

Veckans tips från Sjukhusbiblioteken

- våren 2019 -



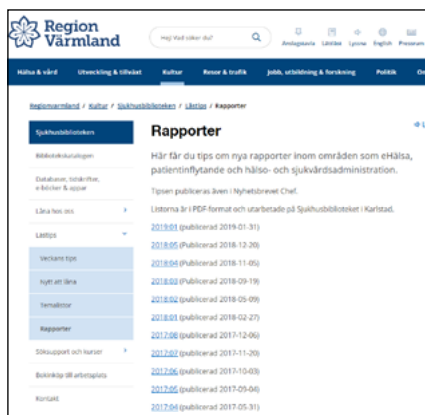
Kalla bad

Av Linda Ahlgren & Linda Vagnelind

På omslaget till den vackert formgivna boken Kalla bad ligger de båda författarna och flyter bland isflak. Den spontana reaktionen blir nog hos de flesta av oss att man aldrig i livet skulle vilja utsätta sig för något liknande. Men tittar man närmare på fotot ser man att de faktiskt ser ut att njuta och det är just det lustfyllda, helhetsupplevelsen för både kropp och själ, som fått dem att vilja dela med sig av sina erfarenheter i den här boken.

Författarna ger tips på många sätt att bada kallt och för alla tveksamma kan en början vara en enkel kall dusch. Förutsatt att man är frisk kan man sedan gå vidare och ta del av tips på förberedelser och andningsteknik för att kanske våga kliva ner i en kall insjövak eller ett isigt hav. Av de många referenserna till forskning att döma är hälsovinsterna många och vem behöver inte en rejäl energikick i januari?

Om det finns en effektiv metod att stärka oss både fysiskt och psykiskt, göra oss klartänkta, svepa bort stressen, ge oss naturupplevelser och den dessutom är helt gratis, så kanske vi ska ge den en chans.



Nya rapporter inom hälso- och sjukvård

Denna vecka tipsar vi om vår lista med nya rapporter inom hälso- och sjukvård som utkommer månadsvis.

I listan sammanfattas och länkas bland annat rapporter från svenska HTA-organisationer, SBU, SKL, myndigheten för vård och omsorgsanalys, Folkhälsomyndigheten med flera, för att underlätta för dig att hålla dig uppdaterad inom området hälso- och sjukvård.

Alla listor hittar du på sjukhusbibliotekets hemsida under ”Lästips” – ”Rapporter” och du kan även prenumerera och få dem via e-post genom att höra av sig till oss på sjukhusbiblioteken.



Geografins makt : tio kartor som förklarar världen

Av Tim Marshall

Varför vill inte England att Skottland ska bli självständigt? Vad ligger bakom det ryska agerandet i Ukraina? Varför vill inte Kina se ett enat Korea? Svaret är: geografien.

Med utgångspunkt i tio kartor förklarar författaren hur geografien (t.ex. bergskedjor, floder, öknar) påverkar länders och regioners politiska förutsättningar.

Är du det minsta intresserad av världspolitik rekommenderas denna bok varmt. Självt fick jag många aha-upplevelser.



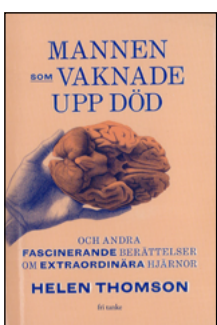
Svälten : hungeråren som formade Sverige

Av Magnus Västerbro

Är du intresserad av historia men inte just om de ärofyllda krigen eller de upphöjda kungligheterna, då är det här den rätta boken för dig. Boken handlar om de svåra åren under slutet av 1860-talet då Sverige drabbades av de hittills värsta naturkatastroferna.

Först kom kylan. Sedan värmen och torkan. Två år i rad slog skörden fel. Folk dog, till en början barn och åldringar men därefter även de starka. Det tredje året var alla visthusbodar tömda. I Stockholm anklagade man de svältande för att själva ha orsakat sin nöd. Genom enskilda människors livsöden berättar Magnus Västerbro en skakande historia om ett avlägset Sverige, men samtidigt ett som var här alldeles nyss.

Boken vann det Facklitterära Augustpriset 2018.



Mannen som vaknade upp död : och andra fascinerande berättelser om extraordinära hjärnor

Av Helen Thomson

Tänk dig att aldrig glömma ett ögonblick av ditt liv, leva med en orkester i huvudet, förvandlas till en tiger eller gå vilse i din lägenhet. Kan du föreställa dig känslan av att vakna upp död, eller med en helt ny personlighet? Så ser verkligheten ut för de människor som vi möter i denna bok.

Helen Thomson som är vetenskapsjournalist och författare har rest jorden runt för att träffa och lära känna människorna med världens märkligaste hjärnor.

I forntidens Egypten var man övertygade om att det var hjärtat som var medvetandets boning. Först omkring 400 f.Kr. kom den grekiske filosofen Platon på att hjärnan var den odödliga själens säte. Men ingen trodde honom. 322 f.Kr. gjorde Klaudios Galenos (filosof, läkare och författare) experiment med grisar för att visa hur hjärnan styr vårt beteende. Thomas Willis (1620-1675) var den första läkaren som lanserade tanken att vår identitet hör ihop med hjärnan.

En mycket intressant bok om hur våra hjärnor kan vara. ”En gripande vetenskaplig resa, en hyllning av människans olikhet och en uppmaning att tänka om kring det otänkbara.” - Nature



Lappat & lagat

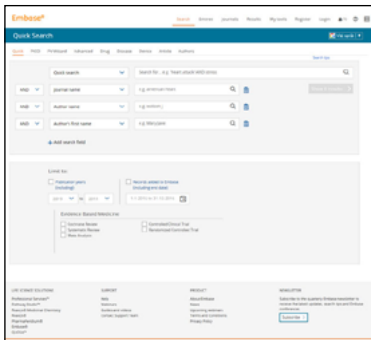
Av Kerstin Neumüller

För en del av oss är det kanske inget nytt; mormor gjorde det, mamma, om hon hann, och farbror var en fena på det. Lappa och laga.

I denna bok av Kerstin Neumüller får vi såväl reminders som nya tips på hur man kan förlänga livet på alla älsklingsplagg. Allt från den akuta ”första hjälpen”-räddningen när det är bråttom, till den mera tidskrävande konststopningen på stickade kläder.

Vad sägs om ”Fallskärmsjägararnas söm”, japanska ”Sashikostygn” eller ”Underlaga på maskin”. Uppslagen är många, illustrationerna vackra och lättbegripliga.

Det är ingen moraliserande bok: ”Köp det du vill ha, och försök hitta den mest slitstarka och hållbara varianten! När favoritplaggen fått sig ett bett av tidens tand kan du ta fram den här boken och rädda dem.”



Nytt utseende i Embase

Sedan årsskiftet ser databasen Embase lite annorlunda ut. Vill du veta mer om hur du söker i det nya gränssnittet?

På biblioteket svarar vi gärna på dina frågor, och vill du boka in en kurs kan detta numer göras via kompetensverktyget. Det går så klart bra att även ringa eller maila oss.

Längst ner på sidan, under rubriken Support, så hittar du länkar till Embases egna lathundar och webinarer.



Luktärt

Av Cecilia Wingård

En hel bok om en älskad och väldoftande trädgårdsklassiker. Historia, blomsorter och odlings-tips kombinerat med en mängd vackra bilder.

För dig som vill ha en snabbguide till hur du lyckas med dina luktärter är sista sidan ovärderlig, där listas allt du behöver tänka på och göra för att få dina blommor att trivas och frodas i trädgården eller på balkongen.



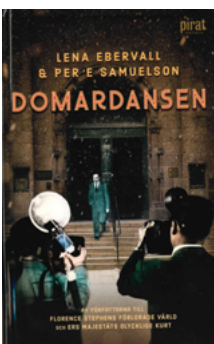
Smarta bröllopsboken : en bok för brudpar med stora bröllopsdrömmar och liten budget.

Av Anna Östberg

Längtar du efter det perfekta bröllopet, efter en oförglömlig dag med en vacker vigsel och en storslagen fest med nära och kära? Det är lätt att spräcka sin budget när man inspireras av bröllopsmagasin och bröllopsbloggar med dyra kreaturer och överdådiga dekorationer.

Anna Östberg är bröllopsjournalist och civilekonom och hon har sett hur kostnaderna för bröllopsfirande i Sverige ökat allt mer. Därför vill hon dela med sig av sina erfarenheter och visa att man trots begränsad budget kan organisera ett alldeles fantastiskt bröllop.

De fyra hörnstenarna är att prioritera, budgetera, ta hjälp och att göra en del själv. I boken beskrivs vad varje del innebär för just din bröllopsplanering och steg för steg får du veta allt du behöver.



Domardansen : en sannsaga om maktmissbruk

Av Lena Ebervall och Per E. Samuelson.

Tiden är 30-tal och 50-tal. Den bohemiska mångmiljonären Gustaf Unman blir grundlurad av en förslagen och samvetslös person som utger sig för att vilja honom väl - en karismatisk domare.

Deras vägar korsas senare vid landets största domstol. Hur kunde det som sedan hände faktiskt hända? Hur kunde en domare förskingra miljonbelopp i årtal utan att bli stoppad?

Det är som att läsa en spännande deckare och man blir helt häpen över hur orättvisa och maktmissbruk bara fortsätter och fortsätter...



Äta insekter: entomaten och det stora proteinskiftet

Av Anders Engström

Varför inte prova några nya rätter till påskbordet?

Något som har en ”Intensiv syrlig smak av karamelliserad citronjuice. Karaktär av umami och inslag av röda äpplen och skog” låter väl passande. Klimatvänligt och billigt är det också. Bara att trava ut i skogen och ta för sig i närmsta stack. Det är röda skogsmyror det handlar om. För den late finns de att köpa färdiga, torkade eller doppade i choklad.

Vid första anblicken kanske myror, larver och gräshoppor inte ser så aptitliga ut, men en ny matkultur håller på att växa fram där insekter ses som framtidens resurseffektiva och klimatsmarta ingredienser.

När färre fiskar simmar i våra hav och klimatförändringar hotar våra åkrar samtidigt som jordens befolkning ökar är det nog dags att ersätta gourmetburgaren på högrev med bugburgaren på frystorkade syrsor.

Journalisten Anders Engström och kocken Ola Albrektsson gör sitt bästa för att övertyga oss om att dra vårt strå till stacken och våga smaka. Två miljarder människor gör det redan, 70 procent av finnarna kan tänka sig att prova, så då ska väl inte vi vara sämre.



Väder som förändrade världen

Av Marcus Rosenlund

Bokens förbryllande titel lockade till läsning och det blev verkligen många intressanta insikter om vår värld. Det handlar om stora oväder, klimatförändringar, odlingsförutsättningar och mycket mer.

Marcus Rosenlund förklarar svåra saker på ett enkelt sätt med entusiasm och humor och boken är verkligen lättläst. Här får man läsa om ”Doggerland” (som förekommer i en annan aktuell bok just nu*), om hur potatisen har påverkat oss, om den lilla istiden och om dödlig dimma från vulkaner samt många fler spännande händelser som har påverkat natur och befolkning under århundraden.

Marcus Rosenlund är vetenskapsjournalist vid Svenska Yle i Finland. År 2015 tilldelades han Topeliuspriset för sin förmåga att göra vetenskaperna begripliga och fascinerande för alla.

* Felsteg av Maria Adolfsson



Ett litet steg i taget

Av Katherine Center

Det är en alldeles vanlig dag och Margaret har på känn att det är just idag som hennes pojkvän Chip ska fria. Det gör han också men strax därefter så är de med om en flygolycka och inget blir som hon tänkt. Hon hamnar på sjukhus med insikten om att hon kanske aldrig mer kommer kunna gå igen.

Från sin sjukhussäng försöker Margaret få grepp om livet igen. Hennes pojkvän klarar inte av skuld känslorna över olyckan, hennes familj är splittrad men finns ändå där för henne och så finns ju såklart den tystlåtna, lite udda men charmiga skotska sjukgymnasten Ian.

En perfekt bok för dig som söker en bra berättelse mixat med humor och med romantik som spirar runt hörnet.



Jacominus Gainsboroughs rika stunder

Av Rébecca Dautremer

En bilderbok som är historien om den lilla kaninen Jacominus Gainsboroughs liv, om såväl stora som små saker, glädje, sorg och allt däremellan. Vi får läsa om hans födelse, vad han lär sig, viktiga personer i hans liv, hans armékarriär, kärleken, när han blir förälder och till sist han liv som gammal.

Författaren förklarar att varför hon valt just Jacominus liv till boken är för att hans liv, precis som alla andras, värt att leva och därför värt att berätta om.

Boken är tänkt att läsas tillsammans med barnen för att kunna diskutera med och förklara för dem vad de kanske inte förstår. Bilderna i boken är väldigt detaljrika och innehåller massor för både barn och vuxna att upptäcka och de är dessutom fantastiskt vackra.



Sveriges bästa och vackraste golfbanor

Av Jacob Sjöman

Att spela golf är förutom själva sporten en upplevelse nära naturen. I denna fotobok presenteras 27 banor, från Falsterbos havsnära golfbana på den yttersta sydvästspetsen av Sverige till Björklidens Arctic Course längst uppe i norr, långt norr om polcirkeln. Tillsammans med omliggande natur blir varje golfbana unik och utmanande på sitt sätt.

De fyra årstiderna sätter sin prägel och även begränsningar på banorna men det ger också möjlighet till speciella upplevelser – som att spela dygnet runt i midnattssol.

Även om man inte är golfintresserad kan man titta på alla fina natur-bilder och fångas av dessa vackra platser i vårt land.