



Gradska knjižnica Požega

TEMATSKI BILTEN

ZDRAVLJE I BOLEST
Podsjeti se na važnost aktivne
brige o zdravlju

ČITAM.



ZDRAVLJE I BOLEST

Podsjeti se na važnost aktivne brige o zdravlju

U veljači se obilježava Svjetski dan bolesnika (11. veljače) i Hrvatski dan liječnika (26. veljače), a tim ti povodom donosimo popis beletrističkih i publicističkih naslova koji se bave promišljanjem o zdravlju i bolesti. Riječ je o knjigama koje promiču zdrav način života i aktivnu brigu o zdravlju kao pretpostavku za ostvarivanje kvalitetnog života u vremenu brzog životnog tempa i svakodnevne izloženosti stresu, kad gotovo da nema osobe čiji život na neki način nije dotaknula bolest.

Knjige koje ti predlažemo za čitanje u veljači podsjetit će te na važnost postignuća koja medicinsko osoblje svojim znanjem i svakodnevnom radom ostvaruje u zaštiti zdravlja, za dobrobit pacijenata, kao i na krhkost života i donijet će ti istinita svjedočanstva o preživljavanju. U preporučenim ćeš knjigama također pronaći vrijedne spoznaje o zdravlju i odgovore na najčešća pitanja koja se u svakodnevnoj praksi postavljaju liječnicima te otkriti književne obrade raznih bolesti u kojima su stručna znanja i iskustva spojena s književnim izrazom.

Inspiriraj se popisom i pročitaj nešto od predloženog!

JOŠ UVIJEK | LISA GENOVA

OK 821.111(73)-3 GENOV j



Američka književnica i neuroznanstvenica **Lisa Genova**, koja u svoja prozna djela vješto ugrađuje znanja iz tog područja spajajući neobične bolesti mozga s intimnim pričama oboljelih, u debitantskom romanu **Još uvijek Alice** bavi se Alzheimerovom bolešću. Smjestivši u središte radnje liječnicu Alice Howland, dugogodišnju profesoricu kognitivne psihologije na Harvardu, autorica prati dvije godine njezina života tijekom kojih pada u demenciju. Pokazujući kako se život mijenja nakon dijagnoze Alzheimerove bolesti, autorica nastoji osvijestiti čitatelja o toj bolesti nudeći i niz korisnih savjeta za sve one koji se s njom susreću.

Pročitaj knjigu koja će ti otkriti unutarnji svijet osobe oboljele od Alzheimerera!

Iza romana **Kud si krenula? Nastja Kulović** stoji teška tema o kojoj autorica iskreno progovara ispisujući snažnu i inspirativnu priču o transformaciji cijele obitelji nakon što saznaju da jedan član boluje od multiple skleroze. Podastirući pred čitatelje vlastito iskustvo suživota s tom bolešću, prvo zbog sestrine, a zatim i vlastite, iste dijagnoze, autorica pripovijeda priču o teretu bolesti unutar vlastite obitelji, sestričkom odnosu, pisanju, tzv. „staklenom djetetu”, ali i priču o nadi, borbi i snazi ljudskog duha te izvlačenju onog najboljeg iz svake životne situacije, koliko se god ona činila teškom i bezizlaznom.

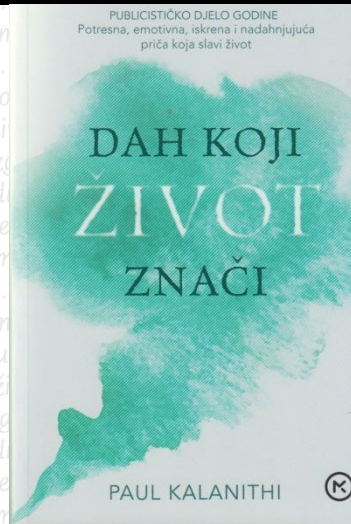
Pročitaj svjedočanstvo koje će ti zasigurno izazvati snažne emocije!



KUD SI KRENULA? | NASTJA KULOVIĆ

OK 821.163.42-3 KULOV k [1]

**DAH KOJI ŽIVOT ZNAČI |
PAUL KALANITHI
OK 821.111(73)-9 KALAN d**



Američki neurokirurg i pisac **Paul Kalanithi** na stranice knjige ***Dah koji život znači*** izlio je priču o svojem životu i borbi s rakom pluća. Prikazavši dvije godine suživota sa smrtonosnom bolešću od koje je i preminuo u svojoj 38. godini, autor je ostavio potresno svjedočanstvo o suočavanju s dijagnozom iz dvostruke pozicije, liječnika i pacijenta. Djelo odiše iskrenošću, a iako tematizira najteže životne situacije u kojima se čovjek može naći, ponajprije slavi radost života ističući važnost svrhovitog življenja i podsjećajući čitatelja na ljudsku ranjivost te krhkost života.

Istraži to potresno štivo koje oduzima dah!

Američka spisateljica **Suleika Jaouad** autorica je autobiografske priče ***Između dva kraljevstva: kako me smrt naučila živjeti***. Ogoljujući se pred čitateljem, autorica opisuje vlastita emotivna stanja koja je proživljavala kad se, početkom 20-ih godina života, suočila s dijagnozom teškog oblika leukemije. Iskreno i bez uljepšavanja čitatelja vodi vlastitim životom prije bolesti, procesom liječenja te izazovima povratka normalnom životu nakon uspješnog izlječenja progovarajući o vlastitim strahovima i previranjima nakon što joj dijagnoza prekine dotadašnji život te ispisuje snažnu priču prožetu nadom.

Inspiriraj se tom potresnom pričom!



**IZMEĐU DVA KRALJEVSTVA: KAKO ME
SMRT NAUČILA ŽIVJETI
OK 821.111(73)-9 JAOUA i**

ČITANJE NA ODLASKU |
PIETER STEINZ
OK 821.112.5-9 STEIN Č

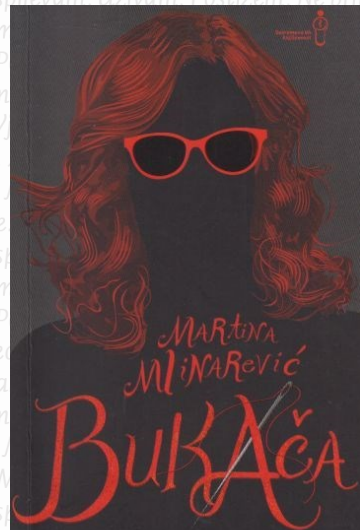


Nizozemski novinar, književni kritičar i pisac **Pieter Steinz** u knjizi **Čitanje na odlasku: književnost kao životna potreba** sabrao je 52 kolumne koje je pisao za NRC Handelsblad i nrc.next nakon što je saznao da boluje od vrlo rijetke, progresivne i smrtonosne bolesti, amiotrofične lateralne skleroze. Povezujući u tim tekstovima tijekom svoje bolesti s velikom ljubavi prema čitanju i pisanju, autor svojim čitateljima pruža jedinstven uvid u vlastito tjelesno propadanje i bolnička iskustva, kao i osvrt na neka od najznačajnijih djela svjetske književnosti, što često čini na humorističan način.

Saznaj kako su Kafka, Dickens, Shakespeare i 50-ak drugih pisaca postali Steinzovi suputnici u procesu bolovanja!

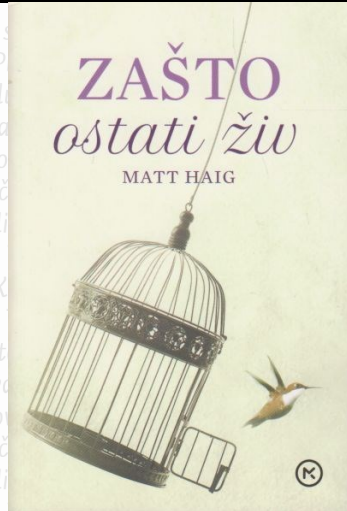
Bosanskohercegovačka kolumnistica, aktivistica i spisateljica **Martina Mlinarević** u svojoj se autobiografskoj knjizi **Bukača** ogoljuje pred čitateljem servirajući pred njega vlastite životne bitke. Pisanjem o iskustvu raka dojke autorica nastoji promicati svijest o toj bolesti razbijajući tabue i predrasude, a, osim borbe s bolešću, iznosi i snažnu kritiku društva baveći se temama viktimizacije, stigmatizacije, licemjerja, neprihvatanja onog drukčijeg, mržnje i šovinizma s jedne strane te isticanjem važnosti ravnopravnosti, slobode i demokracije u priči o ljubavi, hrabrosti, snazi i volji za životom s druge strane.

Istraži tu inspirativnu i snažnu priču!



BUKAČA | MARTINA MLINAREVIĆ
OK 821.163.4(497.6)-3 MLINA b

**ZAŠTO OSTATI ŽIV |
MATT HAIG
ZSO 159.9 HAIG.M z**



Engleski pisac i novinar **Matt Haig** među koricama knjige *Zašto ostati živ* ostavio je potresnu i istinitu priču o tom kako je uspio prebroditi životnu krizu pobijedivši duševnu bolest te je ponovno naučio živjeti. U vremenu kad se mnogi suočavaju s depresijom autor s čitateljem dijeli vlastito iskustvo opisujući svoju borbu s tom bolešću, tugom, beznađem, tjeskobom, trenutcima potpunog psihičkog sloma i suicidalnim mislima pokazujući svima onima koji pate od iste bolesti da nisu sami te ih vodi putem vlastitog izlječenja pokazujući im kako se izvukao iz ponora i kako je ponovno pronašao smisao.

Zaviri u knjigu koja je pravi izbor za sve one koji se bore s depresijom ili znaju nekog tko ima taj problem!

Kanadski liječnik mađarskog podrijetla **Gabor Maté**, iza kojeg je bogato iskustvo rada u području obiteljske medicine, palijativne skrbi, s ovisnicima o drogama i psihičkim bolesnicima te istraživanja razvoja djece i odnosa stresa i bolesti, u knjizi *Kad tijelo kaže ne: cijena skrivenog stresa* propituje ulogu emocija i stresa u nastanku kroničnih bolesti. Ispreplićući životne priče svojih pacijenata i znanstvene spoznaje, autor potiče na razmišljanje razotkrivanjem poveznica između nošenja s emocijama i stresom te različitih oboljenja i shvaćanjem bolesti kao alarma i poziva na brigu o vlastitom zdravlju.

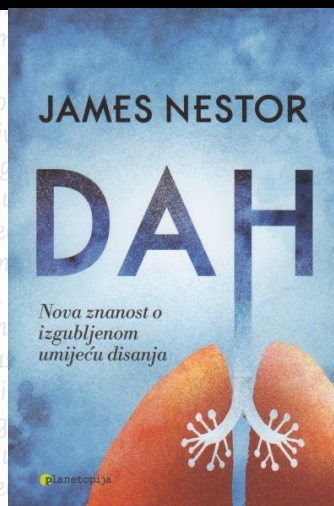
Prouči štivo koje je u vremenu velike izloženosti svakodnevnom stresu korisno svima!



**KAD TIJELO KAŽE NE: CIJENA
SKRIVENOG STRESA | GABOR MATÉ
ZSO 159.9 MATE.G k**

DAH: NOVA ZNANOST O IZGUBLJENOM UMIJEĆU DISANJA

ZSO 615.85 NESTO d



Američki novinar **James Nestor** na stranice knjige ***Dah: nova znanost o izgubljenom umijeću disanja*** pretočio je sustavno istraživanje o disanju i njegovu utjecaju na cjelokupno zdravlje čovjeka. Knjiga nastala kao rezultat petogodišnjeg rada na proučavanju drevnih tekstova te brojnih razgovora s ronionicima na dah i uglednim svjetskim znanstvenicima i liječnicima izjedrila je neobične priče o dahu i disanju koje pokazuju kako se način disanja mijenjao tijekom evolucije, kako disanje utječe na određene tjelesne parametre i koja se moć krije iza umijeća pravilnog disanja.

Saznaj više o tehnikama disanja i utjecaju daha na naše zdravlje!

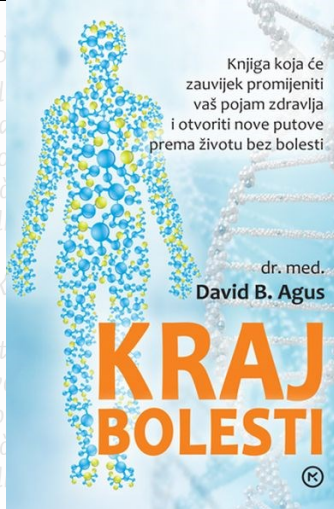
Liječnik internist, diabetolog i endokrinolog **Ante Ljubičić** u knjizi ***Liječnik Vam savjetuje: kako sačuvati zdravlje i pobijediti bolest*** čitatelju daje odgovore na najčešća pitanja koja se čuju u liječničkoj ordinaciji i koja se odnose na kronične bolesti poput dijabetesa, pretilosti, hipertenzije, ateroskleroze, srčanog infarkta, moždanog udara i sličnih. Pružajući korisne informacije, autor nastoji rasvijetliti najčešće kronične nezarazne bolesti današnjice te pomoći oboljelima u liječenju tom stručnom medicinskom knjigom pisanom jednostavnim jezikom koji je razumljiv laicima.

Konzultiraj taj praktični priručnik koji će biti koristan svakoj obitelji!



LIJEČNIK VAM SAVJETUJE |
ANTE LJUBIČIĆ
ZSO 613 LJUBIČ I

**KRAJ BOLESTI | DAVID B. AGUS I
KRISTIN LOBERG
ZSO 613 AGUS.D k**



Suradnja jednog od vodećih svjetskih onkologa i istraživača u području biomedicine **David B. Agus** i spisateljice **Kristin Loberg**, koja je njegova stručna znanja pretočila u tekst razumljiv široj čitateljskoj publici, rezultirala je knjigom **Kraj bolesti**. Promatrajući ljudsko tijelo kao jedinstven i kompleksan sustav te predstavljajući način na koje ono funkcionira, autor donosi nove spoznaje o zdravlju, nudi uvide u nove tehnologije i inovacije u području medicine te donosi niz praktičnih savjeta u vezi sa zdravljem, pri čemu ističe važnost individualnog pristupa.

Zaviri u taj priručnik i opskrbi se korisnim informacijama o zdravlju!

Sanja Toljan, liječnica iza koje je više od tri desetljeća iskustva liječenja pacijenata s kroničnim bolnim sindromima te multihormonskim poremećajima, s čitateljima je podijelila stručna znanja u više knjiga, među kojima je i **Čudesna moć hormona**. U toj knjizi koja te upozna s hormonskim sustavom i utjecajem hormona na ljudsko zdravlje pronaći ćeš brojne korisne informacije o tom kako zaštititi zdravlje srca, prevenirati degenerativne bolesti, poboljšati pamćenje, pobijediti kroničan umor i nesanicu, osnažiti kosti i mišiće te izliječiti brojne druge probleme uzrokovane hormonskom neravnotežom.

Saznaj više o čudesnoj moći hormona!

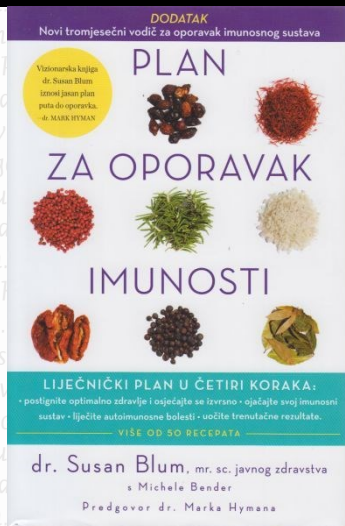


**ČUDESNA MOĆ HORMONA |
SANJA TOLJAN
ZSO 615.35 TOLJAN č**

PLAN ZA OPORAVAK IMUNOSNOG SUSTAVA

| SUSAN S. BLUM S MICHELLE BENDER

ZSO 615 BLUM.S p



Liječnica **Susan S. Blum** u suradnji s **Michelle Bender** napisala je *Plan za oporavak imunosnog sustava*. Potaknuta vlastitim iskustvom, autorica je s čitateljima podijelila svoju borbu s autoimunom bolešću te program koji ju je doveo do izlječenja. Vodeći čitatelja na put do pravilnog funkcioniranja imunosnog sustava u četiri koraka, koja se odnose na upotrebljavanje hrane kao lijeka, razumijevanje poveznice sa stresom, iscjeljenje crijeva i probavnog sustava te pomoć jetri, autorica donosi i interaktivnu vježbenicu kao pomoć za izradu vlastitog programa liječenja, kao i brojne recepte za jednostavna jela koja su saveznici u procesu iscjeljenja.

Istraži tu knjigu namijenjenu ne samo onima koji boluju od autoimune bolesti već i svima koje zanima rad imunosnog sustava!

Prof. dr. sc. **Marjeta Mišigoj-Duraković** u suradnji s 25 znanstvenika i sveučilišnih profesora napisala je knjigu *Tjelesno vježbanje i zdravlje* koja sadrži nova saznanja i preporuke u vezi s tjelesnom aktivnosti kao jednim od predujeta za zdrav život. Utemeljena na interdisciplinarnom pristupu koji uključuje interdisciplinarnost medicine, kineziologije i drugih područja znanosti, knjiga donosi znanstvene spoznaje o značaju tjelesne aktivnosti za zdravlje i prevenciju mnogih kroničnih bolesti te zdravstvene preporuke za vježbanje namijenjene osobama različitih dobnih skupina, kao i onima sa zdravstvenim rizicima.

Aktiviraj se i saznaj više o važnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje!



TJELESNO VJEŽBANJE I ZDRAVLJE |
MARJETA MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ I SUR.

ZSO 796.41 MIŠIG t



Gradska knjižnica Požega

Veljača 2023.