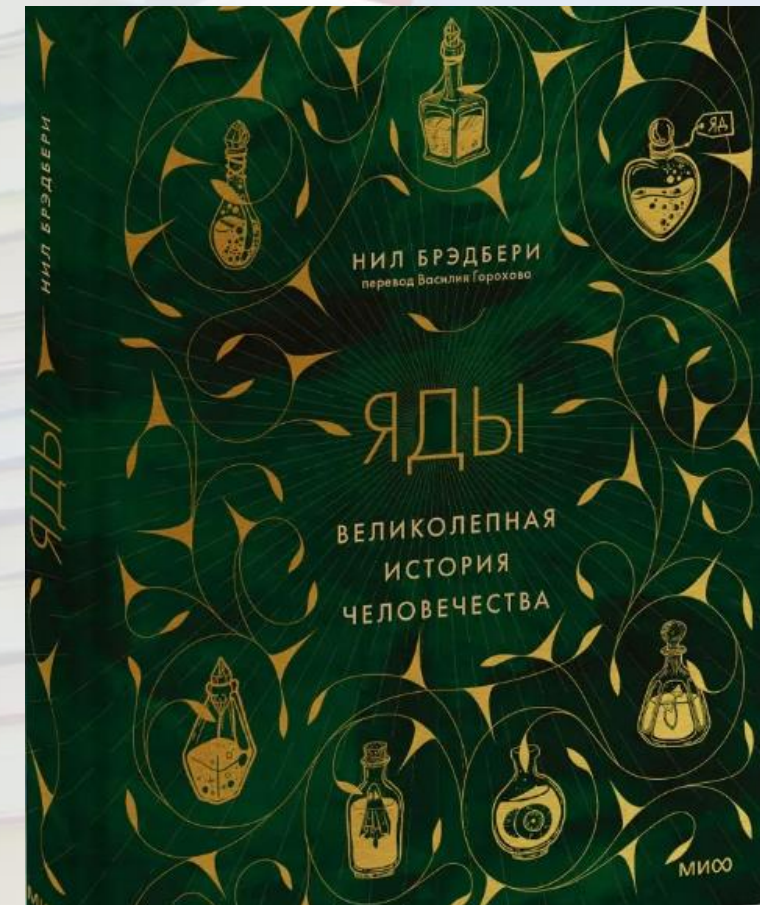


«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Брэдбери, Н. Яды : великолепная история человечества / Н. Брэдбери. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 254 с. - ISBN 978-5-00195-863-5. - Текст : непосредственный.

«Среди орудий убийства найдется совсем немного таких, которые являются столь же патологически притягательными, как яды». Профессор в области физиологии и биофизики Нил Брэдбери исследует эти изощренные вещества, которые на протяжении всей истории человечества становились инструментами мести, вершили судьбы мира, повергали в прах монархов.

Разнообразие мира ядов сравнимо лишь с разнообразием мотивов, которые движут коварными отравителями: один яд действует предсказуемо, другой шокирует медиков и следователей. В этой книге автор исследует яды на молекулярном, клеточном и физиологическом уровнях. Не забывая об истории и ее загадках.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Кондратова, М. Невидимый страж : как иммунитет защищает нас от внешних и внутренних угроз / М. Кондратова. - Москва : Альпина - нон-фикшн, 2022. - 291с. - ISBN 978-5-00139-750-2. - Текст : непосредственный.

Многим людям, приступавшим к изучению иммунологии, эта наука показалась запутанной и скучной, но только не автору этой книги – молекулярному биологу Марии Кондратовой, которая берется показать, что на самом деле эта область знаний увлекательна и непредсказуема, как хорошее полицейское кино: с погонями, взрывами и поиском преступников. Используя образы и метафоры самого динамичного жанра, но не жертвуя при этом научной точностью, автор превращает рассказ о защитных силах нашего организма в захватывающий экшен.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Назарова, Е. В. Про аллергию и иммунитет : просто и понятно / Е. В. Назарова. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. - 238 с. - ISBN 978-5-04-166925-6. - Текст : непосредственный.

Как получить достоверную и научно доказанную информацию про аллергию и работу иммунитета? Евгения Назарова, врач аллерголог-иммунолог, автор блога @doc.nazarova, решила ответить на самые распространенные вопросы пациентов, приводя в пример схемы лечения и профилактики заболеваний. Первая часть книги посвящена аллергологии, вторая – иммунологии.

Книга будет полезна тем, кто сам страдает аллергией или имеет другие проблемы с иммунитетом, а также для врачей смежных специальностей, желающих разобраться в основных вопросах аллергологии и иммунологии.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Маслова, Е. Просто про иммунитет : как работает наша защитная система и что делает её сильнее / Е. Маслова. - Москва : Комсомольская правда, 2021. - 254 с. - ISBN 978-5-4470-0503-0. - Текст : непосредственный.

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, убережет 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.



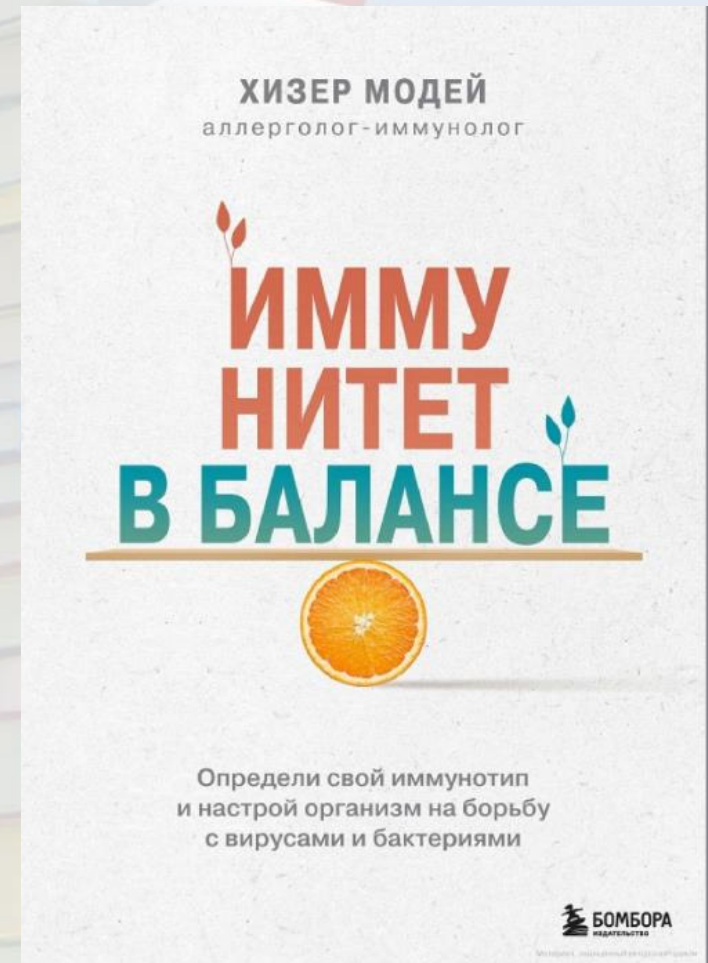
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Модей, Х. Иммуитет в балансе : определи свой иммунотип и настрой организм на борьбу с вирусами и бактериями / Х. Модей. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. - 236 с. - ISBN 978-5-04-171943-2. - Текст : непосредственный.

Перед вами доступное руководство по восстановлению иммунитета, облегчению протекания хронических заболеваний и улучшению самочувствия. Автор предлагает систему иммунотипов, каждый из которых включает в себя определенный круг проблем. Проанализировав различные характеристики и симптомы, а также болезни и недуги, вы сможете получить четкое представление о том, к какому иммунотипу относитесь и какие шаги нужно предпринять для обеспечения эффективной защиты организма.

Вы узнаете:

- Какой ваш личный иммунотип и что с этим делать?
- Как изменить свой образ жизни, чтобы не болеть?
- Чем опасны очаги хронического воспаления?
- Как настроить иммунную систему на эффективную борьбу с вирусами и вредными бактериями?



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Жоголева, О. А. Аллергия и как с ней жить : руководство для всей семьи / О. Жоголева. - Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2023. - 252 с. - ISBN 978-5-04-181952-1. - Текст : непосредственный.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, как и почему возникает аллергия, когда нужно заподозрить аллергическое заболевание, какие варианты его лечения предлагает современная медицина и какое будущее ожидает аллергика.

- Как развивается аллергия и что способствует ее появлению?
- Как справиться с пищевой аллергией?
- Какие существуют диеты для аллергиков и когда они нужны?
- Почему возникает атопический дерматит?
- Тяжелые аллергические реакции: отек Квинке, анафилаксия; кому грозит, что делать, как избежать?
- Как подготовиться к визиту к аллергологу?



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Бассетт, К. В. Скажи аллергии нет / К. В. Бассетт. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 319 с. - ISBN 978-5-222-34368-5. - Текст : непосредственный.

Эта книга значительно расширит знания читателя об аллергии, ее видах и способах борьбы с ней, начиная от профилактики и заканчивая методами избавления от изнуряющих симптомов. В то же время автор написал ее так, чтобы каждый читатель смог самостоятельно применить рекомендации, подобрав для себя наиболее подходящие.



«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

**С КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ
В «ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И
МЕДИЦИНЫ»
ЦГПБ имени А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ:
УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ)
ТЕЛ: 340-318**

