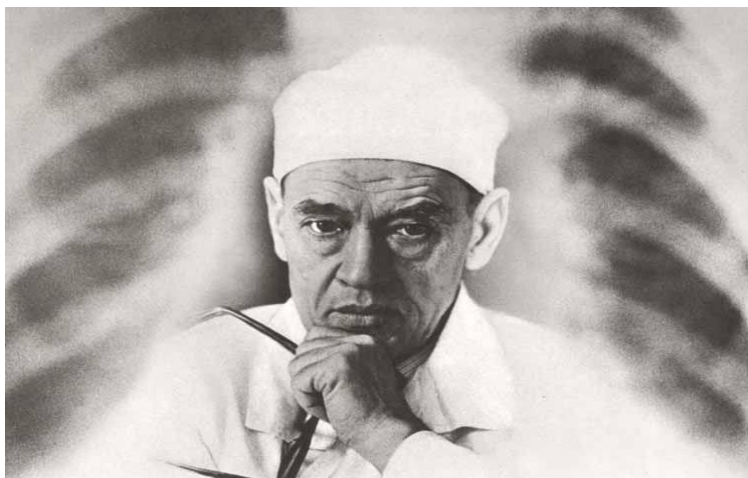


МКУ «Межпоселенческая библиотека»

12+

МО Киренский район

Жить по Углову



Рекомендательный список литературы

г. Киренск, 2024

ББК 91.1:5

Ж 74

Составитель: Кармадонова Н.В. - библиограф МКУ
«Межпоселенческая библиотека МО Киренский район.

Жить по Углову: Рекомендательный
аннотированный список литературы / МКУ
«Межпоселенческая библиотека» МО Киренский район,
методико-библиографический отдел; [составитель Н.В.
Кармадонова]. – Киренск, 2024.- 25 с.

© МКУ «Межпоселенческая библиотека» МО Киренский
район, методико-библиографический отдел, 2024

*...Мама в детстве мальчику сказала:
«Федя, делай добрые дела, —
И ещё тихонько наказала, —
Никогда не делай людям зла.*

*И добро всегда к тебе вернётся
В час, когда его уже не ждёшь.
И тогда ты долго и счастливо
В этой трудной жизни проживёшь».*

*И ещё дала совет нехитрый:
«Никогда, сынок, вина не пей,
И, шагая по дороге жизни,
Станешь ты спокойней и добрей».* Ю. А. Ливин

Уважаемые читатели!

Предлагаем вашему вниманию аннотированный список литературы, посвященный 120-летию Федора Григорьевича Углова - советского и российского хирурга, академика Российской академии медицинских наук, члена Союза писателей России.

Художественные произведения, публикации, статьи, заметки Ф.Г. Углова переведены на многие языки мира.

Представляем вам лучшие его книги, которые не оставят никого равнодушными

Рекомендательный аннотированный список литературы «Жить по Углову» предназначен для широкого круга читателей.

Оглавление.

Оглавление-----	4
Предисловие -----	5
Архив хирурга-----	9
Большая книга хирурга-----	10
Будни хирурга-----	11
Воспоминания русского хирурга-----	12
В плену иллюзий-----	13
Из плена иллюзий-----	14
Ломехузы-----	15
Под белой мантией-----	16
Письмо курящей девушке-----	17
Правда и ложь о разрешенных наркотиках-----	18
Самоубийцы -----	19
Сердце хирурга-----	20
Советы столетнего хирурга-----	21
Человек среди людей-----	22
Человеку мало века-----	23
Честный разговор о том, что мешает быть здоровым русскому человеку-----	24
Использованные интернет - источники-----	25

Предисловие

Судьба и секреты долголетия Ф.Г. Углова

(1904-2008)

Федор Углов родился во время русско-японской войны – 5 октября 1904 года.

«Силы мне дала прекрасная русская река Лена, — рассказывал Фёдор Григорьевич. — Я ведь родился на ее берегах, в тысяче километров от Иркутска, в селе Чугуево, Киренского уезда Иркутской области. Отец был ссыльным рабочим-слесарем, а мама — крестьянкой. У меня было два брата и три сестры, но, несмотря на бедность и жизнь в самой глухой деревне, мы все получили высшее образование».

С детства он хотел быть врачом, и упорно шел к своей цели. Авторитетом для него стал их местный сибирский доктор Светлов. И, глядя, как он почти воскрешал людей, Федор отправился в Иркутск, в медицинский институт.

«...Я добирался до университета целый месяц, — вспоминал Федор Григорьевич, — на пароходе, на лодках, на лошадях и пешком 1100 километров». Сначала учился в Иркутском медицинском институте, затем перевелся в Саратов, где и получил специальность хирурга. Работал два года на участке, затем учеба в Ленинграде, снова Сибирь и опять Ленинград, теперь уже на всю жизнь...

Федор Григорьевич до последних дней работал на кафедре госпитальной хирургии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени Павлова. Консультировал больных, следил за ходом операций, писал научные работы. Наверное, во всем мире Углов был такой один. Лауреат многих премий и наград, Фёдор Григорьевич Углов в 1994 году был внесен в Книгу рекордов Гиннеса как старейший в мире практикующий хирург.

Он воспитал не одно поколение хирургов, вооружив их передовыми методами лечения на десятилетия вперед...

В столетнем возрасте Углов держал в руках скальпель, мог провести сложную операцию практически на любом органе, не уступая молодым врачам ни в работоспособности, ни в технике проведения операций.

Из всех своих рекомендаций Федор Углов вывел 12 правил, которые называл **«Памятка российскому долгожителю»**. Вот они:

- Люби родину. И защищай ее. Безродные долго не живут.
- Люби работу. И физическую тоже.
- Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
- Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
- Люби свою семью. Умей отвечать за нее.

- Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай!
- Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
- Не бойся вовремя пойти к врачу.
- Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
- Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела. Люби свое тело, щади его.
- Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
- Делай добро. Зло, к сожалению, само получится».

Фёдор Григорьевич Углов - ученик выдающегося русского врача Н. Н. Петрова - основоположника отечественной онкологии;

- один из основоположников отечественной торакальной и сердечно - сосудистой хирургии;
- академик Российской Академии медицинских наук;
- почётный член Петровской академии наук и искусств;
- вице-президент Международной Славянской академии;
- президент Государственного Православного Фонда;
- почётный доктор Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И. П. Павлова;
- почётный член правления хирургического общества им. Пирогова;
- главный редактор журнала «Вестник хирургии им. И. И. Грекова» (с 1953 года);
- лауреат Первой национальной премии лучшим врачам России в номинации «Призвание»;

- лауреат Международной премии Андрея Первозванного в номинации «За веру и верность!» (2003 года);
- лауреат премии им. А. Н. Бакулева;
- лауреат Премии Склифосовского;
- лауреат конкурса «Золотая десятка Петербурга-2003» в номинации «За честное служение Отечеству»;
- член Союза писателей России;
- почётный член многих отечественных и зарубежных научных обществ.

Ф. Г. Углов награждён также золотым значком Минздрава РФ (2003), двумя орденами Трудового Красного Знамени, орденом Дружбы народов, орденом «За заслуги перед Отечеством», медалью «Изобретатель СССР», медалями «За боевые заслуги», «За оборону Ленинграда».

Всего Фёдор Григорьевич выполнил более 6500 операций, в 1994 году занесён в «Книгу рекордов Гиннеса» как старейший в истории мировой медицины практикующий хирург. Автор 8 монографий и 600 научных статей по хирургическому лечению болезней лёгких и органов средостения.

Литература расположена по алфавиту названий произведений, имеется в фонде МКУ «Межпоселенческая библиотека» МО Киренский район и Литрес.



Углов, Ф.Г.

Архив хирурга. Встречи иностранными коллегами.- АСТ, 2021.- 400с. - Классика медицинской литературы.

Книга воспоминаний выдающегося врача, ученого и писателя, долгожителя Федора Григорьевича Углова (1904 - 2008) о его зарубежных поездках и встречах с врачами разных стран в период 1950-1966 гг. Книга содержит ценные мысли о медицине, долголетию, о различии национальных систем здравоохранения. Представляет интерес для массового читателя и для всех, кто интересуется вопросами здоровья и активного долголетия.



Углов, Ф. Г.

Большая книга хирурга: биографические романы / Федор Углов. - Москва: Времена: АСТ, 2022. - 684, [2] с. - (Символ времени).

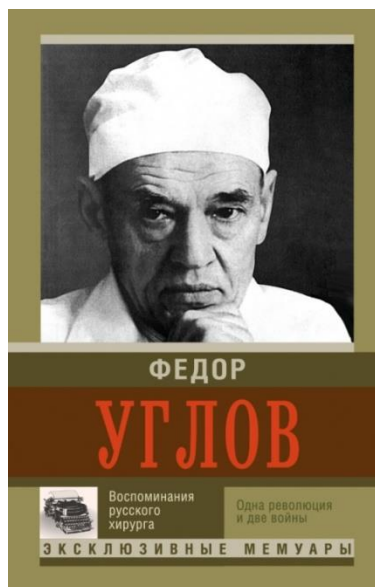
Углов Федор Григорьевич - уникальный хирург - академик - один из самых знаменитых русских хирургов XX века, который провел в Советском Союзе сложные операции на лёгких, сердце и пищеводе. Он прожил 104 года и стал единственным хирургом в мире, проводившим операции в возрасте 100 лет! Перед вами уникальное издание «Большая книга хирурга» - лучший медицинский роман XX века, написанный задолго до появления интереса к медицинским сериалам и книгам. Это реальный дневник хирурга, в котором собраны его лучшие биографические романы «Сердце хирурга» и «Будни хирурга».



Углов, Ф.Г.

Будни хирурга / Ф. Г. Углов. - Москва : АСТ, 2020. - 416 с.
- (Научно-популярная медицина).

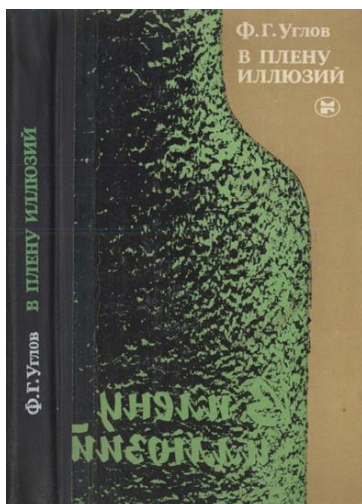
Книга Федора Углова "Будни хирурга" выходившая в СССР под названием "Человек среди людей - это не только медицинский детектив, не только точное воссоздание жизни и быта людей советской эпохи, но, прежде всего, бесценное свидетельство мужества самоотверженности и доброты врача. Главные герои книги Федора Григорьевича - его пациенты. В каждой строчке чувствуется то, как важна для него каждая человеческая жизнь, как упорно, иногда почти без надежды на успех сражается он со смертью и побеждает ее. Начав читать этот невероятный роман, полностью основанный на реальных событиях, оторваться уже невозможно.



Углов, Ф. Г.

Воспоминания русского хирурга. Революция и две войны
[Текст] / Федор Григорьевич Углов. - Москва : АСТ, 2015. -
317, [1] с. - (Эксклюзивные мемуары).

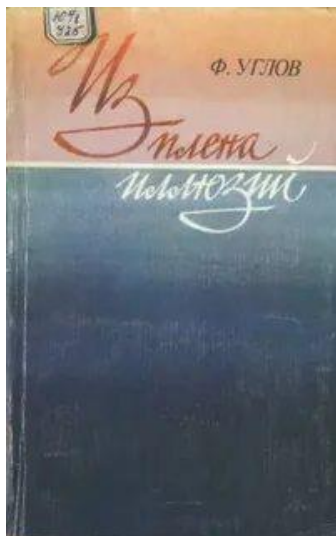
Федор Григорьевич Углов - знаменитый хирург, прожил больше века, в возрасте ста лет он все еще оперировал. Его удивительная судьба может с успехом стать сценарием к приключенческому фильму. Рожденный в небольшом сибирском городке на рубеже веков одаренный мальчишка сумел выбиться в люди, стать врачом и пройти вместе со своей страной все испытания, которые ей выпали в XX веке. Революцию, ужасы Гражданской войны удалось пережить молодому врачу. А впереди его ждали еще более суровые испытания...



Углов Ф. Г.

В плену иллюзий. - М.: Мол. гвардия, 1985.- 263 с., ил.

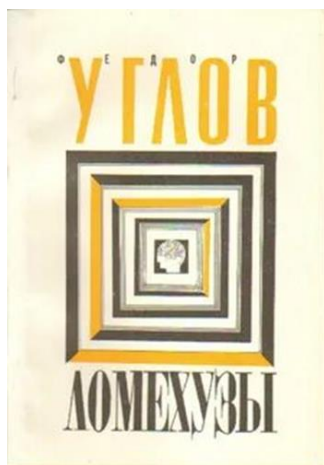
Академик АМН СССР, лауреат Ленинской премии Ф. Г. Углов, автор известных книг «Сердце хирурга», «Человек среди людей». «Живем ли мы свой век (в соавторстве), свою книгу посвящает животрепещущей теме: как уберечь здоровье человека, как добиться того, чтобы каждый жил яркой полнокровной духовной жизнью, не растерял себя как личность, как творец? Автор размышляет над тем, как бороться с антиподами нашей морали, образа жизни и прежде всего с пьянством, показывает тяжкие последствия этого порока. Книга построена на большом жизненном материале, интересных исследованиях медиков.



Углов Ф. Г.

Из плена иллюзий. - Л.: Лениздат, 1986. — 288 с., ил.

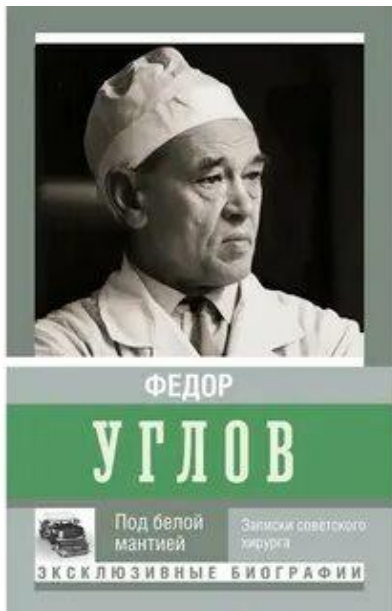
Употребление алкоголя и табака часто называют вредными привычками. Поколение за поколением вырастает с осознанием того, что алкоголь - это «часть нашей культуры». А между тем приобщение к алкоголю приводит не только к деградации, опустошению и духовному обнищанию человека, но и несет за собой раннюю инвалидность, тяжкие заболевания и даже преждевременную гибель. В книге приводятся не только результаты медицинских исследований статистические данные, но и реальные, «невыдуманные» истории из врачебной практики.



Углов, Ф.Г.

Ломехузы : [Об алкоголизме] / Ф. Г. Углов. - Ленинград : ЛИО "Редактор", 1991. - 157,[2] с.

Ломехузы - это маленькие жучки, которые живут, а точнее паразитируют в больших муравейниках. Они откладывают там свои яйца, и трудолюбивые муравьи кормят не только пришельцев, но и их потомство. Что же заставляет дружное муравьиное семейство принимать этих чужаков, как родных? Оказывается, на усиках жучков вырабатывается наркотическая жидкость, которая буквально превращает муравьев в рабов. Неслучайно ломехуз иногда называют «жуками-драгдилерами». Одурманенные муравьи забывают о своих делах, с трудом передвигаются по своим галереям: из их плохо вскормленных личинок выходят муравьи - уроды. После того как гнездо окончательно ослабеет, жучки-ломехузы отправляются в соседний муравейник за новыми жертвами. Вот такую яркую метафору использовал Фёдор Григорьевич Углов в книге, чтобы показать, что охватившее наш народ пьянство не пришло к нам само по себе - оно насаждалось искусственно.



Углов, Ф. Г.

Под белой мантией . - АСТ, 2023-2023.-640.- Эксклюзивные биографии.

Это и медицинский детектив, и точное описание жизни и быта людей советской эпохи, и бесценное свидетельство мужества, самоотверженности и доброты врача. Федор Григорьевич пишет о своих пациентах и реальных случаях из практики. В каждой строчке чувствуется, как важна для него человеческая жизнь, как упорно, иногда почти без надежды на успех, бьется он со смертью. Начав читать этот невероятный роман, полностью основанный на реальных событиях, оторваться уже невозможно...



Углов, Ф. Г.

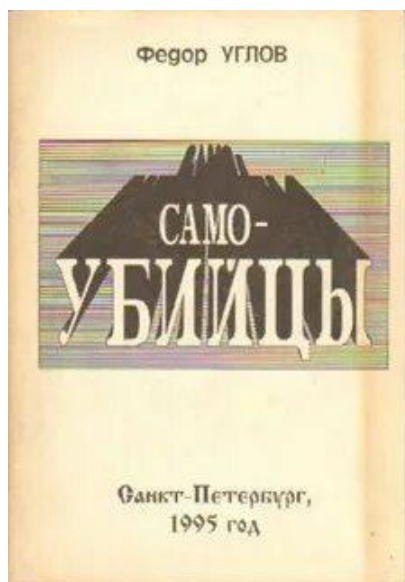
Письмо курящей девушке. - Москва : Ковчег/Православный печатник, 2019.- 32 с.

Чем объяснить, что эта глупая забава - курение - получила столь широкое распространение? Ведь в ней, особенно вначале, нет ничего приятного. Человек набирает полный рот дыма и потом выдыхает его. У него постоянно горечь во рту, неприятная для него самого, а для окружающих этот рот, как правило, издает столь отвратительный запах, что с курящим человеком невозможно разговаривать, находясь вблизи от него. Можно только удивляться неприязнительности наших девушек и женщин, которые целуют курящих мужчин, когда от них на расстоянии разит запахом разложения, как от пьяницы - перегаром.



Углов, Ф. Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках / Ф. Г. Углов. - Москва : Концептуал, 2020. - 240 с. : ил., портр. - Библиогр.: с. 237-240. - 16+

Несмотря на упоминание в названии этой книги слова «наркотики», речь в ней идет не о героине и не об опиуме. В ней рассказывается о веществах, которые официально можно купить в наших продуктовых магазинах - об алкогольной продукции (водка, вина, пиво) и табаке. Шаг за шагом, с позиции многолетних медицинских исследований и наблюдений Ф.Г. Углов объясняет читателям, что происходит с человеческим организмом при частом употреблении «разрешенных наркотиков: изменения наблюдаются практически во всех жизненно важных органах. Помимо потери здоровья алкоголизм ведет к деградации личности, рушит семьи, калечит судьбы людей. Почему же эти «наркотики» до сих пор находятся в свободном доступе? Кто и зачем навязывает нам эти вредные привычки? Ответы на эти вопросы можно найти в данной книге.



Углов, Ф.Г.

Самоубийцы:[О профилактике алкоголизма] / Федор Углов. - СПб. : Газ. "Возрождение", 1995. - 96 с.

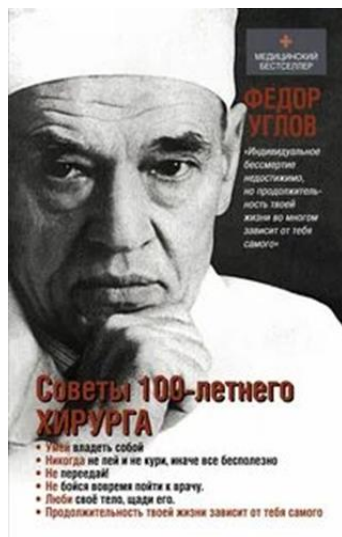
Пьянство и табакокурение держится на лжи, которую под всяким предлогом преподносят народу враги трезвости. Стоит только пьющему человеку сказать правду об алкоголе и табаке, но сказать так, чтобы он этой правде поверил, и человек навсегда бросает пить. Только правда, без всяких лекарств, клятв, может отрезвить пьющих, заставить курить табак и т. д. Задача этой брошюры - рассказать людям правду об алкоголе, а также указать на отдельные примеры лживых аргументов, которые чаще всего алкогольная мафия использует для слабых людей, чтобы не выпускать их из алкогольных сетей.



Углов, Ф. Г. (1904-2008).

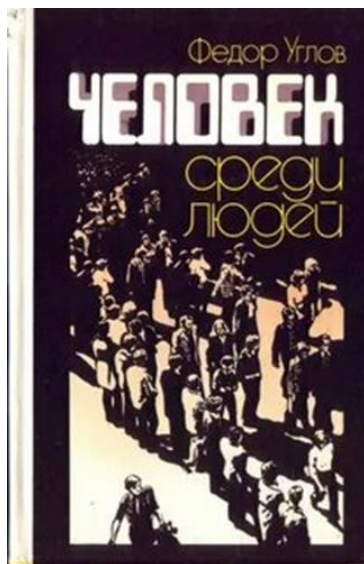
Сердце хирурга [Текст] : автобиографическая повесть : для среднего и старшего возраста. - Ленинград : Детская литература, 1981. - 268 с.

Лучший медицинский роман XX века, написанные задолго до появления интереса к медицинским сериалам и книгам. Это реальный дневник хирурга, в котором правда все - от первого до последнего слова. Повествование начинается с блокадного Ленинграда, где Федор Углов и начал работать в больнице. Захватывающее описание операций, сложных случаев, загадочных диагнозов - все это преподносится как триллер с элементами детектива. Оторваться от историй из практики знаменитого хирурга невозможно. Книга "Сердце хирурга" переведена на многие языки мира.



Углов, Ф. Г. Советы столетнего хирурга [Текст] / Федор Углов. - Москва : АСТ, 2016. - 316, [3] с. - (Медицинский бестселлер). - 12+.

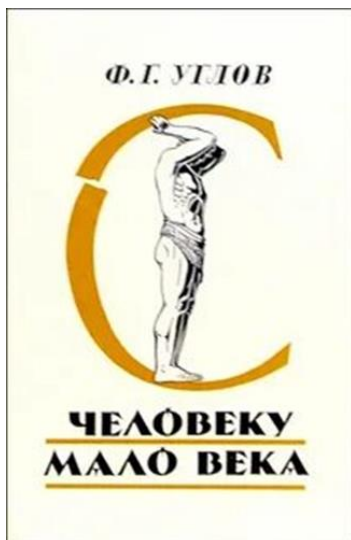
Достижимо ли индивидуальное бессмертие? Когда можно ожидать победы над основными болезнями нашего времени - от сердечно - сосудистых заболеваний и рака до гриппа? Эти и ряд других вопросов тесно связаны между собой. И, в конце концов, они упираются в вопрос о том, как прожить долгую, счастливую и насыщенную добром и пользой жизнь, как избежать преждевременной старости и насильственной смерти? Ответить на эти непростые вопросы академик Углов пытался всю свою долгую жизнь. Прожил он 104 года, так что о секретах долголетия доктор Углов знает из собственного опыта, которым он и делится с читателями в этой книге.



Углов, Ф. Г.

Человек среди людей : Записки врача / Федор Углов; [Послесл. И. Дроздова]. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Мол. гвардия, 1982. - 336 с.

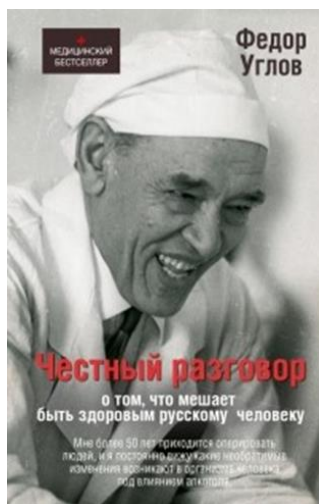
Текст книги «Человек среди людей» был опубликован в журнале «Наш современник». Отдельные ее главы передавались по Всесоюзному радио. В 1978 году книга вышла в издательстве «Молодая гвардия». Наибольшей популярностью книга пользовалась у молодых людей, особенно тех, кто только собирался построить семью.



Углов, Ф. Г.

Человеку мало века. - СПб.: Наука, 2001. — 138, [2] с., [5] л.

Человечество во все времена мечтало найти секрет долголетия. Эти мечты находили свое отражение в народном эпосе, легендах, рассказах известных фантастов. Сегодня целые исследовательские коллективы и даже институты пытаются разработать если не чудо-средства, то хотя бы методики биорегуляции организма, позволяющие существенно продлить активную фазу жизни человека. Но может быть дело в самом человеке, в его ответственном отношении к своему здоровью? Федор Углов собственным примером доказал, что «человеку мало века». Он прожил долгую насыщенную жизнь. До конца своих дней сохранял оптимизм, жизненную энергию, деловую и творческую активность. В книге «Человеку мало века» он оставил потомкам много советов, рекомендаций, заповедей, позволяющих сохранить здоровье и творческое долголетие.



Углов, Ф.Г.

Честный разговор о том, что мешает быть здоровым русскому человеку / Федор Углов. - Москва : АСТ, 2015. - 414 с. - (Медицинский бестселлер)

Федор Григорьевич Углов оставался практикующим хирургом до 100 лет. Сам он не пил и не курил, активно занимался спортом - не в этом ли причина его долголетия? Сотни и тысячи операций, огромная наблюдательность и равнодушие к людям – все это вынудило его обратиться к проблеме, которая была актуальна в 80-90-е гг. и актуальна и поныне - к алкоголизму. Точно так же как и в годы застоя, сейчас страна поставлена на грань выживания. Так как нынче русская деревня, русская провинция, русская столица - ПЬЮТ... Как это остановить? Простые и полезные рекомендации знаменитого хирурга помогут спасти из алкогольного ада ваших родных и близких.

Использованные интернет - источники:

1. Лабиринт.ру: канал интернет-магазина - М.- 1991.- URL: <https://clck.ru/3DcDuD> (Дата обращения 27.09.2024)
2. livelib.ru : сайт – М.-2006.- URL: <https://clck.ru/3Dc4v2> (Дата обращения 26.09.2024)
3. livelib.ru : сайт – М.-2006.- URL: <https://clck.ru/3DcCcG> (Дата обращения 26.09.2024)
4. livelib.ru : сайт – М.-2006.- URL: <https://clck.ru/3DcCgJ> (Дата обращения 27.09.2024)
5. Неофициальный сайт Федор Григорьевич Углова -URL: <https://clck.ru/3Dc3xa> (Дата обращения 26.09.2024)
6. Русская народная линия: телеграм-канал - Санкт-Петербург.- 2010.-16 августа - URL: <https://clck.ru/3Dc4Eo> (Дата обращения 26.09.2024)
7. Трезвость. ру : учебный центр Ф.Г. Углова - М.- URL: <https://clck.ru/3DcEeX> (Дата обращения 27.09.2024)

