Міністерство культури та інформаційної політики України
Державна бібліотека України для юнацтва

До Всесвітнього дня здоров'я

БУТИ ЗДОРОВИМ – ВИМОГА ЧАСУ

Київ 2021

Бути здоровим – вимога часу : анот. бібліогр. список / [уклад. В. Вовк ; ред. В. Кучерява] ; Держ. б-ка України для юнацтва. – Київ : [б. в.], 2021. – 19 с.

Здоров’я – це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал. Піклуватися про своє здоров’я – це актуально, модно і престижно.

Саме тому, з метою популяризації здорового способу життя, формування уявлення про те, що здоров’я значною мірою залежить від нас самих, до Всесвітнього дня здоров’я підготовлений бібліографічний список «Бути здоровим – вимога часу», який складається з двох розділів: Хороше здоров’я – це не лише відсутність хвороб; Коронована пандемія: тест на людяність і власну відповідальність за все, що трапляється на нашій планеті.

Сподіваємось, кожен читач матиме змогу отримати корисну інформацію, на основі якої прийме правильні і виважені рішення стосовно збереження здоров’я, знайде у рекомендованих книгах власні варіанти відповідей на ті чи інші питання.

Інформація, що міститься у виданні, буде корисною широкому колу користувачів, всім, кому небайдуже ставлення до власного здоров’я та життя, а також до здоров’я та добробуту нашої нації.

Хороше здоров’я – це не лише відсутність хвороб

Побажання доброго здоров’я вже стало давньою традицією. Але особливо важливим воно стає під час пандемії коронавірусу у всьому світі.

Всесвітній день здоров’я відзначається щорічно 7 квітня. У цей день у 1948 р. було створено Всесвітню організацію охорони здоров’я (ВООЗ), у преамбулі Статуту якої зазначено, що здоров’я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя.

Усі три аспекти здоров’я – фізичний, психологічний і соціальний тісно взаємопов’язані, подібно до триноги, на якій встановлено фотоапарат: якщо одна з ніжок коротша за інші, стійкість триноги порушується. Тому важливо зберігати рівновагу і дбати про всі аспекти благополуччя.

Фізичне здоров’я, або ж благополуччя, характеризує рівень розвитку і функціональні можливості органів і систем людського організму. Показниками фізичного здоров’я є робота серця, стан імунної системи і здатність організму засвоювати кисень. Фізичне здоров’я забезпечує енергію для повсякденного життя, полегшує адаптацію до навколишнього середовища (наприклад, до погодних умов), допомагає виживати в екстремальних ситуаціях. Воно підвищує наші шанси захиститися від інфекцій, а також швидко одужувати, якщо захворів. Для підтримки фізичного здоров’я важливо повноцінно відпочивати, мати нормальну вагу тіла, піклуватися про свою фізичну форму, особисту гігієну, а також проходити регулярний медичний огляд, вживати профілактичні заходи та лікуватися в разі потреби. Також важливо уникати шкідливого впливу на організм тютюну, алкоголю та інших токсичних речовин.

Не існує «міри здоров’я», за допомогою якої можна було б точно виміряти рівень свого здоров’я. Тому кожен оцінює його суб’єктивно, за власними критеріями. Тут важливо бути реалістом. Якщо під здоров’ям розуміти п’ять років без будь-яких хвороб і здатність пробігти марафонську дистанцію, небагато хто назве себе здоровим. А якщо розуміти під здоров’ям здебільшого добре самопочуття, здатність швидко одужувати й

відсутність хронічних хвороб – певно, більшість людей за цими критеріями матимуть хороший рівень здоров'я.

Зазвичай ми вважаємо себе здоровими, якщо у нас немає ознак порушення фізичного здоров'я. Однак ми можемо мати захворювання, які не виявляються жодними аналізами і пов'язані з порушеннями емоційної, інтелектуальної чи духовної сфери.

Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію і приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів. Люди з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють: позитивну самооцінку, яка пов'язана зі здатністю керувати своїм життям; послідовність і передбачуваність; цілеспрямованість, яка ґрунтується на позитивному баченні майбутнього і потребі у самореалізації; незалежність, що забезпечується умінням приймати рішення та брати на себе відповідальність; відчуття єдності з іншими людьми, яке приносить у життя стабільність і наповнює його сенсом.

Здорова людина бачить у проблемах можливості, а хвора – у можливостях проблеми

Аллан Фромм, відомий американський психіатр

Психологічно врівноважені люди більше насолоджуються життям і легше долають виклики і проблеми. Вони навіть інакше ставляться до них.

Психологічно врівноважені люди усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні прийняти мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю.

Люди є істотами соціальними і не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми та суспільством. Важливим критерієм соціального благополуччя є показник соціальної адаптованості людини, який пов'язують із її

здатністю ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні стосунки, адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві.

Соціальне середовище людини не обмежується її найближчим оточенням. На здоров'я впливають і такі соціальні чинники, як культура, засоби масової інформації (ЗМІ) та соціальні медіа (Facebook, Instagram тощо). Особливості національної кухні, народні традиції, релігія – усе це елементи культури, які можуть впливати на здоров'я. Пізнання культури свого народу допомагає краще зрозуміти самого себе, сприяє формуванню ідентичності, а ознайомлення з різними культурами спонукає краще розуміти інших людей, формує толерантність.

Якщо ж говорити про те, як ЗМІ (телебачення, інтернет, радіо, газети, журнали) та соціальні медіа впливають на здоров'я, то цим соціальним чинникам відводять чи не провідну роль у виборі стилю життя, формуванні ставлення до власного здоров'я та у скеруванні вибору того чи іншого товару, ліків тощо. На жаль, не вся поширювана публічно інформація є корисною чи достовірною. Так, демонстрація нездорового способу життя є згубним для підлітків, а реклама нерідко висвітлює лише кращі якості товару й приховує недоліки. Тому, приймаючи рішення наслідувати когось у способі життя чи у виборі товарів та продуктів, від яких залежить твоє здоров'я, треба бути обачним. Якщо ж це вибір ліків чи навіть вітамінів – довіряти лише достовірним джерелам інформації: публікаціям професійних організацій у сфері охорони здоров'я – Академії медичних наук, Міністерства охорони здоров'я, державних санітарних служб.

Найважливіше усвідомлювати, що здоров'я і благополуччя залежать передусім від нас самих. Кожному під силу правильно харчуватися, покращувати фізичну форму, керувати стресами, не курити, не вживати алкоголь чи інші психоактивні речовини. Кожен здатен подбати про своє довкілля, гармонійні стосунки з оточенням, особистісний розвиток і наповненість життя глибоким сенсом.

Якщо ми нічого не робимо для свого здоров'я, переживаємо багато стресів, маємо шкідливі звички та схильність до невиправданих ризиків, рівень і резерви здоров'я знижуються. А коли підтримуємо хорошу фізичну форму, живемо в гармонії зі

своїм внутрішнім і навколишнім світом, протистоїмо негативному впливу оточення, то зазвичай досягаємо високого рівня благополуччя.

Спосіб життя людини характеризується її звичками та особливостями поведінки на роботі, в побуті, на відпочинку. Деякі наші вчинки та звички пов'язані із ризиком виникнення захворювань. Наприклад, куріння може спричинити рак легень, а ризиковані статеві стосунки – інфікування ВІЛ, ІПСШ (інфекції, що передаються статевим шляхом).

Інші звички, навпаки, підвищують захисні можливості організму і покращують самопочуття та здоров'я. Це, зокрема: спати 8–10 год на добу, щоранку снідати, вживати різноманітну їжу і пити достатню кількість води, виконувати фізичні вправи, щодня бувати на свіжому повітрі, дбати про гігієну тіла, одягу і житла, уникати травм, позбавитися шкідливих звичок.

Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчувають більше задоволення від життя. Чому ж так складно переконати людей дбати про своє здоров'я?

Лікарі і психологи переконані, що самих лише знань недостатньо. Адже знати про здоровий спосіб життя – це одне, а вести його – зовсім інше. Згідно із законами психології, люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, й уникати того, що неприємне. На жаль, наслідки здорової і нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за здоровий спосіб життя зазвичай відтермінована в часі, а задоволення від шкідливої поведінки зазвичай настає миттєво.

> **Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля**
>
> *Артур Шопенгауер, німецький філософ*

Те, що шкодить здоров'ю, буває смачним (як тістечка або чіпси) чи цікавим (як комп'ютерні ігри). Однак надмірне захоплення жирною та солодкою їжею може призвести до ожиріння, а часті ігри у «стрілялки» і «бродилки» – до комп'ютерної залежності. Навпаки, регулярні заняття спортом потребують самодисципліни, а здорове харчування передбачає певні обмеження. Тому вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості.

Беловешкин А. Воля к жизни. Как использовать ресурсы здоровья по максимуму / А. Беловешкин. – Киев : Форс, 2021. – 592 с.

Автор пропонує читачеві енциклопедію здоров'я про те, які ресурси здоров'я існують, як їх заповнювати і, головне, як підпорядкувати їх своєму ритму життя, а не бути їхнім заручником. Ця книга навчить більш усвідомлено ставитися до власного життя, створювати і заповнювати резерви організму, допоможе розкрити життєвий потенціал, подарований природою.

Бєловєшкін А. Що й коли їсти. Як знайти золоту середину між голодом і переїданням / Андрій Бєловєшкін. – Київ : Book Chef, 2020. – 256 с.

У своїй книзі Андрій Бєловєшкін – лікар, кандидат медичних наук, дослідник, спеціаліст у галузі здорового способу життя й культури здоров'я, ділиться своїми знаннями та досвідом, котрі допоможуть читачам оздоровитися. Його головна мета – навчити слухати своє тіло, пізнати свої слабкі місця, приймати правильні харчові рішення й почати отримувати задоволення від їжі.

Блюменталь Б. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Б. Блюменталь ; пер. М. Кульнева. – Киев : Альпина Паблишер, 2018. – 450 с.

У мріях про здоров'я і красу мільйони людей по всьому світу дають собі обіцянки, але, стикаючись із відсутністю миттєвого результату, «сходять з дистанції», втрачають віру у власні сили. Автор книги пропонує програму «маленьких змін», яка розрахована на 52 тижні і дає надію на успіх.

Ґренемаєр Д. Велика книга про здоров'я для усієї родини : енциклопедія / Дітріх Ґренемаєр ; пер. Роман Матієв ; ред. Богдан Будний. – Тернопіль : Навч. кн.-Богдан, 2019. – 144 с.

У книзі відомого німецького професора Дітріха Ґренемаєра у формі бесіди подано цікаву інформацію про будову і функціонування людського тіла, про зміни, що відбуваються в нашому організмі протягом життя, доступно описано складні психофізіологічні процеси. На запитання малюків відповідає лікар. Його пояснення є наочним прикладом для батьків, як треба говорити з дітьми про складні питання фізіології людини, виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я, культуру тіла та почуттів.

Євдокименко П. Велика книга здоров'я лікаря Євдокименка / Павло Євдикименко. – Тернопіль : Навч. кн.-Богдан, 2013. – 656 с.

Посилаючись на достовірні наукові факти, відомий лікар-ревматолог Євдокименко просто та зрозуміло пояснює причини різних захворювань спини та суглобів, дає практичні поради, пропонує лікувальні та профілактичні процедури, що дозволяють повернутися до повноцінного життя.

Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі / редкол. : Ю. О. Лянной, М. О. Лянной, О. А. Томенко [та ін.] ; МОН України, Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. – Суми, 2018. – 184 с.

Розкрито особливості реабілітації при різних захворюваннях.

Кемпбелл К. Китайське дослідження. Класична книга про зв'язок здоров'я та їжі / Колін Кемпбелл, Томас Кемпбелл ; пер. В. Кучменко. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. – 432 с.

У бестселері «Китайське дослідження» науково обґрунтовано зв'язок між хворобами і стилем харчування. Це книжка-нагадування про те, що рецепт довгого і здорового життя простий: цільна рослинна їжа на сніданок, обід і вечерю.

Липман Ф. Берегите себя! 6 слагаемых здоровой и счастливой жизни / Ф. Липман, А. Гривен ; пер. Л. Третьяк. – Москва : Попурри, 2016. – 256 с.

У книзі міститься більше ніж сто простих кроків до поліпшення фізичного і морального самопочуття. Книга навчить вас контролювати

своє здоров'я, витримувати шалений ритм сучасного життя, зберігаючи тілесний і духовний спокій.

Литовченко О. Здоров'я. Біохімія. Спорт : енциклопедія успіху / Олександр Литовченко. – Харків : Соняшник, 2020. – 192 с.

У легкій і доступній формі автор проводить складними лабіринтами реакцій обміну речовин, надає орієнтири в царині біологічно-активних добавок й інших засобів «покращення» здоров'я та зміцнення організму.

Максименко Д. С. Здоров'я дитини в сучасному інформаційному середовищі / Д. С. Максименко. – Київ : Центр навч. літ., 2020. – 224 с.

Менсон М. Витончене мистецтво забивати на все. Нестандартний підхід до проблем / М. Менсон ; пер. з англ. А. Ящук. – Київ : Наш формат, 2018. – 160 с.

Ми живемо в часи психологічної епідемії – культурі, зациклений на занадто високих очікуваннях. Нереалістичні ідеали, яких ми прагнемо досягти попри все: лише найвищі оцінки, досконала зовнішність, найкрутіша робота та ін. Марк Менсон пропонує переусвідомити життя й перестати надто перейматися дрібницями, які не дають вам жити – навчитися самому вирішувати, чим перейматися, а чим – ні. Не стати байдужим до всього, а дійсно управляти своїм життям й справлятися з проблемами з усмішкою.

Морін Е. 13 звичок, яких позбулися сильні духом люди / Емі Морін ; пер. Т. Архіпов. – Харків : Фабула, 2018. – 288 с. – (#PROMe).

Маючи гіркий життєвий досвід, авторка, психолог за освітою, описує свій тривалий шлях до подолання депресії. Наводячи влучні приклади з власної лікарської практики, Морін надає поради з відкриття життєвого потенціалу та подолання комплексів. Авторка аналізує людські слабкості та зазначає як з ними впоратись. Ці своєрідні заповіді Емі Морін і надсилає своїм читачам.

Мороз О. Нація овочів? Як інформація змінює мислення і поведінку українців / О. Мороз. – Київ : Yakaboo Publishing, 2020. – 288 с.

Ця книжка – посібник про те, як протистояти зараженню інформаційними вірусами, які інфікують нас щодня. Вони – провідники для тисяч шкідливих тверджень, вбивають свідомість і перетворюють своїх жертв на слухняне стадо. Прочитавши її ви: дізнаєтеся, що таке інформаційні віруси, навчитеся їх розпізнавати; зрозумієте, як захистити себе, дітей та близьких від індустрії вірусмейкерства; познайомитеся з роботою індустрії, яка створює інформаційні віруси. І без зайвої конспірології дізнаєтеся, як індустрія вже змінила кожного з нас.

Москоні Л. Їжа для мозку. Наука розумного харчування / Л. Москоні ; пер. з англ. В. Глінка. – Київ : Наш формат, 2019. – 336 с.

Здоров'я безпосередньо залежить від нашого харчування і способу життя. Це підтверджують наукові факти та приклади довгожителів із різних куточків світу, харчування яких досліджує професорка неврології Ліса Москоні. Вона шукає комплексний підхід до здоров'я мозку через їжу, досліджує переваги різних звичок харчування (дієт) та показує, чому і як дієта для мозку може відрізнятися від дієти, потрібній решті тіла.

Авторка пропонує визначити свій рівень нейрохарчування за допомогою тесту, дає багато простих рекомендацій та варіантів з коригування раціону, а у додатку навіть ділиться своїми корисними рецептами.

Озерна Д. Бути окей. Що важливо знати про психічне здоров'я / Дарка Озерна. – Київ : Yakaboo Publishing, 2020. – 256 с.

У книжці ви знайдете не лише базову інформацію про психічне здоров'я із посиланнями на медичні протоколи, а й певну систему орієнтирів.

Сварни Т. Здоровое питание в вопросах и ответах : справочник / Томас Сварни ; Патриция Барнс-Сварни. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2018. – 432 с.

Автори книги посилаючись на новітні наукові дослідження і дані, розповідають про основи харчування, пояснюють, як збалансувати свій раціон, і розбирають найпопулярніші дієти і міфи. Дають відповіді на такі питання, як: що потрібно знати про склад продуктів, як готувати їжу, щоб продукти не втратили своїх поживних речовин, у чому небезпека харчових добавок, і чи так страшні ГМО, як про них говорять, які продукти і як впливають на наш настрій, чому деякі їдять все, що хочуть, і не повніють?

Стоссел С. Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя / Скотт Стоссел ; пер М. Десятова ; ред. Л. Сумм. – Киев : Альпіна Паблішер, 2016. – 464 с.

Постійний стрес став однією з основних рис нашої епохи. Автор книги, відчувши різні варіації депресії і фобій, почав шукати шляхи вирішення та подолання цих проблем. Він задається питанням, у чому причина тривоги: винні в цьому гени, чи наша підвищена мозкова активність, оточення чи причиною стали події, пов'язані з тим або іншим явищем. Також автор книги дає відповіді на питання: як побороти невроз, позбутися страхів, панічних нападів або впоратися з безсонням.

Тараріна О. Бути собою. 10 гаджетів для щастя / Олена Тараріна. – Харків : ІРІО, 2019. – 152 с.

Книга «Бути собою» – це знання, які захищають. Книжка допоможе отримати детальну карту вирішення багатьох проблемних ситуацій, подивитися на себе зі сторони та зробити правильні дії. Автор досить наочно показує, що для кожного бажання є свій шлях. Існує навігатор і потрібно лише дотримуватися маршруту – обирати хороші думки, робити правильні рішення та діяти з огляду на свої принципи, любити себе, цінувати життя.

Хей Л. Зціли своє тіло та полюби його / Луїза Л. Хей ; пер. Н. Третьякова. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. – 224 с.

Бути здоровим, привабливим, щасливим та успішним простіше, ніж здається. Достатньо віднайти гармонію між тілом, розумом і духом. Луїза Хей на власному досвіді пережила складний і тривалий процес зцілення, чим і ділиться в цій книзі.

КОРОНОВАНА ПАНДЕМІЯ:
тест на людяність і власну відповідальність за все, що трапляється на нашій планеті

Здавалося, що порожнє місто з закритими кафе, ресторанами й магазинами, з поодинокими автомобілістами і велосипедистами в масках, можна побачити тільки в апокаліптичному фільмі.

Утім, маска, санітайзер, вимірювання температури перед входом у супермаркет, самоізоляція, соціальне дистанціювання з приходом коронавірусу вже стали буденністю. Люди все менше чекають зняття обмежень, виробляючи нові звички і патерни взаємодії. Адже в якийсь момент стало зрозуміло, що це надовго, і що ми навряд чи повернемося в попередній стан – адже попереднього стану вже просто не існує. Невідомо, яким буде світ надалі, але він точно не буде таким, як до пандемії коронавірусу.

Ми ніколи не переживали нічого подібного, та мусимо показати, що здатні діяти щиро та розважливо, тим самим рятуючи життя

***Ангела Меркель**, федеральний канцлер Німеччини*

Пандемія коронавірусу COVID-19, яка за два з половиною місяці практично поширилася

на усі континенти і зачепила усі країни світу – це перевірка людства на здатність протидіяти загальноцивілізаційним загрозам, уміння організуватися та виробити правильні рішення.

Коронавірус виявився не лише загрозою для життя і здоров'я, а й лакмусовим папірцем для перевірки стосунків між людьми та між цілими країнами, а для усього людства – тестом на людяність і власну відповідальність за все, що трапляється з власним здоров'ям та здоров'ям оточуючих.

«Нинішня ситуація безпрецедентна, країни повинні працювати разом, вчитися один у одного і всіляко координувати свої зусилля. Для того, щоб перемогти вірус, спільноти, країни і весь наш регіон повинні проявити високий рівень солідарності, а громадяни – зберегти психологічну стійкість. Свій внесок у боротьбу з вірусом повинен внести кожен з нас…», – з такими словами звернулось Європейське бюро **Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)** до спільноти.

Мікроскопічний вірус змусив бідного й багатого, простолюдина й високопосадовця відчути свою беззахисність перед силами природи і одночасно власну відповідальність за долю усього людства. І відповідальність полягає не лише у дотриманні карантину та засобів безпеки, а, як стверджують психологи, – у нашому емоційному та духовному здоров'ї, яке в свою чергу впливає на стресостійкість і здатність організму боротися за життя. Свідченням цьому є, наприклад, твердження дослідників, що іспанський грип під час Першої світової війни пішов на спад, коли було проголошено перемир'я і людей переповнювали емоції радості та любові.

Лікарі та науковці теж доводять, що страх, паніка, песимізм, агресія і тривале перебування у стресовому стані послаблюють імунну систему людини, що й робить її вразливою до будь-яких захворювань. Тож до арсеналу методів боротьби з коронавірусом, окрім ліків, противірусних вакцин і заходів безпеки, вони радять додати позитивне мислення та позитивні емоції.

Стосовно карантинних обмежень і соціальної відповідальності, що являється найкращим способом протидії поширенню коронавірусу, то їх ефективність залежить від відповідальності кожного з нас не лише перед собою, а й перед своїми співгромадянами та усіма жителями планети.

Усвідомлення необхідності обмежити власну свободу пересування й спілкування є випробуванням, але любов до своїх близьких, небажання захворіти самому або заразити когось іншого є сильними стимулами. До тих, хто нехтує цими простими моральними обов'язками перед собою та оточуючими, навіть демократичні держави застосовують адміністративні важелі впливу. Але такий крок є вимушеним і має розцінюватися лише як винятковий тимчасовий захід. Права і свободи людей обмежуються перед загрозою поширення епідемії, але вони відновлюються, як тільки небезпека повністю минає.

Усі люди на Землі повинні зрозуміти, що цінність людського життя виросла настільки, що кожен із нас мусить піти на карантин та самообмежити себе, для того щоб хтось інший мав шанс вижити та одужати. Можна продовжувати опиратися й маніпулювати версіями про те, що вірусу не існує, що це «звичайний грип». Але це може продовжуватися доти, доки не захворіли або не вмерли знайомі або дуже близькі люди. У час популізму та постправди пандемія COVID-19 уже показала нам, що світові загрози – не віртуальні, а цілком реальні.

Пандемія коронавірусу стала початком великого перетворення світу, у якому ми живемо. На нас чекають великі зміни незабаром, а також віддалені наслідки, які поки складно передбачити…

Архангельский Г. Удалёнка : экспресс-курс по работе из дома / Глеб Архангельский, Ольга Стрелкова. – Москва : Эксмо ; Бомбора, 2020. – 255 с. ; ил. – (Психология. Искусство лидера).

Книга Гліба Архангельського і Ольги Стрілецької – перше реальне керівництво роботи з дому. Написана визнаними експертами по тайм-менеджменту, вона дає зрозумілі правила дистанційної роботи і допомагає спілкуватися онлайн без втрати теплого особистого контакту: швидко переходити зі стану «тискати котика» у стан «вирішую важливі завдання», майстерно використовувати сучасні інструменти онлайн-роботи.

Цікаво буде тому, хто керує не тільки собою, але і співробітниками – книга пропонує принципи керівництва віртуальними командами, які незмінно дають результат і прибуток.

Баранова А. Коронавірус: інструкція з виживання / Анча Баранова ; пер. І. Гнатковська. – Київ : Наш формат, 2020. – 144 с.

Як вберегти себе та близьких від COVID-19 та позбутися полону міфів.

Барнс А. Як бути стійким / Анна Барнс ; пер. М. Козиренко. – Харків : Фабула, 2020. – 160 с. – (#PROMe).

Ця книжка допоможе протистояти негативу, що ззовні проникає в наш затишний і спокійний внутрішній простір. Авторка зібрала дієві поради, мотиваційні цитати і яскраві ілюстрації, щоб показати, як залишатися стійким до життєвих негараздів.

Берещак В. Як убити коронавірус. Що потрібно зробити з квартирою, в якій перебував носій вірусу [Електронний ресурс] / Вікторія Берещак. – Режим доступу : https://thepage.ua/ua/exclusive/yak-ubiti-koronavirus-u-kvartiri-dezinfekciya-pislya-covid-19. – Назва з екрана. – Дата звернення : 23.02.21.

Бісс Е. Імунітет. Правда і міфи про щеплення / Еула Бісс ; пер. А. Калинюк. – Київ : Наш формат, 2020. – 200 с.

Вакцинація розділила світ на два табори: одні кажуть, що щеплення вбиває, а другі – що рятує. То хто ж має рацію? Як вакцинація впливає на імунітет? Що буде з вами й рідними, якщо не вакцинуватиметеся ви? Ваші сусіди? Адже щеплення ніколи не було приватною справою. Авторка цієї книжки сміливо руйнує стереотипи про щеплення, апелює до історії та літератури, вміло пов'язує реальність і міфологію.

Жизнь после пандемии: как изменится человечество? [Електронний ресурс] // VOA : [сайт]. – Електрон. текст. – Режим доступу : https://www.golosameriki.com/a/future-forecasts/5391044.html. – Назва з екрана. – Багатомов. – Дата звернення : 23.02.21.

Как не заразиться коронавирусом и вести себя во время эпидемий : ил. гайд / пер. с кит. ; рек. ВОЗ и опыт Китая, победившего COVID-19. – Москва : АСТ, 2020. – 48 с. – (Зарубежные бестселлеры нонфикшн).

31 грудня 2019 р. в китайському місті Ухань 44 людини вперше захворіли невідомою вірусною інфекцією. Через 30 днів вірус поширився Китаєм. Через 29 – світом. 11 березня 2020 р. ВООЗ визнала ситуацію з вірусом пандемією. Досвід Китаю показав, що поширення інфекції можна зупинити. Поки вірус забирає тисячі життів у світу, епідемія в Китаї пішла на спад: із середини березня немає нових випадків зараження, з квітня – нових смертей від небезпечної інфекції.

Це ексклюзивне видання зібрало в себе найактуальнішу інформацію ВООЗ про новий коронавірус, а також весь досвід боротьби з епідемією Головного управління Національної комісії охорони здоров'я Китайської Народної Республіки та направлено на популяризацію знань про науково обґрунтованих заходів щодо профілактики і боротьби з пандемією COVID-19: причини захворювання, клінічні прояви, методи самозахисту і захисту близьких.

Овчинский В. С. COVID-19. Предчувствие апокалипсиса. Хроника окаянной пандемии / В. С. Овчинский, Е. С. Ларина. – Москва : Кн. мир, 2020. – 448 с.

Пандемія Covid-19, її «дивацтва» і походження, теорії змови і цифрове стеження за населенням планети – хто за цим стоїть? Усі найгарячіші теми в новій книзі відомих російських криптоаналітиків Олени Ларіної і Володимира Овчінського.

Пандемія коронавірусу: уроки для людства та України [Електронний ресурс] // Радіо Свобода : [сайт]. – Електрон. текст. – Режим доступу : https://www.radiosvoboda.org/a/pandemiya-koronaviruskarantyn-vysnovky/30500165.html. – Назва з екрана. – Дата звернення : 23.02.21.

Почепцов Г. Коронавирус. Как меняется наше сознание и будущее / Георгий Почепцов. – Харьков : Фолио, 2020. – 256 с.

Книга доктора філологічних наук про те, як коронавірус став найбільшим випробуванням для людства. Він виявився не тільки медичною, а й соціальною проблемою, до якої залучено всіх жителів планети, про те, як країни об'єднуються в пошуку вакцини і одночасно роз'єднуються за своїми національними кордонами.

Прокопенко И. Коронавирус : вирус-убийца [космический путешественник или мутант из секретной лаборатории? Как уберечься от коронавируса? Неизвестные факты трагедии в

Ухане! Возможен ли биологический Апокалипсис?] / И. Прокопенко. – Москва : Книжный мир, 2020. – 224 с.

Коронавірус-вбивця 2019 nCoV з'явився в Китаї в кінці 2019 р. Протягом першого місяця, згідно зі статистикою, підтверджено 32 тис. випадків захворювання. Лікування – немає, вакцини – немає, кількість летальних випадків обчислюється сотнями. Звідки ж узявся невідомий науці вірус? За офіційною версією, джерело зараження – рибний ринок. Фатальна випадковість: хтось торгував м'ясом диких тварин, хтось не помив руки перед їжею. Чи можна довіряти цій версії?

Вірус виявився в повній готовності для передачі від людини до людини. Чому ж це не відбувалося раніше? Журналістське розслідування документаліста і телеведучого Ігоря Прокопенко, яке було проведено безпосередньо в Китаї, за участю провідних лікарів, біологів і навіть співробітників розвідки, вичерпно відповість на ці та інші питання про віруса-вбивцю.

Раян Ф. Вірусосфера. Від застуди до COVID – навіщо людству віруси / Френк Раян ; пер. Роксоляна Свято, Наталія Палій. – Київ : Yakaboo Publishing, 2020. – 304 с.

Що таке віруси? Звідки походять нові їхні різновиди, як HIV-1 чи COVID-19? Чому вони взагалі виникають у наші дні? Чи став би світ кращим, якби цих паразитів ліквідували? Чи справді існування вірусів має значення? Це науково-популярне видання лікаря-дослідника про найпоширеніші віруси і їхню роль у нашому житті. Автор доступною мовою пояснює, як діють віруси, звідки вони з'являються і чому без них не обійтись, чим вони нам загрожують та як ми можемо пом'якшити їхню загрозу.

Сазонов А. Коронавирус и другие инфекции: CoVарные реалии мировых эпидемий / А. Сазонов. – Москва : АСТ, 2020. – 272 с.

Ця книга допоможе вам зрозуміти, що таке епідемії і якими бувають віруси, як потрібно з ними уживатися, як убезпечити себе і на що варто сподіватися в майбутньому. Детально розглядаються, які бувають коронавіруси, і, як максимально грамотно оцінити свій стан і не панікувати за надуманими приводами.

Шах С. Пандемия. Всемирная история смертельных вирусов / Соня Шах ; пер. с англ. М. Десятова. – Киев : Альпина Паблишер, 2017. – 358 с.

У книзі «Пандемія», авторка якої удостоєна професійних журналістських нагород показує, як це може статися, проводить паралелі між холерою – одним із найбільш небезпечних і страшних патогенів у світі – і новими захворюваннями, які підстерігають нас сьогодні. Описуючи етапи драматичної ходи холери: від невинного мікроба до пандемії, здатної змінити світ, Шах розповідає про патогенність, що йде за нею слідом: починаючи з бактерії МРЗС, до нових, небачених раніше вбивць, що з'являються на китайських продуктових ринках, у хірургічних палатах Делі, в трущобах Порт-о-Пренса і на міських околицях Східного узбережжя. Картина вражаюча і тривожна. Книга глибоко досліджує питання заплутаної історії одного з найстрашніших у світі захворювань, застерігаючи про можливе майбутнє, яке не можна ігнорувати.

Шваб К. COVID-19: великая перезагрузка [Електронная книга] / Клаус Шваб, Тьерри Маллере // ЛитВек: время электронных книг : [сайт]. – Електрон. текст. – Режим доступу : https://litvek.com/book-read/506657-kniga-terri-mallere-covid-19-velikaya-perezagruzka. – Назва з екрана. – Рос. – Дата звернення : 23.02.21.

Автори писали книгу в липні 2020 р. Тоді багато хто запитував себе: «Коли ж усе це закінчиться та знову повернеться звичне життя?» Автори книги відповідають на це запитання так: «Ніколи! Світу, в якому ми жили перші місяці 2020-го, більше не існує. Пандемія коронавірусу стала початком глобальної трансформації світу, у якому ми живемо. На нас чекають великі зміни незабаром, а також віддалені наслідки, які поки складно передбачити. Втім, одночасно пандемія відкриває перед нами й нові можливості, зокрема шлях до гармонійного суспільства.

Шкляров В. Мир, поставленный на паузу: страхи, надежды и реальность эпохи коронавируса / Виталий Шкляров, Анджей Беловранин. – Москва, 2020. – 218 с.

У книзі політтехнолог Віталій Шкляров і журналіст Анджей Беловранін пропонують поміркувати, якою інформацією ми розпоряджаємося, які висновки на її підставі можемо зробити і в результаті на що буде схожий світ, у якому ми всі зовсім скоро будемо жити.