

МАУК «ЦБС муниципального образования город Новотроицк»

Центральная городская библиотека им. А.М. Горького

Сектор информационно-библиотечных технологий

«И долгод будет пусть твой век»



**100 советов для
здоровья**

*Рекомендательное
пособие*



Новотроицк, 2019

В Новотроицке проходит программа по реализации мер, направленных на снижение смертности и увеличение продолжительности жизни. Самыми распространенными заболеваниями, уносящими жизни новотроичан, остаются заболевания системы кровообращения. Новотроицку удается оставаться на планке уровня смертности по данному классу заболеваний ниже среднеобластных показателей. Вторым типом заболеваний, заканчивающихся смертельным исходом, остаются онкозаболевания.

В рамках мероприятий, проводимых ЦБС по профилактике сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний мы создали рекомендательное пособие «**И долг будет пусть твой век**». В пособие вошли работы отечественных и зарубежных специалистов по кардиологии и онкологии, ориентированные на массового читателя, имеющиеся в фондах нашей библиотеки. А также художественные произведения, в которых персонажи сражаются с тяжелой болезнью, и небольшой рекомендательный список для библиотерапии. Библиотерапия - это методика, созданная для реабилитации пациентов со стрессовыми состояниями. При подборе нужно учесть, чтобы главный герой попадал в ситуации, сходные с теми, что случались когда-то с вами и переживания о которых тревожат вас до сих пор. Также книга должна или вселять оптимизм и веру в лучшее, или омыwać душу, оставляя ощущение светлой грусти.

Материал в пособии сгруппирован в 4 разделах, внутри каждого в алфавитном порядке.

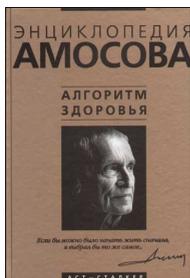
*О. Б. Щеколдина,
вед. библиограф ЦГБ им. А. М. Горького*

-
- | | |
|--|-------------|
| 1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. | Стр. 4— 10 |
| 2. Профилактика онкологических заболеваний | Стр. 11— 16 |
| 3. Книги, в которых персонажи сражаются с болезнью (Художественная литература) | Стр. 17— 21 |
| 4. Библиотерапия , или Лечение книгами (рекомендательный список) | Стр. 22—23 |

«И долгод будет пусть твой век»: 100 советов для здоровья: [профилактика сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний]: рекомендательное пособие / МАУК «ЦБС муниципального образования город Новотроицк», Центральная городская библиотека им. А.М. Горького, Сектор информационно-библиотечных технологий; [авт.-сост. О.Б.Щеколдина]. – Новотроицк, 2019. - 24 с.

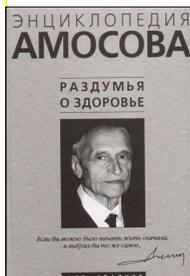
Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

1. **51.204.0 ; А 62** Амосов, Н. М. **Энциклопедия здоровья. Алгоритм здоровья/ Н. М. Амосов.**—Москва: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.—287, [1]с.: ил.



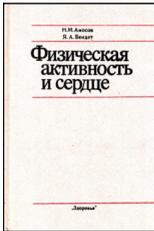
Как жить, чтобы укрепить свое здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность? О научных основах жизни человека, о том, как лучше организовать свой труд, отдых, питание, семейную жизнь, почему вредны всякого рода излишества, вы узнаете из книги видного ученого, известного хирурга, кибернетика Н.М. Амосова.

2. **51.204.0 ; А 62** Амосов, Н. М. **Энциклопедия здоровья. Раздумья о здоровье/ Н. М. Амосов.**—Москва: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.—287, [1]с.: ил.



"Тема здоровья шла параллельно с хирургией — с начала и на всю жизнь", — писал видный ученый, известный хирург, кибернетик Н.М.Амосов. Физиология, психология, социология, даже политика — были предметом его исследования. Размышляя о здоровье, автор говорит о том, что такое болезнь, как ей противостоять, о тренировке для тела и интересных занятиях для души.

3. **54.101 ; А 62** Амосов, Н. М., Бендет Я. М. **Физическая активность и сердце.** 3-е издание, переработанное и дополненное./ Н. М. Амосов, Я. М. Бендет.—Киев: «Здоровья», 1989.



В книге приведены сведения о влиянии физической активности на функцию сердца и ее роли в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, освещены вопросы физиологии физических нагрузок. Особое внимание уделено применению современных нагрузочных тестов для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

4. **Бирюкова, С. Не пускайте простуду в сердце** [Текст] : [беседа с врачом-терапевтом, кардиологом С. Бирюковой] / Светлана Бирюкова; записала Марина Гриб // Вестник ЗОЖ. - 2018. - № 6. - С. 12-13.

5. **54.101 ; Б 71 Блюменфельд, А. Кому угрожает инфаркт миокарда/ А. Блюменфельд, перевод с английского Р. В. Григорьевой, предисловие П. К. Лукомского.**—Москва: «Медицина», 1964.—316 с.



В книге дан подробный анализ факторов, способствующих развитию коронарной болезни (неправильное питание, нервное напряжение, отсутствие физической нагрузки, курение и т. д.). Даны рекомендации в отношении рационального питания. Изложена четкая программа профилактики инфаркта миокарда, которая основана на реальной возможности предупреждения этого заболевания.

6. **Бокерия, Л. "Смысл жизни врача - в служении больному"** : (интервью с главным кардиохирургом Минздрава России Л. А. Бокерией) / Лео Бокерия, записал С. Серафимович // Культура. - 2015. - № 1 (16-22 янв.). - С. 1,3. : фот.

7. 54.101; Б 90 Бураковский, В. И. Первые шаги.



Записки кардиохирурга/ В. И. Бураковский.—Москва: «Знание» 1988.—240 с.

Автор рассказывает о новой эре в медицине - хирургии сердца, успехи которой позволили спасти жизнь сотням тысяч людей; о первых достижениях в этой области; о некоторых этапах трудного, пройденного кардиохирургами.

Читатель найдет в книге также портреты некоторых выдающихся кардиохирургов.

8. 54.101; Г 12 Гавриков, Н. А. Ишемическая болезнь сердца: профилактика/ Н. А. Гавриков.—



Москва: «Знание», 1984.—96 с.—
(Народный университет, Факультет здоровья; № 2)

Здоровый человек не ощущает своего сердца. А если оно внезапно начинает давать о себе знать? Не ишемическая ли это болезнь сердца (ИБС)?

Что же означает ИБС? Как развивается и чем предупреждается ИБС? На эти вопросы читатель сможет получить ответы, прочтя брошюру.

9. 54.11; Д 14 Д'Адамо, П., Уитни, К. 4 группы крови—4 образа жизни/ П. Д'Адамо, К. Уитни; перевод с английского Г. И. Левитан; художник М. В. Драго.—Минск: ООО «Попурри», 2002.—464 с.—



(Серия «Здоровье в любом возрасте»)

Предлагаются детально разработанные индивидуализированные программы, следуя которым вы можете адаптировать образ жизни к особенностям своего организма, эффективнее справляться со стрессами, достичь эмоционального равновесия, максимально улучшить свое здоровье и преодолеть болезни.



10. **54.101 ; К 49** **Климов, А. Н., Липовецкий, Б. М. Быть или не быть инфаркту** : 2-е издание, переработанное и дополненное/ А. Н. Климов, Б. М. Липовецкий.—Москва: «Медицина», 1989.—96 с.: ил.

В брошюре рассказывается об инфаркте миокарда и других последствиях ишемической болезни сердца и атеросклероза коронарных артерий, анализируются причины их возникновения, излагаются меры их предупреждения.

В брошюре рассказывается об инфаркте миокарда и других последствиях ишемической болезни сердца и атеросклероза коронарных артерий, анализируются причины их возникновения, излагаются меры их предупреждения.

11. **54.10 ; К 64** **Коновалов, С. С. Книга, которая лечит. Сердце и сосуды**/ С. С. Коновалов.—Санкт-Петербург: Издательство «прайм-ЕВРОЗНАК», 2003.—256 с.— (Серия «Книга, которая лечит»)



Огромное количество людей страдает заболеваниями сердца и сосудов. Атеросклеротическое поражение начинается в организме человека с

молодых лет. В чем причины возникновения данной патологии? Как она развивается, и что необходимо предпринять в целях ее профилактики и лечения? Эти и многие другие вопросы раскрывает в своей новой книге Доктор Сергей Сергеевич Коновалов. Он продолжает знакомить людей с основами информационно-энергетического Учения, приводит статистические материалы по лечению сердечно-сосудистой патологии.

12. **Краснопольская, И. Лежать или лечиться. Почему болезни сердца и сосудов лидируют в мировом рейтинге заболеваний** / И. Краснопольская // Российская газета. - 2015. - № 86 (23 апр.). - С. 6. : ил.

13. **54.11; Л 25 Ларкин, М. Что нужно**



знать об анемии?/ М. Ларкин; перевод с английского Рыбаковой Т. М.—Москва: КРОН-ПРЕСС, 1985.—160 с.

Вы всегда бледны. У вас усталый вид. Вы постоянно подавлены. Не обратиться ли вам к врачу. Может быть, у вас анемия? Предлагаемая книга поможет вам найти ответы на эти вопросы. Следуя приведенным в ней советам и рекомендациям, вы вновь обретете вкус к жизни, почувствуете радость бытия.

14. **54.11 ; М 69 Михайлов, В. Г. Тайны крови : (Заметки гематолога)/ В. Г. Михайлов.— Москва: «Знание», 1982.—160 с.**



Какова роль крови в жизнедеятельности организма? Что нового дали человечеству исследования гематологов последних лет? На эти и другие вопросы отвечает эта книга.

15. **54.101; О-36 Оганов, Р. Г. Чтобы защитить сердце : издание 2-е, стереотипное/ Р. Г. Оганов.—Москва: “Медицина”, 1986.—64 с.:ил.**



В брошюре приведены сведения по анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы, описаны факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, предлагаются конкретные мероприятия по первичной и вторичной профилактике основных сердечно-сосудистых заболеваний.

16. **Погосова, Н. Двойной капкан / Н. Погосова, беседу вел А. Рылов // Культура. - 2015. - №42 (4-10 дек.). - С. 13.**

Интервью с профессором, президентом Национального общества профилактической кардиологии Н. Погосовой: "Если пациент страдает и болезнью сердца, и депрессией, обе эти проблемы усиливают свое разрушительное влияние". О психологических стереотипах, о современных антидепрессантах.



17. **54.101; П 50 Поликарпов, А. И. Борьба за сердце:** Издание 2-е, переработанное и дополненное/ А. И. Поликарпов. —Москва: «Знание», 1989.—192 с.

Почему в жизнедеятельности важнейшего органа часто наступают сбои, почему заболевания сердечно-сосудистой системы остаются проблемой номер один современной медицины? Сегодняшняя кардиология не только дает ответы "а эти вопросы, но и показывает пути выхода из множества подстерегающих нас критических ситуаций. Многообразен арсенал средств, которыми обладают медики, спасающие жизнь и здоровье человека. Но главный упор сегодня делается на предупреждение заболеваний сердца и сосудов, ибо "один грамм профилактики любой болезни стоит килограмма его лечения".



18. **54.102; С 89 Сударушкина, И. А. Исцеление сосудов. Гипертония, гипотония, головные боли/ И. А. Сударушкина.** — Санкт-Петербург: Питер, 2001.—160 с.: ил. — (Серия «Исцели себя сам»)

Книга расскажет, как отличить признаки сердечно-сосудистых заболеваний от обычного переутомления, как "привести в порядок" сосуды и кровеносную систему. Ведь при здоровых сосудах не будет и причин для всех этих болезней! Вы научитесь делать горячие ванны для рук и для ног, использовать приемы тибетского массажа в оздоровлении сосудов, узнаете, как без помощи врача снять приступ стенокардии.

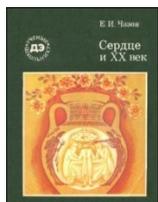
19. **54.101; Ц 91 Цфасман, А. З. Систо-
лическая гипертония у людей старших**



**возрастов/ А. З. Цфасман.— Москва:
«Медицина», 1985.—160 с.: ил.**

В монографии обобщены многолетние исследования автора, посвященные систолической гипертонии у пожилых и старых людей, и данные литературы по этой проблеме. Описаны эпидемиология, причины и механизмы развития систолической гипертонии у людей старших возрастов. Обсуждено соотношение с процессом старения, атеросклерозом и гипертонической болезнью, а также несимптоматической систолической гипертонией у людей молодого и среднего возраста. Описаны клиническая картина и дифференциальная диагностика. Обсуждены вопросы терминологии и классификации систолических гипертоний. Рассмотрена тактика лечения больных.

20. **54.101; Ч-13 Чазов, Е. И. Сердце и XX век:**



**2-е издание/ Е. И. Чазов.— Москва:
«Педагогика», 1985.—160 с.— (Серия
«Ученые— школьнику»)**

В книге генерального директора Всесоюзного кардиологического научного центра АМН СССР академика Е.И. Чазова рассказывается о современных средствах, инструментах и методах диагностики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, о специальной кардиологической службе, созданной в СССР, о замечательных советских ученых-медиках

Профилактика онкологических заболеваний

1. **55.6; Б 70 Блохин, Н. Н. Противораковая пропаганда: злокачественные новообразования/** Н. Н. Блохин, Л. В. Орловский, А. И. Серебров.— Москва: «Медицина», 1980.— 186.: ил.



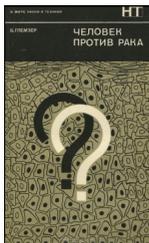
В содержание книги входят определение роли и места противоракового воспитания населения в решении проблемы противораковой борьбы; освещение путей развития путей оказания содействия онкологической службе в деле раннего выявления и лечения онкологических больных, а также в осуществлении профилактики рака прежде всего путем излечения предраковых заболеваний.

2. **55.6; Б 95 Быкорез, А. И. Причины рака: факты и гипотезы/** А. И. Быкорез, Б. Л. Рубенчик.— Киев: Наукова думка, 1987.— 120 с.



Два специалиста - медик и биолог - в популярной и доступной форме знакомят с современными представлениями о причинах возникновения и возможностях профилактики раковых заболеваний, о методах, препятствующих или ограничивающих действие канцерогенов на человека.

3. **55.6; Г 53 Глемзер, Б. Человек против рака/** Б. Глемзер; перевод с английского И. Н. Шататловой; предисловие А. А. Вишневецкого; под редакцией и послесловие Ю. А. Грицмана.—Москва: «Мир», 1972.—304 с.:ил.—(Серия «В мире науки и техники»)



4. **55.6; Г 85 Грицман, Ю. Я. Беседы врача-онколога/ Ю. Я. Грицман.—** Москва: «Знание», 1988.—176 с.— («Народный университет. Естественнонаучный факультет»)



За последние годы в онкологии наметился прогресс в диагностике и лечении опухолей. Однако окончательное решение проблемы все еще ждет своего часа. Эти обстоятельства способствуют появлению и распространению ненаучных методов врачевания. О современных достижениях в области онкологии и об огромном вреде, который приносят больным ненаучные методы лечения, и рассказывается в книге.

5. **55.6; Д 18 Даников, Н. Н. Исцеление возможно. Сборник рецептов и рекомендаций народной медицины для излечения и профилактики злокачественных и доброкачественных опухолей/ Н. Н. Даников.—**Москва: Рипол Классик, 1997.—634 с.—(Серия «Народные целители»)



Автор обобщил многовековой опыт официальной и народной медицины, исследовал старинные сборники, лечебники, рукописи, научную и патентную литературу о целебном воздействии на организм препаратов растительного, животного и минерального происхождения. В книге приведено множество конкретных и точных рецептов, рекомендаций, диет, могущих помочь при различных стадиях раковых заболеваний.

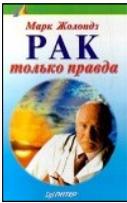
6. **Ефремов, А. Фитотерапия для мужчин: травы от рака простаты / Александр Ефремов // Физкультура и спорт: ФИС. - 2015. - N 7. - С. 24-25. ; № 8. - С. 26: ил, фото**

7. **55.6; Ж 79 Жолондз, М. Я. Рак: активная профилактика/** М. Я. Жолондз.— Санкт-Петербург: Питер, 2001.—160 с.— (Серия «Исцели себя сам»)



Перед вами своеобразная энциклопедия, которая рассказывает об основных средствах лечения раковых заболеваний. Автор анализирует `плюсы` и `минусы` хирургического лечения, лучевой терапии, химиотерапии и других новейших методов.

8. **55.6; Ж 79 Жолондз, М. Я. Рак: только правда/** М. Я. Жолондз.—Санкт-Петербург: Питер, 2000.—160 с.—(Серия «Исцели себя сам»)



Первая работа автора посвящена ошибкам и заблуждениям, которые сложились в современной онкологии.

9. **Жуков А. Оккупация на клеточном уровне [Текст] / Жуков А. // Вокруг света. - 2007. - N 4. - С. 204-211.**

В статье говорится про причины и механизм образования раковых клеток в организме человека, а также рассказывается про современные методы лечения и диагностики рака.

10. **55.6; 3-38 Захаров, Ю. А. Рак излечим?/**



Ю. А. Захаров.—Москва: ООО «Школьная пресса», Издательство «Школа-Пресс», 1999.—224 с.—(Серия «Путь к исцелению»)

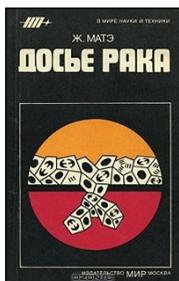
В книге автор рассказывает, что такое рак, как его можно обнаружить на ранней стадии, как лечить с одновременным использованием химио- и фитопрепаратов или лекарственными растениями.

11. 55.6; Л 81 Лохов, Р. Е. Питание и рак: неортодоксальные подходы/ Р. Е. Лохов.—Владикавказ: Издательство «ЭЛКО-С», 1993.—108 с.



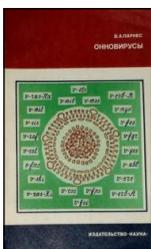
В книге говорится о влиянии питания на злокачественные эпителиальные опухоли.

12. 55.6; М 35 Матэ, Ж. Досье рака/ Ж. Матэ; перевод с французского Кулик В. П., Слюсарчука В. П.; под редакцией Т. Т. Березова, Ю. Я. Грицмана; предисловие Т. Т. Березова; послесловие Ю. Я. Грицмана.—Москва: «Мир», 1983.—268 с.— (Серия «В мире науки и техники»)



Что мы знаем о раке? Что мы можем сделать в борьбе с ним? Есть ли у науки средства избавить человечество от этого страшного недуга? На эти и многие другие вопросы отвечает профессор Жорж Матэ, крупный французский ученый, директор Института онкологии и иммуногенетики.

13. 55.6; П 18 Парнес, В. А. Онковирусы/ В. А. Парнес.—Москва: Наука, 1986.—176 с.: ил.— (Серия «От молекулы до организма»)



Книга посвящена онкогенным вирусам.

14. Психотерапия плюс онкология [Текст] // Читаем вместе. - 2007. - N 8/9. - С. 39. - Рец. на кн.: Степанов Н. Гипноз и рак. Опыт практического применения / Н. Степанов.- Ростов н/Д, Феникс, 2007.- 224 с.

15. **55.6; С 32 Серван-Шрейбер, Д. Анти-рак. Новый образ жизни** / Д. Серван-Шрейбер ; перевод с английского О. Н. Агеевой, О. С. Епимаховой ; под редакцией О. К. Вавилова, К. Л. Киселевой. - Москва : РИПОЛ классик, 2010. - 493 с. : цв. ил.



По официальным данным, только в Москве каждый год от рака умирает 24000 человек. Можно ли как-то повлиять на эту чудовищную статистику, можно ли что-то изменить?

Автор этой книги, врач, которому в 30 лет поставили диагноз "рак", уже 17 лет успешно сражается с болезнью и живет полноценной жизнью. Он просто и доступно рассказывает читателю о природных механизмах защиты от рака - начиная с правильного питания и заканчивая правильным отношением к ситуации. В книге описано множество случаев из практики как самого автора, так и его коллег-онкологов, представлены факты, рецепты, таблицы и ссылки на ведущие научные издания.

16. **Сирота, Н. А. Стратегии и ресурсы совладающего поведения у больных раком молочной железы** / Н. А. Сирота, Б. А. Фетисов, А. Д., М. В. Ермощенко // Вопросы психологии. - 2015. - №6. - С. 122-127. : табл.

17. **Смирнова, Ю. Помочь иммунной системе победить рак** : / Ю. Смирнова // Наука и жизнь. - 2016. - N 10. - С. 2-5. : фот. цв.

Статья о новых научных достижениях в области лечения онкологических заболеваний - вакцине на основе дендритных клеток, используемой в противораковой терапии.

18. 55.6; Т 65 Традиционные и естественные



методы предупреждения и лечения рака/ составитель М. И. Волосянко.—Москва: Аквариум, 1994.—688 с.

Предлагаемая вашему вниманию книга уникальна, ибо в ней синтезированы знания из самых разнородных источников науки и религии Востока и Запада, учений о теле и душе.

19. 55.6; Ч-16 Чаклин, А. В. Проблема века.:

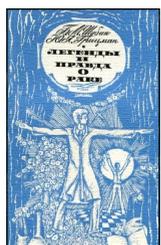
издание 2-е, исправленное, доработанное и



дополненное/ А. В. Чаклин.—Москва: Знание, 1990.—240 с.

Одной из актуальнейших проблем медицины - борьбе со злокачественными опухолями посвящены исследования ученых многих стран мира. Изучение причин возникновения злокачественных опухолей, разработка новых методов диагностики, лечения и профилактики - главные направления исследований. Развиваются новые направления борьбы с этим тяжким недугом - иммунология рака и география злокачественных опухолей.

20. 55.62; Ш 95 Шубин, Б. М. Легенды и правда о раке/ Шубин Б. М., Грицман Ю. Я.—



Москва: «Знание», 1978.—160 с.

Проблема рака является одной из самых актуальных в современной биологии и медицине. Большая армия врачей и ученых во всем мире ведет борьбу с этим тяжелым недугом, и каждый год приносит новые победы. В книге, написанной врачами-онкологами, докторами медицинских наук, убедительно опровергаются легенды и мифы, существующие вокруг рака; им противопоставляются невыдуманные истории успешной борьбы со злокачественными опухолями.

Книги, в которых персонажи сражаются с болезнью

Стр. 17

1. 84(2Рос=Рус)6-44; В 27 Веллер, М.



Приключения майора Звягина : Роман воспитания / М. Веллер . – Санкт-Петербург : Пароль, 2004 . – 479 с.

Действие романа происходит в перестроечном Ленинграде. Главный герой - Леонид Звягин, майор в отставке, а на момент действия книги - врач скорой помощи. Он бескорыстно стремится изменить все вокруг себя, так как не выносит неурядиц, несчастий или горя. В романе 10 глав-историй. В каждой истории Звягин меняет к лучшему (обычно) чью-то жизнь. Например, в одной главе он возвращает к нормальной жизни заболевшего раком молодого человека, в другой - помогает несостоявшемуся самоубийце завоевать любимую девушку, в третьей - расследует дело об убийстве и т.п.

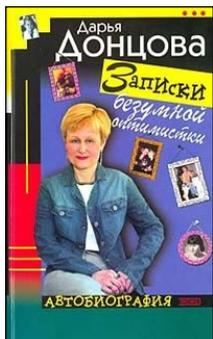
2. 84(7Сое)-44; Г 85 Грин, Дж. Виноваты



звезды : [роман] / Дж. Грин ; пер. с англ. О. Мышаковой ; под ред.: Е. Давыдовой, Д. Румянцева. - М. : АСТ, [2015]. - 288 с.

Подростки, страдающие от тяжелой болезни, не собираются сдаваться. Они по-прежнему остаются подростками — ядовитыми, неугомонными, взрывными, бунтующими, равно готовыми и к ненависти, и к любви. Хейзел и Огастус бросают вызов судьбе. Они влюблены друг в друга, их терзает не столько нависшая над ними тень смерти, сколько обычная ревность, злость и непонимание. Они — вместе. Сейчас — вместе. Но что их ждет впереди?

3. **84(2Рос=Рус)6-44; Д 67 Донцова, Д. А. За-**



писки безумной оптимистки :
автобиография/ Дарья Донцова.—
Москва: Эксмо, 2005.—320 с.

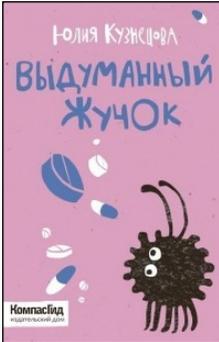
Книга легкая и позитивная, отлично написана, с минимальной дозой самолюбования и порядочной — юмора и самоиронии. Автор рассказывает про свое детство, юность, семью, и в том числе, про болезнь—как удалось победить рак. В общем, хорошая, светлая книжка.

4. **84(2Рос=Рус)6-44; И 20 Иванов, С. И.**



Бывший Булка и его дочь : [повесть для младшего и среднего школьного возраста]/ Сергей Иванов.—Москва: Детская литература, 1979.—207 с.: ил.

Вдумчивая и тонкая повесть о современной семье. В центре повести — история шестиклассницы Лиды, которая, безоглядно погрузившись в первую влюбленность, не сразу заметила, что у отца — беда. Автор показывает подлинную духовность и чѣрствость, эгоизм, умение преодолевать трудности и переделывать себя, повествует об умении не только принимать, но и отдавать любовь. Лида ещё не знает, что очень скоро ей придётся повзростеть. И взрослый мир - это не так уж и весело. Особенно, когда батяня болеет, а мама ведѣт себя, как капризный подросток. По сути Лида и мама меняются местами. Лида, как может, поддерживает отца в страшном испытании. Она ходит к нему в больницу, носит передачи, даже учиться стала лучше, такая своеобразная терапия.

5. **84(2Рос=Рус)6-44; К 89 Кузнецова, Ю. Н.**

Выдуманный жучок. [Рассказы о больничной жизни : повесть; 12+] / Юлия Кузнецова; иллюстрации Олеси Генисаретской. - Москва : КомпасГид, 2016. - 144 с. : рис.

Такая тоненькая книжка, а такая пронзительная, мудрая и добрая! Автор умудряется и пробить на слезы, и заставить улыбнуться. Хотя улыбаться тяжело, когда твой ребенок болеет. Повесть состоит из коротких рассказов, охватывающих самые разные моменты больничной жизни. Здесь находится место радости и горю, веселью и раздумьям, зависти и гордости, а главное — взрослению и внутреннему росту.

6. **84(4Гем)-44; Р 37 Ремарк, Э. М.**

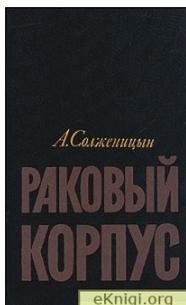
Жизнь взаймы [Текст] : [роман] / Э. М.



Ремарк ; [пер. с нем. Л. Черной]. - М. : АСТ, [2016]. - 256 с. - ([Возвращение с Западного фронта])

ЖИЗНЬ ВЗАЙМЫ - это жизнь, которую герои отвоевывают у смерти. Когда терять уже нечего, когда один стоит на краю гибели, так эту жизнь и не узнав, а другому эта треклятая жизнь стала невыносима. И как всегда у Ремарка, только любовь и дружба остаются незабываемыми. Только в них можно найти точку опоры. По роману был снят фильм с легендарным Аль Пачино.

7. **84(2Рос=Рус)4-44; С 60 Солженицын, А. И.**



Раковый корпус : Повесть/ Александр Солженицын.—Москва: Современник, 1991.—429, [2]с.

«Скажут нам: что ж может литература против безжалостного натиска открытого насилия? А не забудем, что насилие не живет одно и не способно жить одно: оно непременно сплетено с ложью, - писал А.И.Солженицын, -

Нужно сделать простой шаг: не участвовать во лжи.

Пусть это приходит в мир и даже царит в мире, но не через меня. Писателям же и художникам доступно большее: победить ложь!» Солженицын и был таким писателем, который победил ложь. Повесть «Раковый корпус» была написана в середине 60-х годов, но опубликовать ее писатель смог лишь за рубежом, так как весь дух произведения и позиция автора резко расходились с официальной идеологией. Через судьбы пациентов одной палаты онкологической клиники и их врачей А. И. Солженицын нарисовал достаточно полную картину реального состояния советского общества, пораженного сталинскими беззакониями как раком.

8.**Хемон, А. Аквариум** : эссе / Александр Хемон ; перевод с английского Антона Ильинского // Иностранная литература - 2015. - N 6. - С. 150-167. - Библиогр.: с. 117, 119, 124, 127, 128, 131, 132, 135, 145, 147. - Прилож.: письма в редакцию: [отзывы о кн.]. – (Литературный гид «Нью-Йоркер». Док. проза).

Документальный рассказ американского писателя боснийского происхождения о болезни и смерти его девятилетней дочери.

9. **84(4Фра)-44; Ш 73 Шмитт, Э.-Э. Оскар и**

Розовая Дама : [повести] / Э.-Э.

ШМИТТ ; [перевод с французского Г. Соловьевой и др.]. - Санкт-Петербург : Азбука : [Азбука-Аттикус], [2016]. - 320 с. - ([Азбука-классика]).

Книга Э.-Э.Шмитта, одного из самых ярких современных европейских писателей, - это, по единодушному признанию критики, маленький шедевр. Герой, десятилетний мальчик, больной лейкемией, пишет Господу Богу, с прелестным юмором и непосредственностью рассказывая о забавных и грустных происшествиях больничной жизни. За этим нехитрым рассказом кроется высокая философия бытия, смерти, страдания, к которой невозможно остаться равнодушным.

"...Жизнь - забавный подарок. Поначалу этот подарок переоценивают: думают, что им вручили вечную жизнь. После - ее недооценивают, находят никомушной, слишком короткой, почти готовы бросить ее. И наконец, сознают, что это был не подарок, жизнью просто дали попользоваться. И тогда ее пытаются ценить"

«По правде сказать, я не боюсь неведомого. Меня мучает, что предстоит потерять тех, кого знал.»

Библиотерапия , или Лечение книгами

Книги, которые могут помочь во время депрессии, болезни, тяжелого периода и которые стоит порекомендовать другим для поднятия духа!

Библиотерапия (от лат. biblio — книга и гр. therapia — лечение, уход за больным) — метод психотерапии, использующий литературу как одну из форм лечения словом.

Список радостных, оптимистичных, веселых книг для свободного чтения:

1. Абгарян, Наринэ. «Манюня»
2. Аверченко, Аркадий. «Подходцев и двое других»
3. Архимандрит Тихон. «Несвятые святые»
4. Бах, Ричард. «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»
5. Бернетт, Френсис. «Таинственный сад»
6. Вудхауз, П. Г. «Фамильная честь Вустеров»
7. Гавальда, Анна. «35 кило надежды»
8. Гилберт, Элизабет. «Есть, молится, любить»
9. Даль, Роальд. «Чарли и шоколадная фабрика»
10. Довлатов, Сергей. «Заповедник», «Иностранка»
11. Жванецкий, Михаил. «Год за два»

12. Зоценко, Михаил. «Доктор медицины», «Врачевание и психика», «Западня», «Плохая жена», «Опасные связи», «Сердца трех», «Пчелы и люди», «Хорошая игра», «Голубая книга»
13. Искандер, Фазиль. «Созвездие козлотура»
14. Коэльо, Пауло. «Вероника решает умереть»
15. Крюкова, Татьяна. Повести
16. Куприн, А. И. «Чудесный доктор»
17. Маршалл, Алан. «Я умею прыгать через лужи»
18. О'Генри. «Рассказы»
19. Парр, Мария. «Вафельное сердце»
20. Портер, Элинор. «Полианна»
21. Ремарк, Эрих-Мария. «Три товарища»
22. Хмелевская, Иоанна. «Что сказа покойник»
23. Шукшин, Василий. «Непротивленец», «Макар Жеребцов», «Билетик и двое других»

А также поэзия: чёткий ритм нормализует процессы, протекающие в организме. Стихи настраивают на позитив, внушают веру в свои силы. Полезно читать вслух при депрессиях. Также чтение стихов используется в логопедических занятиях при восстановлении после инсульта: сонеты и пьесы У. Шекспира, поэзия Д. Байрона, И. Гете, А. Пушкина, М. Лермонтова, М. Цветаевой, Р.М. Рильке, А. Ахматовой, С. Есенина.



Сайт библиотеки: <http://biblio56.ucoz.ru/>

ВКонтакте - Сообщество друзей
Центральной библиотеки г.Новотроицка
«Книжный причал г.Новотроицка»

<http://vk.com/club48046338>

**Сектор
информационно-библиографического
обслуживания**

**Центральная городская библиотека
им. А.М. Горького,
г.Новотроицк, ул.Жукова, 4
Телефон: 67-51-05**