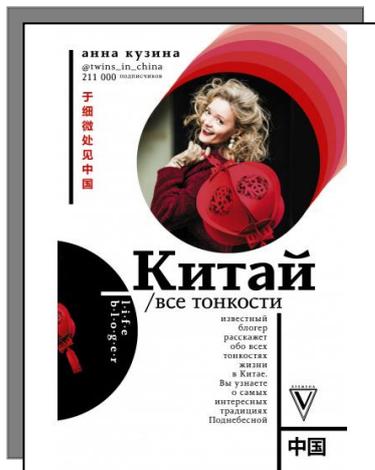


## Дорогой друг!

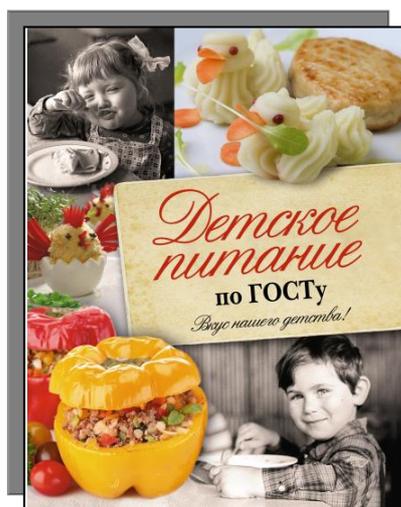
Сию, пью кофе, анализирую: в чашке – осень, в планах – зима, в теле – весна, а душе, как всегда не хватает лета. Встречайте зиму с лучшими новинками зала отраслевой литературы и приятного вам прочтения.

### 26 Науки о Земле



**Кузина, А. Китай. Все тонкости / А. Кузина. - Москва : АСТ, 2019. - 352 с. - (LifeBlogger). 12+**

Большинство людей любит путешествовать, но много ли мы знаем о странах, в которые отправляемся? Ни один путеводитель не расскажет о такой удивительной и многогранной стране больше, чем Анна Кузина, победитель Всемирного конкурса китайского языка, посол китайского языка и культуры в мире. Из этой книги вы узнаете о самых интересных традициях Поднебесной, которые повлияли на современное общество, о воспитании детей, о восточной медицине и даже научитесь готовить самые вкусные блюда китайской кухни. Хватит верить мифам - узнайте правду о самой загадочной стране!



**Аникеева, Т. В. Детское питание по ГОСТу. Вкус нашего детства! / Т. В. Аникеева. - Москва : АСТ : Миллион меню, 2019. - 191 с. 12+**

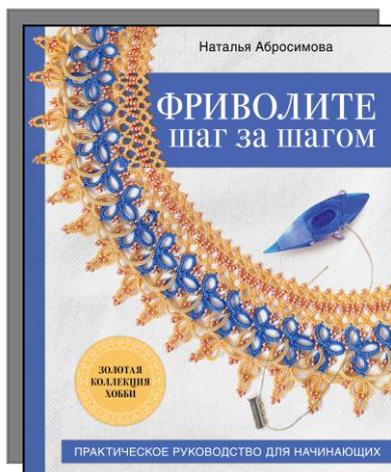
Когда "деревья были большими", а мы - маленькими детьми, не было чипсов, хот-догов, колы и прочих вредных для здоровья блюд и напитков. Питание детей было не таким уж разнообразным, как сегодня, но гастритом, ожирением, сахарным диабетом и аллергиями дети болели редко. Именно в СССР было впервые подобрано наилучшее для детского рациона соотношение белков, жиров и углеводов и определена суточная потребность в питательных веществах детей разных возрастов. Авторы книги предлагают ту самую оптимальную систему детского питания, чтобы и сегодня вы могли кормить своих детей вкусной и по-настоящему здоровой пищей!



**Молоховец, Е. Запасы из овощей : огурцы, капуста, томаты, горькие настойки / Е. Молоховец. - Москва : Эксмо, 2018. - 47 с. : цв. ил.-(Е. Молоховец. Подарок молодым хозяйкам). 18+**

Рецептами Е. Молоховец пользуются уже несколько поколений хозяек более 150 лет. Менялись строи, политика и экономика, условия жизни, а блюда по ее книге как готовились, так и будут готовиться, потому что они проверены, экономичны, просты по своим ингредиентам и всегда вкусны! В этой книге предлагаются рецепты заготовок из капусты, огурцов, помидоров и других овощей, а также всевозможных настоек на водке.

## 36 Кулинария. 37 Рукоделие



**Абросимова, Н. Фриволите шаг за шагом : практическое руководство для начинающих** / Н. Абросимова. - Москва : Эксмо, 2019. - 143 с. : ил. - (Популярная энциклопедия современного рукоделия). 12+

*Вы держите в руках доступное, понятное и очень подробное пособие, с помощью которого освоите древнее искусство плетения ручного кружева с помощью специальных челноков. Автор подробно расскажет, как выбрать нить, где взять челноки и какие они должны быть, как выбрать или создать рисунок будущего кружева, как его можно использовать, а потом на примере удивительных авторских украшений шаг за шагом проведет вас от азов к вершинам мастерства. Яркое, изящное искусство фриволите никого не оставит равнодушным!*



**Пивоварение и квасоварение.** - Москва : Эксмо, 2017. - 184 с. : ил. 18+

*Мы с удовольствием представляем вам книгу, впервые увидевшую свет еще в конце XIX столетия и посвященную разнообразным способам изготовления домашнего пива и кваса. Ее авторы собрали великое множество рецептов и секретов изготовления этих замечательных напитков: квас хлебный, грушевый и яблочный, пиво по английскому и немецкому образцу, имбирное, фруктовое и т. д. Авторы подошли к изучению вопроса со всей ответственностью: написанная ими книга стала не просто сборником рекомендаций по приготовлению популярных напитков. В ней можно найти описание необходимого пивовару и квасовару оборудования, сравнительные характеристики материалов для изготовления посуды, а также расчеты объемов тары и количества ингредиентов. Это настоящий научный труд, посвященный квасу и пиву, но при этом доступно написанный и составленный с большой любовью и вниманием к читателю.*

## 5 Здоровоохранение. Медицина



**Агус, Д. Краткий гид по долгой жизни** / Д. Агус. - Москва : Эксмо, 2014. - 176 с. - (Доктор Дэвид Агус). 12+

*Все рекомендации всемирно известного врача Дэвида Агуса не только научно обоснованы. Они выполнимы, интуитивно понятны и дают профессиональные ответы на вопросы, который задает себе каждый о здоровье своем и своих близких, о медицине и правильном питании.*



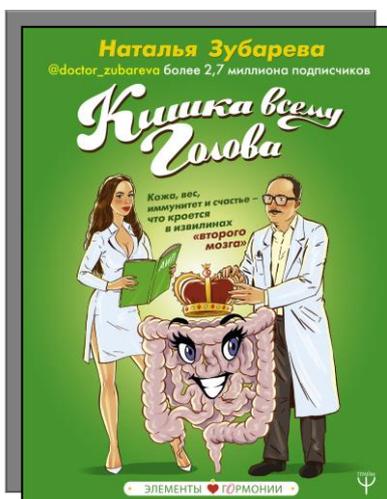
**Борщенко, И. А. Как вернуть молодость суставам : актив и позитив в любом возрасте / И. Борщенко. - Москва : АСТ, 2016. - 492, [1] с. : фот. 12+**

«Наши суставы всегда находятся в движении, на них приходится максимальная нагрузка, поэтому они часто травмируются, теряют подвижность», - уверяет И.А. Борщенко. Как же избавиться от болей в суставах и восстановить их былую подвижность? В своей книге доктор доступно объясняет причины заболеваний суставов и подробно рассказывает, как правильно проводить лечебную изометрическую гимнастику.



**Борщенко, И. А. Уникальная гимнастика "Умная вода" для спины и суставов / И. А. Борщенко. - Москва : АСТ, 2015. - 223 с. : ил. 12+**

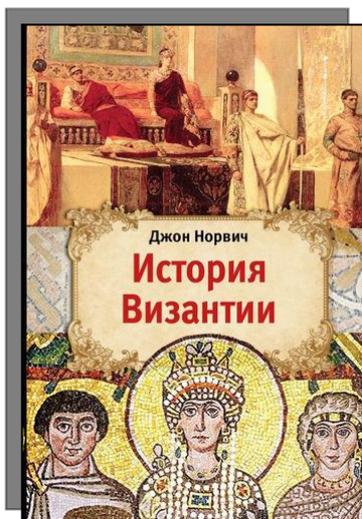
Продолжение серии доктора Борщенко. Уникальный комплекс гимнастики, позволяющий избавиться от остеопороза и остеохондроза. Что делать, если, делая даже простые упражнения, человек испытывает сильные боли? Знакома эта проблема? Вам поможет... щадящая гимнастика в воде! Именно об этом речь пойдет в этой книге! Здесь представлен лучший комплекс упражнений из лечебной водной гимнастики, позволяющий избавиться от остеохондроза и остеопороза, реабилитироваться после хирургического вмешательства на позвоночнике и в целом поддержать здоровье!



**Зубарева, Н. Кишка всему голова. Кожа, вес, иммунитет и счастье - что кроется в извилинах "второго мозга" / Н. Зубарева. - Москва : АСТ, 2019. - 415 с. - (Элементы ГОРМОНИИ). 16+**

В новой книге доктор Зубарева рассказывает о кишечнике - «втором мозге» человека. Этот орган непосредственно влияет на наше здоровье: кожу, иммунитет, вес, эмоциональное состояние, работу мозга и даже гормональный фон. Автор делится профессиональным опытом и своим взглядом на диагностику и лечение заболеваний, связанных с дисфункциями ЖКТ. Читатель узнает, что связывает кишечник и мозг, как бактерии управляют нашим самочувствием, настроением и привычками, к каким болезням ведет неправильное питание, а также еще очень много важной информации - от антибиотиков и аллергии до секретов красивой и здоровой кожи.

## 63 История. Исторические науки



**Норвич, Д. История Византии** / Д. Норвич ; [перевод с англ. Н. М. Забилоцкого]. - Москва : АСТ, 2014. - 542, [1] с. 16+

*Византийская империя. «Второй Рим». Великое государство, колыбель православия, очаг высокой культуры. Византийская империя познала и времена богатства и могущества, и дни упадка и разрушения. День, когда Византия перестала существовать, известен точно: 29 мая 1453г. Но многие ученые считают, что покорившие Константинополь турки лишь довершили неизбежное. Так ли это? Что стало причиной падения Византийской империи? Об этом рассказывает в своей уникальной книге сэр Джон Джулиус Норвич.*



**Прокопенко, И. С. Великие тайны великих людей** / И. Прокопенко. - Москва : Э, 2017. - 508, [2] с. : ил., портр., факс. - (Военная тайна с Игорем Прокопенко. Коллекция).

*Какая таинственная цепь событий связывает знаменитых предсказателей древности и новейшего времени, от Нострадамуса и Парацельса до Кейси и Ванги? Так ли однозначны фигуры Сталина и Жукова и о каких фактах из биографий полководцев история стыдливо умалчивала до недавнего времени? В новой книге известного тележурналиста И. Прокопенко вы прочтете о героях невидимого фронта, предотвративших неизбежные покушения на первых лиц союзнической группировки в ходе Второй мировой войны, узнаете о том, чем приходилось жертвовать рядовым разведчикам для того, чтобы добиться выполнения поставленных перед ними задач. Перед вами раскроет свои тайны русская история.*

## 74 Образование. Педагогическая наука



**Ле Шан, Э. Что делать, если ребенок сводит вас с ума** / Э. Ле Шан. - 7-е изд. - Москва : АСТ, 2019. - 383 с. - (Секреты умных родителей). 12+

*Перед вами первое полное издание книги классика практической педагогики и психологии. Выдающийся американский педагог, «психологический доктор Спок» Эда Ле Шан анализирует типичные конфликтные ситуации, возникающие практически в каждой семье, помогает родителям точно и быстро установить причины негативного поведения ребенка, понять и усвоить психологические рекомендации по воспитанию детей.*

## 85 Искусство



**Станиславский, К. С. Смысл творчества - в подтексте / К. С. Станиславский. - Москва : Эксмо, 2017 - 558 с. : ил. - (Библиотека избранных сочинений). 16+**

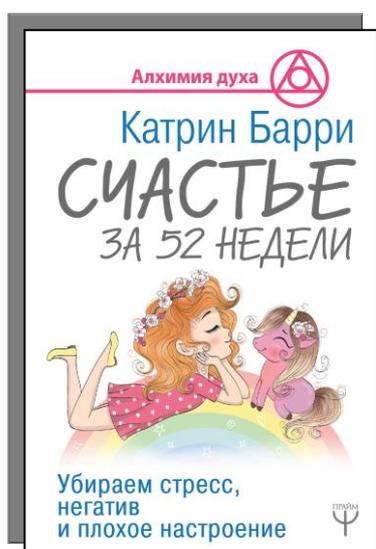
Имя Константина Сергеевича Станиславского известно во всем мире. Он не просто реформировал российский театр, он подарил актерам свою особую систему овладения ремеслом, на разработку которой у него ушло несколько десятков лет. В данную книгу вошли наиболее интересные для каждого читателя и наиболее полезные для профессионалов главы из трудов величайшего теоретика театрального искусства, выдающегося режиссера и актера К. С. Станиславского.



**100 легенд рок-музыки / [авт.- сост.: А. Диченко, Л. Погодиной]. - Москва : Э, 2015. - 95, [1] с. : цв. ил., фот. цв. - (Легенды музыки). 16+**

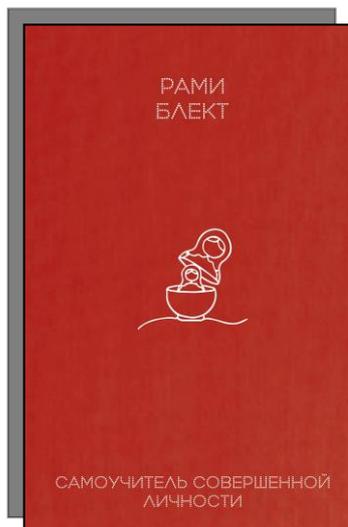
Рок-музыка - не только один из жанров музыки, но и особый феномен конца XX века. Рок объединял поколения в субкультуры, каждая из которых отличалась собственным мировоззрением, философией и определенным образом жизни. Эта книга расскажет об этом уникальном явлении. Читатель узнает невероятные подробности из биографий полюбившихся исполнителей и откроет новых героев мировой рок-сцены.

## 86 Религия. Мистика. Свободомыслие



**Барри, К. Счастье за 52 недели. Убираем стресс, негатив и плохое настроение / К. Барри. - Москва : АСТ, 2019. - 287 с. - (Алхимия духа). 12+**

*Эта книга - добрый помощник на пути к счастливой и размеренной жизни, где вы являетесь хозяином любой ситуации, потому что спокойны и невозмутимы. Автор разработал уникальную, рассчитанную на 52 недели программу, благодаря которой вы уже с первых дней выполнения упражнений будете укреплять внутреннюю силу, чтобы противостоять негативу, а значит, станете радостнее и счастливее! Каждая неделя посвящена определенной теме, причем начинать практику можно в любое время. В книге даются конкретные рекомендации, вдохновляющие цитаты, таблицы для заполнения - благодаря чему вы сможете перестроить свое мышление, сделать его позитивным и менять мир вокруг себя одной только силой мысли!*



**Блект, Р. Самоучитель совершенной личности / Р. Блект. - Москва : Эксмо, 2019. - 151 с. 16+**

*В любом книжном магазине вы найдете множество книг, посвященных тому, как преуспеть в жизни, стать счастливым и избавиться от болезней. Но если вы обратитесь к статистике, то обнаружите, что число счастливых, успешных и здоровых людей уменьшается. Почему? Потому что без глубинных изменений в характере и мировоззрении человека перемен не происходит. Изменения только на внешнем уровне, в поведении, часто приводят к накоплению агрессии, раздражительности, человек становится фальшивым, и через какое-то время несчастья и депрессия возвращаются в еще больших размерах. Поэтому в этой книге наряду с практическими советами и примерами излагаются очень простыми словами философские глубокие мысли, которые помогут вам быстро изменить жизнь к лучшему на всех уровнях.*



**Энциклопедия физиогномики : читаем по лицу секреты характера и поведения человека. - Москва : Эксмо, 2014. - 287 с. - (Всемирная энциклопедия тайных искусств). 16+**

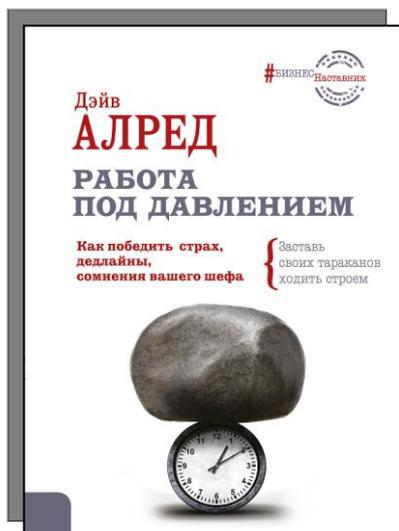
*Физиогномика - это наука, которая изучает влияние черт человеческого лица на его характер и судьбу. Лицо - красноречивый указатель, говорящий о способностях человека, его стремлениях и наклонностях, о его качествах, дурных и хороших. Из этой книги читатель узнает не только о человеческих темпераментах, особенностях черт лица, языке телодвижений, скрытых мотивах поведения и секретах привлекательности, но и о разгадке судьбы и будущего.*

## 88 Психология



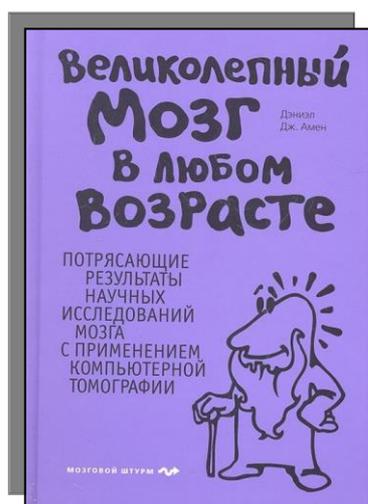
**Адамс, С. Теория везения : практическое пособие по повышению вашей удачливости / С. Адамс ; перевод с англ. Ю. Кужавской. - Москва : Эксмо, 2018. - 238 с.- (Top Business Awards). 12+**

*Своим успехом вы обязаны не только везению. Эта книга - история преодоления себя, от самого успешного неудачника в мире. Скотт Адамс прошел путь от угрюмого офисного планктона, банковского служащего, разорителя двух ресторанов и других позиций лузера, став, наконец, всемирно известным создателем комиксов Dilbert. В своей книге он делится жизненными выводами, учит извлекать полезное из неудач и раскрывает стратегию повышения удачливости.*



**Алред, Д. Работа под давлением. Как победить страх, дедлайны, сомнения вашего шефа. Заставь своих тараканов ходить строем /Д. Алред. - Москва: АСТ, 2019. - 299 с. - (#БизнесНаставник). 12+**

*Дэйв Алред - один из лучших тренеров мира, консультант выдающихся бизнесменов, политиков, спортсменов, - знает, что хороший спортсмен и удачливый бизнесмен обладают одним уникальным качеством, которое и приводит их к победе. Все они умеют работать под давлением! Давление - постоянный элемент нашей жизни. Как оставаться спокойным, принимать взвешенные решения, как не срываться, когда вы стоите под «дулом» обстоятельств, начальства, коллег, друзей? Восемь новаторских принципов Дэйва Алреда помогут вам хладнокровно "забить решающий мяч", даже если на вас будет смотреть весь мир!*



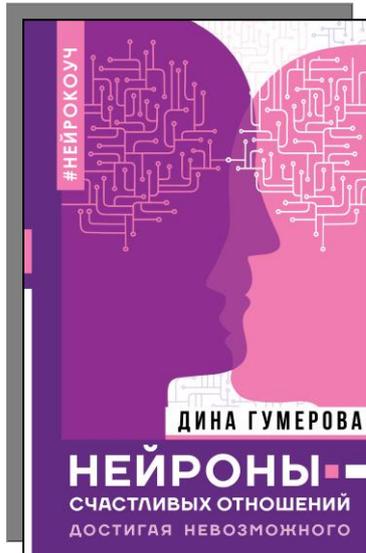
**Амен, Д. Дж. Великолепный мозг в любом возрасте : потрясающие результаты научных исследований с применением / Д. Амен ; [пер. с англ. Ю. Рябиной ]. - Москва : ЭКСМО, 2012. - 475 с. : рис. - (Психология. Мозговой штурм).**

*Многие думают о том, как устроить личную жизнь, сделать карьеру, сохранить здоровье, молодость, красоту и т.д. Но при этом мало кто помнит о том, с чего все начинается, - о мозге. В книге доктора Д. Дж. Амена рассказывается о том, насколько наша жизнь зависит от состояния мозга, и как важно улучшать и сохранять его здоровье с юности до глубокой старости. Книга основана на результатах научных исследований, проводимых автором и его коллегами с помощью новейших технологий.*



**Батогова, И. Неидеальная мама : дети, воспитание, развитие @mama\_2h / И. А. Борщенко. - Москва : АСТ, 2019. - 190 с. : ил.- (Инстабестселлер). 12+**

*Это книга неидеальной, как и все мы, но очень творческой и активной мамы двух непосед. Более 650 тысяч неравнодушных родителей в Инстаграме уже пользуются идеями @mama\_2h. В этом издании вы найдете много игр, опытов и развивающих заданий, которые распределены по возрастам и дополнены авторскими комментариями.*



**Гумерова, Д. Нейроны счастливых отношений. Достигая невозможного / Д. Гумерова.** - Москва : АСТ, 2019. - 255 с. - (Нонфикшн. Тайны знания). 16+

*Автор делится секретами о том, как изменить мысли, ощущения и отношение к себе, а затем - к своему мужчине, преобразив тем самым собственную жизнь.*

*В книге есть подробные ответы на самые распространенные вопросы о гармоничных отношениях. Почему женщина главная, что такое состояние музы и почему тренинги по управлению мужчинами лишь пустая трата времени? Также автор раскрывает набившую оскомину тему женской интуиции и показывает, насколько это мощное оружие.*



**Кузьмина, Е. Полезная книга для умных мам : от «не хочу» - к «делаю с удовольствием» / Е. Кузьмина.** - Москва : Э, 2017. - 175 с. : ил. - (Николай Козлов. Университет практической психологии). 16+

*Эта книга для мам, которые часто слышат от ребенка: "Не хочу!" Не хочу чистить зубы, соблюдать режим, ходить в детский сад и так далее. О том, как сохранить нервы свои и ребенка, сделав процесс воспитания веселым и эффективным, рассказывает мама троих детей. В легкой и увлекательной форме она делится своим опытом мамы и психолога и предлагает разные способы взаимодействия с ребенком. В своей жизни и работе автор сочетает принципы Синтон-подхода, ТРИЗ-педагогике и других направлений, ориентированных на развитие умных и счастливых детей.*



**Ливенцова, Н. Азбука послушания : почему наказания не помогают и как говорить с ребенком на его языке / Н. Ливенцова.** - Москва: Бомборатм, 2019. - 300 с. - (Мама online Книги для современных родителей). 16+

*Почему малыши капризничает и отказывается есть, устраивает истерику из-за игрушки, дерется и разбрасывает вещи? Ответы на эти и другие важные вопросы можно найти в книге Нины Ливенцовой, психолога и инстаграм-блогера. Вы узнаете, какие потребности есть у ребенка на каждом этапе развития и как родителям сохранять спокойствие даже в самых непростых ситуациях. А главное - поймете, что «неправильное» поведение детей - это абсолютно нормально, и научитесь воспитывать без криков и наказаний.*



**Троицкий, Д. Пока-я-не-Я. Практическое руководство по трансформации судьбы**  
/ Д. Троицкий. - Москва : АСТ, 2019. - 254, [1] с. 16+

*Дмитрий Троицкий - хиромант, который больше не предсказывает судьбу, так как уверен, что ее можно изменить. "За последние 20 лет я просмотрел более 30 000 пар рук, все время изучая взаимосвязи между тем, что мы чувствуем, думаем, говорим, делаем, и событиями в нашей жизни. Сейчас я могу с уверенностью сказать: все, что с нами происходит - мы это заслужили исполнением или неисполнением своей роли. В этой книге я даю инструкцию, как разобраться, - кто я, какая у меня роль в каждой конкретной ситуации, и что это вообще такое - роль. Я рассказываю, на что нужно опираться при выборе профессии, своей второй половинки, как раскрыть свой творческий потенциал и найти свое предназначение, как исцелиться от той или иной болезни и достичь благосостояния. В книге нет абстрактных рассуждений, только руководство к действию и ответ на главный вопрос: что мне делать - прямо сейчас и в жизни в целом".*

### 9 Литература универсального содержания



**Сагг, З. Девушка Online : сезонный гид по организации вечеринок и искусству делать каждый день незабываемым** / З. Сагг ; [пер. с англ. М. Шаниной]. - Москва : АСТ, 2016. - 351 с. - (Блогерша). 18+

*«Девушка Online приглашает в гости» - так называется продолжение культовой книги британской блогерши Зоуи Сагг «Девушка Online», посвященное организации праздников и искусству делать каждый день жизни особенным. Больше никаких псевдонимов и никакой Пенни Портер - только откровения самой Зоуи и ее рассказ о собственной жизни в Англии, доме, привычках и друзьях!*

Составитель: Богатырева Б. Н. (Зал отраслевой литературы находится по адресу: г. Пыть-Ях, 4 мкр. «Молодежный», 10 дом, 2 этаж, № 214)