

В лабиринтах мозга

9-15 марта 2026 г. – Всемирная неделя знаний о мозге

Донецк, 2026

«Мозг – центр всех центров и главный орган ума»

Гиппократ

Мозг – это не просто физиологический орган, а сложный центр управления, который координирует все жизненно важные функции организма, включая дыхание, сердцебиение и высшие когнитивные процессы, такие как мышление, память и восприятие. Несмотря на впечатляющие достижения современной нейронауки, тайны его структуры и механизмов работы до сих пор остаются загадкой, вызывая живой интерес исследователей.

Особое место занимает изучение нейропластичности – удивительной способности мозга перестраиваться, адаптироваться и восстанавливать утраченные функции. Именно она дарит надежду на реабилитацию пациентов, столкнувшихся с тяжелыми нарушениями.

Изучение мозга – это не только фундаментальная научная задача, но и практическое направление, открывающее новые возможности для медицины. Этот загадочный орган продолжает поражать нас своими возможностями и ведет науку к открытиям, которые еще недавно казались недостижимыми.

В рамках Всемирной Недели знаний о мозге ГБУ ДНР «Республиканская научная медицинская библиотека» подготовила виртуальную книжную выставку специализированных изданий по данной теме.

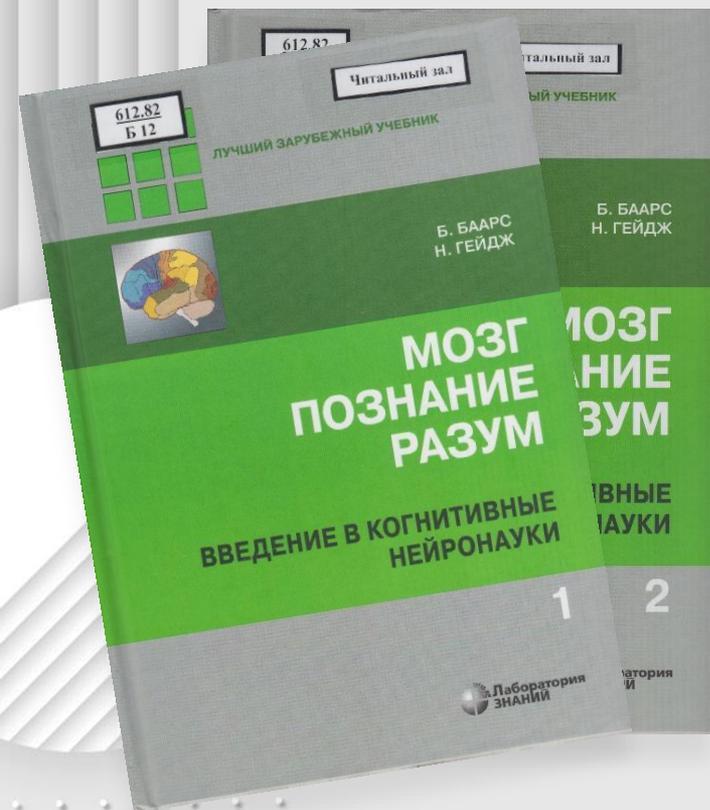
612.82 Б 12

Баарс Б. Мозг, познание, разум = Cognition, Brain and Consciousness : введение в когнитивные нейронауки : в 2 т. / Б. Баарс, Н. Гейдж ; пер. 2-го англ. изд. под общ. ред. В. В. Шульговского. – 6-е изд. – Москва : Лаб. знаний, 2022. – (Лучший зарубежный учебник).

Т. 1. – 541 с.

Т. 2. – 464 с.

В книге изложены результаты новейших исследований связи строения мозга и способности человека к познанию. В наглядной и доступной форме представлена взаимосвязь строения мозга, психологических функций, эффектов восприятия и умственных способностей человека. Выводы основаны на данных, полученных в психологии, биологии, медицине, биохимии и физике. Показано, что когнитивные механизмы и механизмы восприятия, которые изучались на уровне поведения, в настоящее время могут наблюдаться непосредственно на уровне работы самого мозга благодаря использованию новейших методов визуализации мозговых процессов.



612.82 Б 55

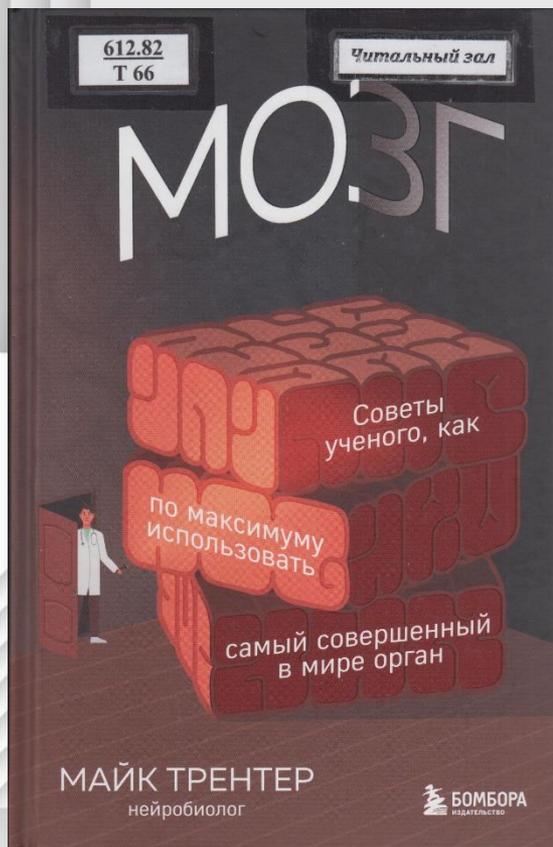
Бехтерева, Н. П. Магия мозга и лабиринты жизни / Н. П. Бехтерева. – Москва : АСТ, 2023. – 381 с.

«Механизмы самосохранения мозга теснейшим образом смыкаются с внутренними механизмами его надежности»

Книга рассказывает о формировании увлекательной науки о мозге человека, о тех, кто в мимолетных встречах на научных форумах или в теснейших контактах повседневной работы обогатил своими мыслями и трудом изучение сложнейшего создания на нашей планете – мозга человека.

В книге – о расшифровке законов активности здорового и больного мозга и о приложении этих законов не только в медицине, но и к событиям повседневной жизни. В книге - об удачах и сложностях, о том, что с давних пор волнует человечество, но что до настоящего времени расшифровать не удалось.





612.82 Т 66

Трентер, М. Мозг. Советы ученого, как по максимуму использовать самый совершенный в мире орган : [пер. с фр.] / М. Трентер. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. – 222 с.

«Мозг – это центр управления всем, что совершает тело. Многие его действия происходят вне нашего сознания, поэтому нам даже не приходится о них думать»

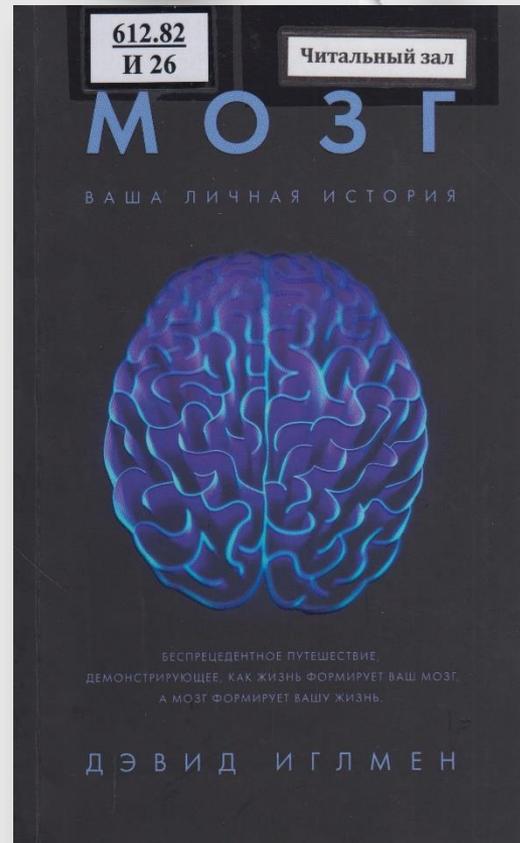
В первой части книги читатель найдёт ответы на вопросы об устройстве и работе мозга. Во второй части вас ждут “секретные материалы нейробиологии” – самые необычные и любопытные явления, связанные с мозгом; вы заглянете в будущее нейробиологии, где создаются изобретения на стыке науки и высоких технологий, позволяющие лечить серьёзные заболевания, влиять на продолжительность жизни. Эта книга откроет вам секреты самого таинственного органа в нашем теле.

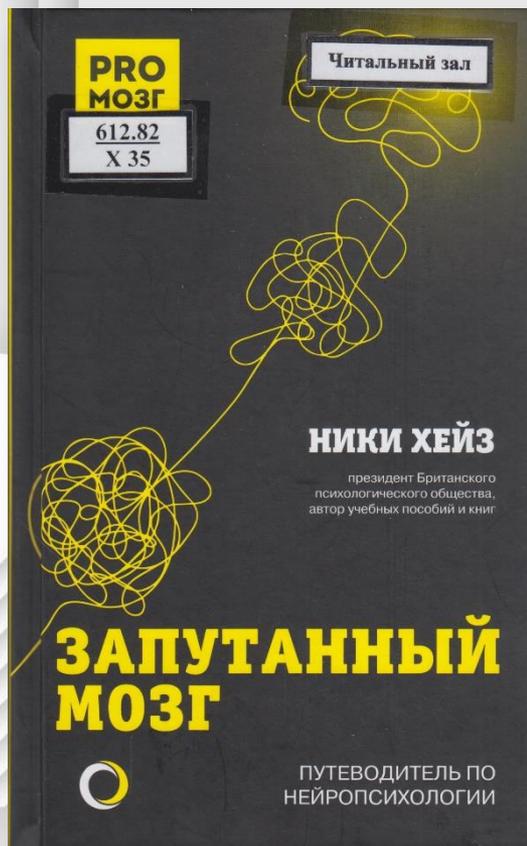
612.82 И 26

Иглмен, Д. Мозг. Ваша личная история = The Brain. The Story of you : пер. с англ. / Д. Иглмен. – Москва : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2023. – 253 с.

«Что нужно мозгу, чтобы нормально функционировать? Кроме питательных веществ, которые поступают с пищей, кроме кислорода, который мы вдыхаем, и воды, которую пьем, есть кое-что еще, не менее важное: другие люди. Нормальная работа мозга зависит от социальной сети, которая нас окружает. Для выживания и благоденствия нейронам требуются нейроны других людей»

Автор, известный нейробиолог, объясняет как мозг интерпретирует огромный поток информации, отличает важные сигналы от шума и помогает нам ориентироваться в сложной и непредсказуемой реальности. Он показывает, что многие привычные представления о себе – лишь результат работы нейронных сетей, эволюции и опыта.





612.82 Т 66

Хейз, Н. Запутанный мозг : путеводитель по нейробиологии: пер. с англ. / Н. Хейз. – Москва : АСТ, 2022. – 383 с.

«Мозг дает нам возможность видеть, слышать и ощущать окружающий мир; он придает смысл всем нашим действиям и позволяет совершать эти самые действия. Но его способности куда обширнее: мозг может разными способами запоминать и хранить информацию, он позволяет нам устанавливать взаимоотношения с окружающими и даже привязываться к ним. Благодаря особенному устройству мозга мы обладаем эмоциями: испытываем гнев, страх, счастье, откликаемся на похвалу и ласку, бываем взволнованными и расслабленными. Все эти состояния сознания – часть работы нашего мозга»

Эта книга – настоящее руководство по нейробиологии для начинающих. Автор структурированно и на примерах объясняет все аспекты работы мозга человека.

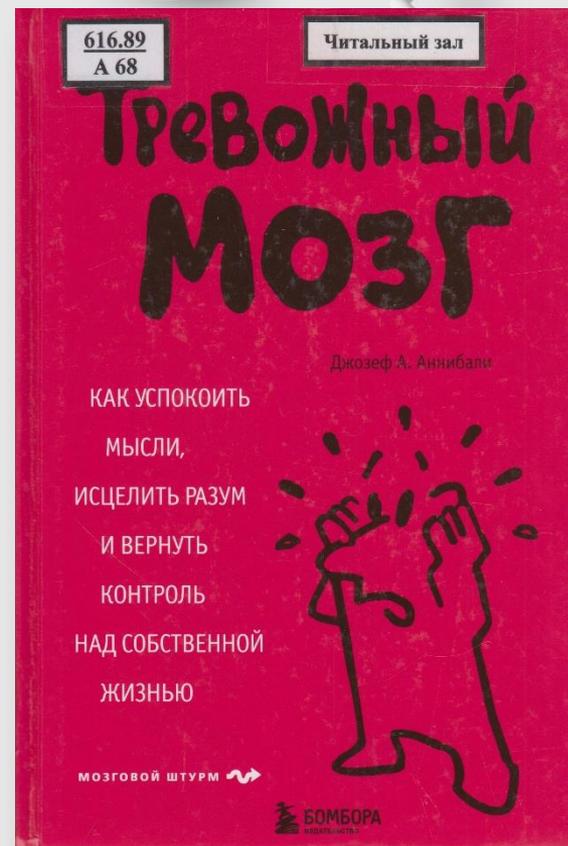
«За все, что мы делаем и мыслим, говорим и чувствуем отвечают разные участки мозга, действующие в унисон. Именно эта совокупная работа участков мозга и делает нас самими собой»

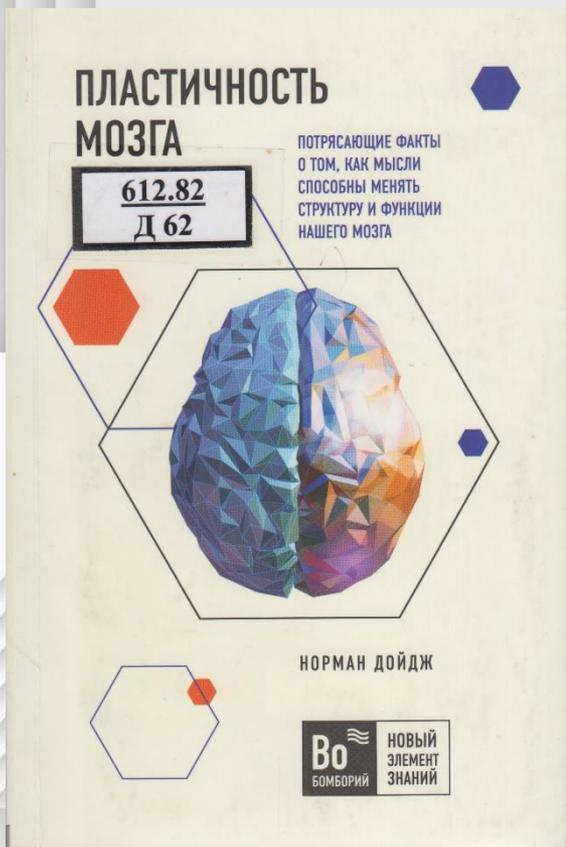
612.82 И 26

Аннибали, Дж. А. Тревожный мозг. Как успокоить мысли, исцелить разум и вернуть контроль над собственной жизнью / Джозеф. А. Аннибали. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. – 349 с.

- Как избавиться от негативных мыслей и перестать винить себя во всех своих неудачах
- Что происходит в мозге, когда человек переживает эмоциональную травму
- Как нарушения работы мозга не дают человеку быть счастливым и успешным
- Как распознать и исправить нездоровые отношения
- Как переписывать истории и изменять свое поведение в отношениях

На все эти вопросы вы найдете ответы в этой книге. Прочитав книгу вы начнете лучше понимать себя и терпимее относиться к людям, чье поведение не укладывается в рамки вашей нормы.





612.82 Т 66

Дойдж, Н. Пластичность мозга: потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга / Н. Дойдж ; пер. с англ. Е. Виноградовой. – Москва : Эксмо, 2020. – 569 с.

«Представление о том, что ваши мозговые ресурсы постоянны и не могут быть существенно улучшены или изменены, крайне деструктивно»

Теория нейропластичности вызывает повышенный интерес, потому что она переворачивает наше представление о мозге. Она говорит нам о том, что мозг вовсе не представляет собой набор специализированных частей каждая из которых имеет определенное место и функцию, а является динамичным органом, способным перепрограммировать себя в случае необходимости. Это крайне важно для людей страдающих серьезными заболеваниями – инсультом, церебральным параличом, шизофренией, неспособностью к обучению и др.

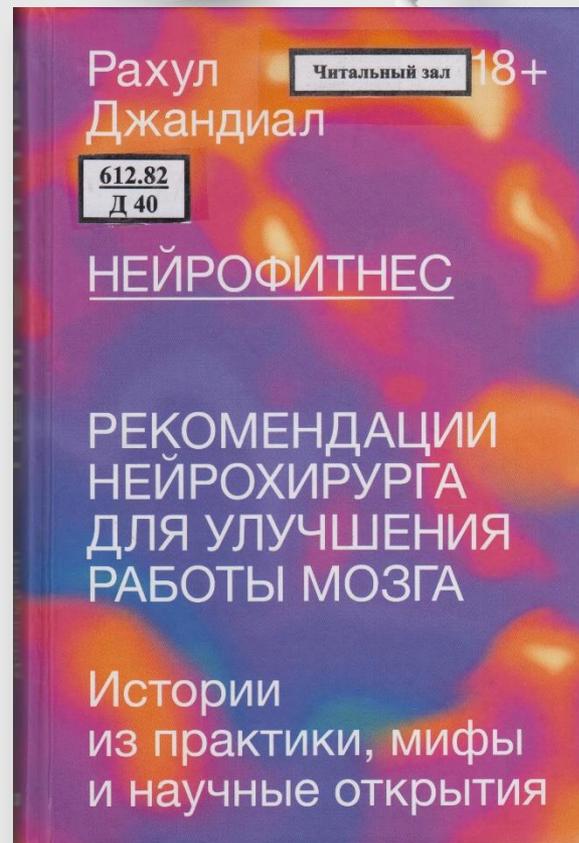
612.82 Д 40

Джандиал, Р. Нейрофитнес : рекомендации нейрохирурга для улучшения работы мозга : пер. с англ. = Neurofitness : a brain surgeon's secrets to boost performance and unleash creativity / Рахул Джандиал ; науч. ред. А. Пингачева, Д. Андреев. – 2-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 342 с.

Автор делится секретами, как поддерживать мозг в здоровом и активном состоянии, раскрывает механизмы памяти, внимания и креативности, а также предлагает практические упражнения для тренировки когнитивных функций.

Основные направления книги:

- Мозг можно развивать и укреплять так же, как мышцы – через регулярные тренировки
- Простые привычки (сон, питание, физическая активность) напрямую влияют на продуктивность и ясность мышления
- Медитация и управление стрессом помогают улучшить концентрацию и эмоциональную устойчивость

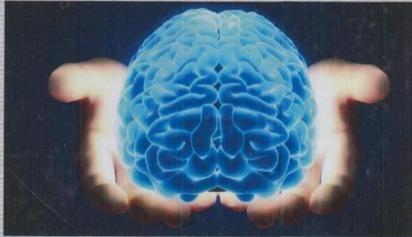


612.82
А 95

Читальный зал

Фердинанд Х. Ахметзянов

**МОЗГ. ТРЕНИРОВКИ.
К ЗАМЕДЛЕНИЮ СТАРЕНИЯ**



612.82 А 95

Ахметзянов, Ф. Х. Мозг. Тренировки. К замедлению старения / Фердинанд Х. Ахметзянов. – Казань : Изд-во Акад. наук РТ, 2020. – 139 с.

В книге предлагается научно-обоснованный и доступный каждому путь к сохранению молодости мозга. Автор объясняет, как именно стареет нервная система, почему одни когнитивные функции угасают быстрее других, и что мы можем сделать, чтобы этот процесс замедлить.

Книга сочетает теорию и практику: читатель узнает как работают нейронные связи, что такое когнитивный резерв, почему образ жизни влияет на нейропластичность и какие ежедневные действия помогают мозгу оставаться гибким и энергичным. Это не просто руководство по «развитию интеллекта», а продуманная система профилактики возрастных изменений для тех, кто хочет сохранить ясность ума, творческую активность и высокое качество жизни.

612.8 Л 59

Линхард, Л. Настройка системы тело - мозг = Neuronale Heilung : простые упражнения для активации блуждающего нерва против депрессии, стресса, болей в теле и проблем с пищеварением : пер. с нем. / Л. Линхард, У. Шмид-Фетцер и Э. Кобб. – Москва : Медпроф : Эксмо, 2023. – 318 с.

Опираясь на современные нейрофизиологические исследования и практику нейроатлетики авторы предлагают простой набор упражнений, направленных на активацию блуждающего нерва, улучшение работы вестибулярной системы, зрительных и дыхательных паттернов. Эти техники помогают снизить тревожность, уменьшить хроническое напряжение, улучшить сон и повысить общий уровень жизненного тонуса. Книга подходит тем, кто хочет научиться управлять стрессом и использовать естественные механизмы организма для восстановления и развития.

«Восприятие внутренних процессов организма составляет основу психологической устойчивости (результантности) и способности преодолевать стресс»





Наши контакты:

283001

г. Донецк, бул. Пушкина, д. 26

телефоны: +7(856)338-07-60, +7 949 418-92-25

электронный адрес: med_library_don@mail.ru

Выставку подготовила: Иващенко Т. Н.

Технический редактор: Горидько А. Ю.

Ответственный за выпуск: Ладвинская А. А.