



Уважаемые читатели!

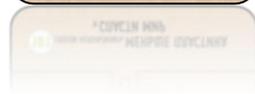
Весна - время перемен и обновлений. Не спорим и с нетерпением рассказываем об интересных и красивых новинках в мире книг. Центральная городская библиотека приглашает Вас за новинками отраслевой литературы. Встречаем март по-новому! Спрашивайте у библиотекарей! Ищите на полках!

20 Естественные науки (естествознание)



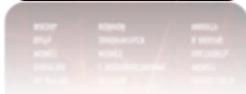
Ершова, М. Скажи «НЕТ» пластику : 101 способ использовать меньше пластика и спасти мир [Текст] / М. Ершова. - Москва : Эксмо, 2019. - 125 с. : ил. - (Жизнь в стиле эко).

Мы достигли экологического кризиса, наша планета буквально задыхается от пластиковых отходов. Но возможно ли остановить глобальную катастрофу, не нанося ущерб качеству своей жизни? Эта практическая книга предлагает экологически чистые альтернативы пластику, которые позволят значительно сократить отходы и помочь планете. 101 способ использовать меньше пластика поможет легко сделать первый шаг и изменить ситуацию.



Прокопенко, И. С. 8 пророчеств Стивена Хокинга [Текст] / И. Прокопенко. - Москва : Эксмо, 2019. - 286 с. : фот.

Хокингу принадлежат настолько важные и глобальные утверждения, что вполне можно считать их пророчествами, учитывая уровень компетенции профессора. Эти пророчества касаются нашего будущего - судьбы планеты и человечества, наличия иных форм жизни, внеземных контактов и сценариев инопланетного вторжения. Многие из предсказанного Хокингом уже начинает сбываться...

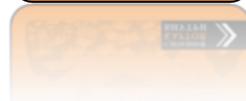


26.89 Науки о Земле (геодезия, геофизика, геология и география)



Байкал [Текст] : путеводитель + карта : с детальной картой внутри / Л. С. Шерхова - 2-е изд., исп. и доп. - Москва : Бомборатм, 2020. - 387, [3] с. : цв. ил., фот. цв., табл. - (Оранжевый гид).

Путеводитель по Байкалу серии «Оранжевый гид» - самой разно-образной и популярной серии путеводителей с яркой обложкой. Внутри еще больше красочных фотографий, полезных советов от автора, куда пойти и как провести время на Байкале. А также удобная вложенная карта, точные расстояния между объектами прогулок на полях книги, правила для незабываемого путешествия и советы по экономии.





Корнева, Н. Автостопом по России [Текст] : захватывающее путешествие от Петербурга до Владивостока и обратно на попутках / Н. Корнева. - Москва : Бомбора™, 2020. - 364, [2] с.: фот. цв. - (Travel story. Километры приключений). *Отправиться в первое большое путешествие в одиночку, налегке, без капитала и транспорта... безумная авантюра или захватывающее приключение? Эта книга - находка для мечтателей и авантюристов, а также для тех, кто не представляет свою жизнь без приключений. Вместе с автором вы пройдете невероятный путь и встретите на нем самых разных людей, которые вдохновят вас на новые приключения. Собирайте рюкзак, и погнали!*



Хаммонд, Д. Это Россия, детка! [Текст] : приключения иностранца, бросившего вызов России и покорившего сердца миллионов «товарищечков» / Д. Хаммонд ; пер. с англ. Ю. С. Каревой. - Москва : Бомборатм, 2020. - 253, [2] с. : ил. - (Россия глазами иностранца).

Книга Джастина - взгляд иностранца на Россию. Она полна удивительных историй, неувимых мелочей и метких наблюдений, которые подмечал автор. Эта книга знает о нас больше, чем мы можем себе представить. Встреча с медведем. Русское гостеприимство. Прогулка с пумой. Злые русские охранники. Крыша от мафии. Беспощадная бюрократия. Мощные двери. Странные уборные... И еще о многом другом с прекрасным юмором рассказывает популярный ютуб-блогер Джастин Хаммонд.

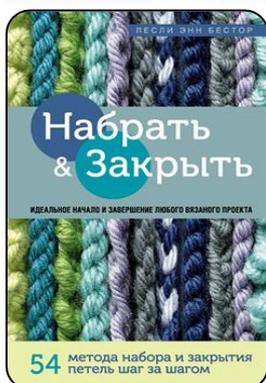
3 Техника. Технические науки



Понедельник, А. В. Пряничные домики и не только [Текст] : издания для досуга / Н. Понедельник. - Москва : Хлеб-соль : Эксмо, 2020. - 126 с. : фот. цв. - (Кулинарное открытие).

Автор приглашает вернуться в то волшебное время, когда зимы были холоднее, снег - белее, а глазурь на пряниках слаще! Наполните дом ароматами корицы, мандаринов и имбирного печенья. Соберите с детьми произведение архитектурного искусства из медово-карамельного теста. Теперь Новый год точно будет самым волшебным и сладким праздником!

37.248 Рукоделие



Бестор, Л. Э. Набрать & Закрывать [Текст] : 54 метода набора и закрытия петель шаг за шагом : идеальная техника любого вязального проекта / Л. Э. Бестор ; пер. с англ. М. А. Силаевой. - Москва : Эксмо, 2020. - 215 с. : фот. цв. - (Высшая лига рукоделия. Тонкости и секреты мастерства).

Откройте для себя идеальное начало и логичное завершение каждого вязаного проекта! Если вы все еще используете те же методы набора и закрытия петель, которые изучили, когда только начинали вязать, пришло время исследовать новые возможности! Выберите из 33 способов набора и 21 способа закрытия тот, который сделает края вашего проекта именно такими, какими вы их задумали.



Зайцева, А. Русская вышивка [Текст] : большая практическая энциклопедия / А. Зайцева ; [рис. и фото. Н. Долиной]. - Москва : Эксмо, 2020. - 269, [1] с. : цв. ил., фот. цв., ил. - (Подарочные издания. Рукоделие) (Энциклопедии).

Книга одного из самых авторитетных авторов России А. Зайцевой, посвящена удивительному искусству русской вышивки. Вы не только узнаете о ее богатейшей истории, познакомитесь с огромным разнообразием орнаментов и мотивов, раскроете секреты и символы, зашифрованные в каждой детали и в каждом мотиве, но и впервые сможете воспользоваться подробными описаниями швов, стежков, приемов, чтобы на практике освоить это многогранное ремесло.



Куннораж, А. Ковровая вышивка [Текст] : простота и элегантность в пошаговых мастер-классах : 20 дизайнов с шаблонами в натуральную величину / А. Куннораж ; пер. с англ. И. П. Зейнетдиновой. - Москва : Эксмо, 2020. - 159 с. : ил., фот. цв., портр. - (Популярная энциклопедия современного рукоделия).

Канадский мастер и педагог А. Куннораж научит вас создавать стильные и красивые предметы и разрабатывать собственные дизайны, сочетать цвета и строить композицию, посвятит в тонкости и секреты мастерства, которые сделают ваши работы по-настоящему уникальными и неповторимыми. Ковровая вышивка снова в моде. Дерзайте!



Лааманен, П. Трехмерная реалистичная вышивка [Текст] : уникальные техники и мастер-классы / П. Лааманен. - Москва : Эксмо, 2020. - 140, [2] с. : ил., цв. ил., фот. цв., портр. - (Звезды рукоделия. Энциклопедия инновация).

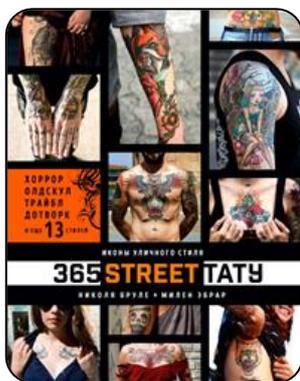
Уникальная авторская техника вышивки от популярного блогера! Самый актуальный сегодня тренд в вышивании - объемная реалистичная вышивка, в авторском руководстве, с подробными инструкциями и иллюстрированными мастер-классами! Роскошная галерея авторских работ. Ботаническая, флористическая вышивка, животные, птицы, рыбы! Вышить самые популярные сюжеты теперь под силу каждому!

37.279 Домоводство (домашнее хозяйство)



Беккер, Д. Дом минималиста [Текст] : комната за комнатой, путь от хаоса к осмысленной жизни / Д. Беккер ; пер. с англ. Э. И. Мельник. - Москва : ОДРИ : Эксмо, 2020. - 318, [1] с. - (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

Представьте жизнь, о которой всегда мечтали. Продуктивная. Осознанная. Избавленная от беспорядка и окруженная покоем и безмятежностью. Вы можете полюбить ваш дом еще больше, владея меньшим и организовав окружающее пространство. Применяя минимализм, вы сможете сосредоточиться на самом важном: общении с близкими, путешествиях, любимом хобби и на том, чтобы жить более насыщенной жизнью. Книга содержит простые и действенные рекомендации, которые помогут вам сэкономить время и деньги, чтобы встать на путь к более простому образу жизни.



Бруле, Н. 365 street тату [Текст] : иконы уличного стиля / Н. Бруле, М. Эббар ; пер. с фр. А. А. Коваль. - Москва : Эксмо, 2017. - 223 с. : фот. цв. -

(Подарочные издания. Досуг).

Создатели сайта «The Tattoorialist» Никола Бруле и Милен Эббар исколесили всю Францию и использовали метры фотопленки в поисках необычных татуировок. Книга, которую Вы держите в руках, - это своеобразный путеводитель по миру тату-искусства. Здесь, наряду с сотнями фотографий татуированных людей, вы найдете краткие описания самых разных стилей татуировки, а также трогательные описания встреч с незаурядными личностями, многие из которых расскажут свою историю. В итоге получился проект про красоту тела и смелость самовыражения.



Корманицкая, О. А. Декупаж и антураж [Текст] : авторские техники декора для стильного интерьера / О. Корманицкая. - Москва : Эксмо, 2020. - 143 с. : фот. цв. - (Популярная энциклопедия современного рукоделия).

Декупаж - настолько многогранное искусство, что даже если творить всю жизнь, повториться практически невозможно! Но мало создать красивую творческую работу, нужно еще найти ей применение! В уникальном авторском руководстве впервые даны подробные мастер-классы и техники создания роскошных предметов в технике декупажа в привязке к самым популярным стилям интерьера! Ваша работа станет неотъемлемой частью квартиры или дома, придав ему нотку индивидуальности и творчества!



Латвалато, С. Пластик! Пластик! Вяжем крючком из пластиковых пакетов [Текст] : правильный способ создавать сказочно красивые вещи и беречь природу / С. Латвалато ; [пер. с англ. А. Д. Ларионовой]. - Москва : Эксмо, 2019. - 159, [1] с. : цв. ил., фот. цв. - (Мой уютный выходной. Счастье ручной работы).

В этой удивительной книге вы найдете потрясающей красоты вещи, которые каждый может связать своими руками из тех самых ПАКЕТОВ. Коврики, сумки, рюкзаки, тапочки... Много великолепных проектов, которые не только украсят ваш дом, но и дадут вторую жизнь опасному пластику. Это красиво, это просто - нужны только крючок, ножницы и минимальные навыки вязания. И из-под ваших рук выйдут стильные аксессуары, которые можно подарить, украсить дом, а заодно внести свой вклад в заботу об окружающем мире.



Нестерук, Т. Кожа и мех [Текст] : шитье и ремонт : самое полное и понятное пошаговое руководство для начинающих / Т. Нестерук. - Москва : Эксмо, 2020. - 287 с. : портр., фот. цв. - (Новейшая энциклопедия).

Кожа и мех в современном гардеробе занимают большое место, и зачастую возникает необходимость в мелком ремонте шубы или кожаной сумочки. В подробных, отлично проиллюстрированных мастер-классах авторы расскажут и покажут, как выбрать кожу или мех, сориентируют в приобретении нужных инструментов, помогут разобраться в море фурнитуры, научат правильно отрезать, сшить, подшить или создать элегантный чехол для телефона, браслет или даже сумку. Подшить рукава шубы, поставить аккуратную заплатку, и многое-многое другое!

42.37 Цветоводство



Занина, К. А. Цветок в горшке [Текст]: как посадить комнатные растения и не сесть в лужу / К. Занина. - Москва : Эксмо, 2020. - 167 с. : цв. ил., фот. цв. - (Дизайн-студия. Как создать дом, в котором хочется жить).

Озеленение квартир и офисов - один из главных трендов последних лет. Комнатные цветы приносят уют, очищают воздух, нейтрализуют токсины и обогащают помещение кислородом. Однако содержать и ухаживать за комнатными растениями бывает совсем непросто. Автор популярного блога Ксения Занина @cvetok_v_gorshke исчерпывающе отвечает на главные вопросы начинающих и опытных цветоводов и делится множеством практических советов и рецептов.

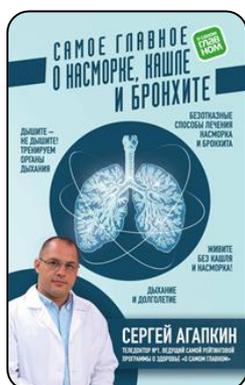


Койсман, Т. Цветники. Дизайн. Проектирование. Ассортимент. Готовые рецепты цветников на любой вкус [Текст] / Т. Койсман. - Москва : Эксмо, 2011. - 527 с.

Создавать стильные и красивые цветники на собственном участке - мечта многих. Эта книга откроет для вас волшебный мир цветников, поможет вам создавать собственные и неповторимые композиции, играя с цветами, формами и текстурами, настроением, сезонами и образами. Авторские секреты известного дизайнера Т. Койсман помогут вам окунуться в волшебный мир цветов!

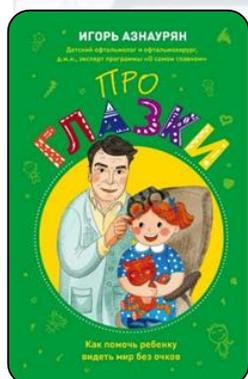
5 Здоровоохранение. Медицина

Внимание! Информация, содержащаяся в книгах по медицине, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.



Агапкин, С. Н. Самое главное о насморке, кашле и бронхите [Текст] / С. Агапкин. - Москва : Эксмо, 2019. - 188, [1] с. : табл. - (О самом главном).

Дыхание - процесс незаметный, и мы не обращаем внимания на то, как дышим, пока внезапно не появляются кашель, одышка, затрудненное дыхание и даже боль в груди. Но правильно ли это - привыкать к ним? Ведь от здоровья дыхательной системы зависит здоровье человека в целом! Очень часто при тяжелых формах запущенного заболевания носа, горла или легких люди становятся инвалидами, потому что не ценят важность здорового дыхания.



Азнаурян, И. Э. Про глазки. Как помочь ребенку видеть мир без очков [Текст] / И. Азнаурян ; [ред. А. Василевская]. - Москва : Э, 2018. - 254 с. : портр., ил. - (Здоровье ребенка : справочник для мам и пап).

Книга доктора И. Азнауряна для родителей, которые не хотят довольствоваться устаревшими методами в лечении своего ребенка. Эта книга станет верным навигатором для родителей на пути реабилитации ребенка, ответит на самые важные и насущные вопросы про здоровье детских глаз. Какие инновационные технологии будут максимально эффективны и ускорят выздоровление? Почему детские глазные болезни, совсем недавно считавшиеся неизлечимыми, сегодня успешно поддаются терапии?



Грожан, Н. Детокс со вкусом [Текст] : авторская система очищения организма / Н. Грожан, М. Бартелери ; пер. с фр. Д. В. Бондаревского. - Москва : Эксмо, 2020. - 271 с. : цв. ил. - (Вкус здоровой жизни).

Книга доктора натуропатии и холистической медицины Н. Грожан научит, как больше времени и энергии тратить на саму жизнь, а не на ее поддержание. Помимо этого, с помощью простых рецептов сырой кухни вы научитесь избавляться от вредных веществ, которые неизбежно попадают в организм из окружающей среды.



Дэниелс, Б. Следующий! [Текст] : откровения терапевта о больных и не очень пациентах / Б. Дэниелс ; пер. с англ. И. Чорного. - Москва : Эксмо, 2017. - 332 с. - (Белые халаты. С юмором жизни и работе).

В своей книге доктор Дэниелс охотно распахивает перед нами двери своего небольшого кабинета, а заодно дает возможность одним глазком заглянуть в дома некоторых пациентов.



Звонков, А. Л. Анализы [Текст] : как самостоятельно понимать результаты исследований / А. Звонков. - Москва : Эксмо, 2020. - 184 с. : ил., табл. - (Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье).

Благодаря книге врача неотложной помощи А. Л. Звонкова вы узнаете как расшифровать биохимический и клинический анализы крови, сможете самостоятельно интерпретировать анализ мочи, исследование кишечного содержимого, анализ на гормоны внутренней секреции, кроме того, вы без труда научитесь понимать описания ЭКГ, спермограммы и даже анализов на онкомаркеры. Теперь данные лабораторных анализов перестанут быть для вас тайной за семью печатями!



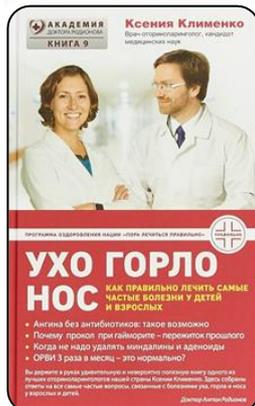
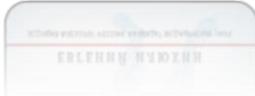
Звонков, А. Л. Пока едет «скорая» [Текст] : рассказы, которые могут спасти вашу жизнь / А. Звонков. - Москва : Эксмо, 2020. - 360 с. : ил. - (Здоровье России с доктором Звонковым).

Бывает так, что человек нуждается в помощи, и рядом было немало людей, способных ее оказать, и сама по себе она ничего сложного не представляла, но никто не знал, что делать и чем помочь. И действительно, минут на пять бы пораньше - и кто знает, может, у пострадавшего или больного был бы шанс выжить. Врач неотложной помощи Андрей Звонков написал уникальную книгу, содержащую несложные приемы и правила оказания помощи, которые помогут вам сориентироваться в критической ситуации.



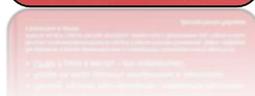
Илюхин, Е. А. Внутривенно [Текст] : что происходит с сосудами, по которым движется ваша кровь, как вылечить то, что уже болит, и не допустить проблем в будущем / Е. Илюхин ; науч. Ред. А. В. Родионов. - Москва : Эксмо, 2020. - 251 с. : табл. - (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех).

Эти звездочки и сеточки на ногах - как они портят нам жизнь, они в первую очередь свидетельствуют о том, что кровоток в наших конечностях нарушен. Опасно ли это? Иногда - да! Иногда - нисколько. Важно уметь правильно оценить свое состояние и своевременно обратиться к специалисту.



Клименко, К. УХОГОРЛОНОС: как правильно лечить самые частые болезни у детей и взрослых [Текст] / К. Клименко. - Москва : Э, 2018. - 158, [1] с. - (Академия доктора Родионова).

Из этой книги вы узнаете, как отличить вирусную ангину от бактериальной, когда прием антибиотиков показан, а когда это может привести к хронизации заболевания, чем вредны капли от насморка, что делать, если у ребенка часто болят уши, почему не стоит торопиться с удалением аденоидов. Теперь вы сможете сами разобраться в основных видах заболеваний ЛОР-органов и оказать первую помощь в домашних условиях.



Марш, Г. Не навреди [Текст] : истории о жизни, смерти и нейрохирургии / Г. Марш ; пер. с англ. И. Черног. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2019. - 377, [2] с. - (Bomбора Life. Когда одна книга - целая жизнь).

Совершая ошибки или сталкиваясь с чужими, мы успокаиваем себя фразами «Человеку свойственно ошибаться». Но утешают ли они того, кто стал жертвой чужой некомпетентности? И утешают ли они врача, который не смог помочь? Каково это на самом деле - быть нейрохирургом? Каково знать, что от твоих действий зависит не только жизнь пациента, но и его личность - способность мыслить и творить, грустить и радоваться? Рано или поздно каждый нейрохирург неизбежно задастся этими вопросами, ведь любая операция связана с огромным риском.



Морган, М. Реанимация [Текст] : истории на грани жизни и смерти / М. Морган ; пер. с англ. О. А. Ляшенко. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. - 270, [1] с. - (Медицина без границ. Книги о тех, кто спасает жизни).

Автор книги, Мэтт Морган - врач-реаниматолог, который по долгу службы должен знать более 13 000 заболеваний, выписал 6000 рецептов и провел 4000 хирургических операций. Он знакомит нас с работой реанимационного отделения, рассказывая о теле и органах, а мы узнаем не только истории разных пациентов, которых он лечил в течение многих лет, но и о функционировании разных частей нашего тела.

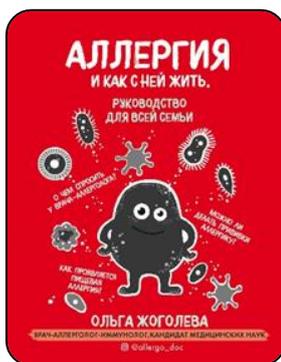




Новоселов, В. М. От нейронов до гормонов [Текст] : современные научные знания о геронтологии и советы, как защитить свое тело и мозг от преждевременного старения / В. Новоселов. - Москва : Эксмо, 2020. - 270 с. - (Легендарные врачи рекомендуют).

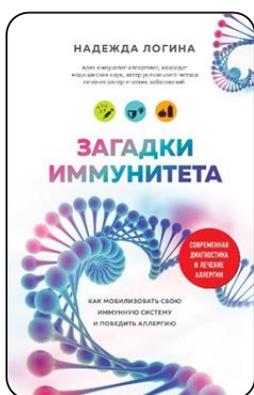
Старение неизбежно, но есть целый ряд процессов, на которые может повлиять человек, чтобы прожить здоровым и активным как можно дольше. К таким относятся режим сна, гомеостаз, гормональный фон, метаболизм, стресс, питание и физическая активность. В. Новосёлов, врач-геронтолог с 30-летним опытом работы, невролог, в своей новой книге рассказывает, какие процессы в организме меняются с возрастом, как правильно заботиться о себе, чтобы не допустить проблем в будущем.

52.72 Аллергия



Жоголева, О. А. Аллергия и как с ней жить [Текст] : руководство для всей семьи / О. Жоголева. - Москва : Эксмо, 2020. - 267, [2] с. : ил.

«Аллергия» - слово, знакомое каждому с детства. Для одних людей это абстрактное понятие, для других же - неотъемлемая часть жизни, приводящая к ограничениям и психологическому дискомфорту. Эта книга в первую очередь предназначена для того, чтобы облегчить жизнь аллергикам. Внутри - простой и увлекательный рассказ о том, как и почему возникает аллергия, когда нужно задуматься о наличии аллергического заболевания, какие варианты его лечения предлагает современная медицина и какое будущее ожидает человека с аллергией.



Логина, Н. Ю. Загадки иммунитета [Текст] : как мобилизовать свою иммунную защиту и победить аллергию / Н. Логина ; ил. А. Хозиной. - Москва : Эксмо, 2019. - 316, [1] с. : ил., табл.

Автор знакомит читателя со сложнейшим механизмом иммунитета человека и подробно объясняет, как возникает аллергическая реакция. В книге рассказывается, почему даже с помощью самых современных лекарственных средств, невозможно полностью победить заболевание. Автор отвечает на самые насущные вопросы: Почему возникает аллергия? Как сохранить иммунитет? Как улучшить качество жизни больных аллергией? Какие существуют методы борьбы с аллергией?

57.1 Гинекология



Бахтияров, К. Р. Доказательная гинекология [Текст] : и немного волшебства на пути к двум полоскам / К. Бахтияров. - Москва : Эксмо, 2020. - 269, [1] с. : ил. - (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех).

«Слишком увлекаться здоровым образом жизни - зло!» - убежден один из самых известных отечественных гинекологов-практиков К. Бахтияров. Что нужно, чтобы зачать, выносить и родить здорового малыша? Когда уже стоит волноваться? Правда ли, что «дети из пробирки» могут быть генетическими мутантами? На эти и другие вопросы вы найдете ответы в данной книге. И еще более 30 весьма интересных тем о работе удивительного организма женщины.



Брайтен, Д. Что скрывают противозачаточные [Текст] : как вернуть контроль над своими гормонами за 30 дней / Д. Брайтен ; пер. с англ. И. Черноного. - Москва : Эксмо, 2020. - 367 с. : табл. - (Академия женского счастья).

Несмотря на большое количество побочных эффектов, врачи продолжают выписывать женщинам гормональные противозачаточные для решения таких проблем, как, например, угри. Эта книга поможет вам избавиться свой организм от этой "гормональной зависимости", найти истинные причины проблем со здоровьем вроде акне, болезненных менструаций и др., а также восстановить гормональный баланс, от которого зависят здоровье кожи, ЖКТ, печени, фертильность и настроение.



Кабека, А. Гормональная перезагрузка [Текст] : как естественным образом сбросить лишние килограммы, повысить уровень энергии, улучшить сон и навсегда забыть об приливах / А. Кабека ; пер. с англ. Л. Н. Миронова. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 334, [1] с. : табл., ил. - (Красота в деталях. Научный подход к женскому здоровью).

Нельзя недооценивать силу гормонов и роль, которую они играют в нашей жизни. Особенно во время неизбежных перестроек вроде менопаузы. О том, как с помощью гормонов сбросить вес, повысить работоспособность организма и улучшить сон, рассказывает доктор Анна Кабека. В книге вас также ждет авторская программа детоксикации и месячная диета, которые помогут восстановить функции организма в самые сложные моменты жизни.



Смирнова, Е. А. Интимная гимнастика для женщин [Текст] : научно-популярная литература /Е. А. Смирнова ; фото. Р. Байбекова. - Москва : Эксмо, 2020. - 455, [21] с. : ил., фот. 18+

Во все времена знания о развитии и искусном владении интимными мышцами считались тайными. Теперь это доступно любой женщине. Известный специалист в этой области Екатерина Смирнова, врач, инструктор по интимной и дыхательной гимнастике научит упражнениям, которые помогут укрепить интимные мышцы, регулярно испытывать множественные оргазмы, стимулировать выработку феромонов, привлекающих внимание мужчин, сделать ощущения во время секса ярче как для вас, так и для вашего партнера и многое другое.



Хендриксон-Джек, Л. Пятый элемент здоровья [Текст]: как использовать менструальный цикл для поддержания жизненно важных функций организма / Л. Хендриксон-Джек ; пер. с англ. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 477, [1] с. : ил., табл. - (Viva la женщина. Почему наше тело - это наше дело).

Вне зависимости от того, планируете вы беременность или нет, овуляция и менструальный цикл имеют огромное значение для женского организма: выступают важнейшим индикатором состояния многих систем. Они даже рассматриваются как пятый ключевой показатель состояния здоровья наряду с частотой дыхания, сердечными сокращениями, артериальным давлением и температурой тела, которые обязательно отслеживают врачи. Благодаря этой книге вы сможете научиться легко отслеживать изменения своего менструального цикла для поддержания и контроля здоровья.

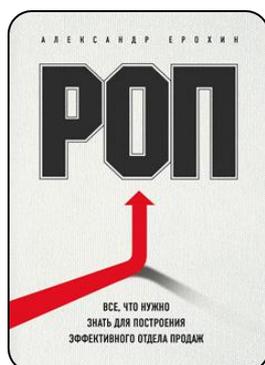


65 Экономика. Экономические науки



Архангельский, Г. А. Удаленка [Текст] : экспресс-курс по работе из дома / Г. Архангельский, О. Стрелкова. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 255 с. : ил., табл. - (Психология. Искусство лидера).

Как оставаться в центре событий вне зависимости от места жительства? Удаленная работа - это не повод расслабиться и дать себе поблажку, а очень серьезный вызов нового времени для всех нас. Основная функция удаленной работы - не лежание дома на диване или на пляже под пальмой с сохранением более-менее достаточного заработка, а предельная кристаллизация результата каждого бизнес-движения. Мы должны работать энергично и точно, причем вне зависимости от обстановки или обстоятельств - дома, в офисе, на улице, в поездке, за городом, в транспорте.



Ерохин, А. А. РОП [Текст] : все, что нужно знать для построения эффективного отдела продаж / А.А. Ерохин. - Москва : Бомборатм : Эксмо, 2020. - 394 с. : табл. - (Бизнес. Как это работает в России).

Благодаря этой книге вы научитесь: выстраивать правильные взаимоотношения внутри отдела; увеличивать прибыль от каждой продажи в разы; использовать различные системы и техники роста количества продаж, проверенные в более чем 150 компаниях. Она будет полезна владельцам бизнеса, коммерческим директорам, руководителям отделов продаж и всем тем, кто хочет преуспеть в этой области.

68 Военное дело. Военная наука



Дарман, П. Выживание в экстремальных ситуациях [Текст] : опыт элитного спецподразделения Великобритании SAS / П. Дарман ; [пер. с англ.]. - Москва : Эксмо : Яуза, 2020. - 414, [1] с. : ил.

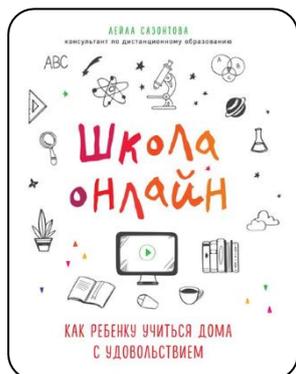
В основе выживания лежат самые простые вещи: правильное использование одежды, инструментов, подсобных предметов и, главное, ваша психологическая готовность. Автор рассказывает о том, как выжить в различных нештатных ситуациях: в пустыне, тайге, джунглях, на Крайнем Севере. Вы узнаете, как найти пищу, развести огонь, создать укрытие, собственными силами оказать медицинскую помощь себе и своим товарищам и многое другое. Эта книга станет полезным пособием даже для опытных путешественников и туристов.



Суворов, А. В. Наука побеждать [Текст] : издание для досуга / А. В. Суворов. - Москва : Эксмо, 2019. - 155, [3] с. - (Великие личности).

Александр Васильевич Суворов (1730-1800) - великий русский полководец, основоположник отечественной военной теории, национальный герой России. За свою жизнь он дал около 60 больших сражений и не проиграл ни в одном из них. Эта книга в концентрированном виде представляет мысли и методы Суворова, благодаря которым он и стал непобедимым военачальником.

74 Образование. Педагогическая наука



Сазонтова, Л. С. Школа онлайн [Текст] : как ребенку учиться дома с удовольствием / Л. Сазонтова. - Москва : Эксмо ; Москва : Бомбора™, 2020. - 187 с. - (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

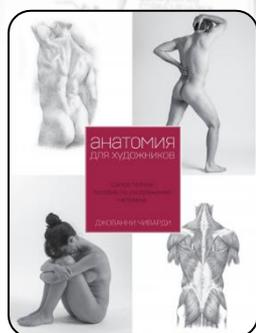
Мы живем в эпоху перемен, когда система академического образования перестала удовлетворять запросы подрастающего поколения. Дети этого поколения Z совсем иначе воспринимают информацию, а потому учить их как в советское время просто бессмысленно. Чтобы шагнуть в ногу со временем, автор предлагает огромное количество новых разнообразных ресурсов, которые можно использовать для обучения ребенка в любой точке планеты. При этом родителям нет необходимости становиться учителями своих детей. Они способны осваивать материал сами.

85.14 Живопись



Петровский, П. Скрайбинг [Текст] : объяснить просто / П. Петровский, М. Кутузова, Н. Любецкий. - Москва : Эксмо, 2020. - 207 с. : ил., цв. ил.

Хотите научиться объяснять идеи и процессы так, чтобы это было понятно всем: детям, коллегам, заказчикам, собеседникам, да и просто самому себе? Тогда эта книга-тренинг для вас. Вы разовьете визуальное мышление, научитесь раскрывать основной смысл своих идей с помощью скетчей (простых рисунков), избавитесь от навязанных в школе стереотипов, что вы не умеете рисовать, сможете легко создавать объясняющие презентации и рисованные видеоролики.



Чиварди, Д. Анатомия для художников [Текст] : самое полное собрание по изображению / Д. Чиварди ; пер. с ит. И. Ярославцевой. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 255 с. : ил., портр.

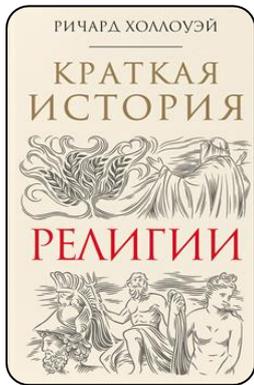
Перед вами самое полное руководство по анатомии для художников. Из него вы узнаете, как изображать части человеческого тела, разницу анатомии людей с учетом расы и гендера и другие необходимые для художников нюансы. Благодаря техническим советам и практическим рекомендациям, проиллюстрированным выдающимися работами автора, книга станет бесценным источником знаний для любого художника.

86 Религия. Мистика. Свободомыслие



Йейтс Гарсиа, А. Посвященная. Как я стала ведьмой [Текст] / Г. А. Йейтс ; пер. с англ. Д. В. Марченко. - Москва : Эксмо, 2020. - 413, [1] с.

Магия - реальна. И впустить ее в свою жизнь может каждая. В этом абсолютно убеждена американская ведьма Аманда Йейтс Гарсиа. На своем примере она показывает: каждая деятельная и самостоятельная девушка - тоже ведьма, которая проходит в своей жизни через свою личную преисподнюю, чтобы выйти оттуда еще более сильной, чем прежде. Ведь магия - это не странные ритуалы и зелья. Это обостренное восприятие мира, умение читать знаки судьбы и усваивать уроки, которые преподносит жизненный опыт. А быть ведьмой - значит обрести собственный голос, самой определять свою судьбу и иметь страстное желание преобразить этот мир к лучшему.



Холлоуэй, Р. Краткая история религии [Текст] / Р. Холлоуэй ; пер. с англ. К. А. Колкуновой. - Москва : Бомбора™, 2020. - 349, [1] с. : ил.

Перед вами история религии от самых ранних дней человечества до наших спорных времен. Р. Холлоуэй знакомит нас с историей религии от зарождения религиозных верований до XXI века. Эта книга для тех, кто верит и не верит, для тех, кто любопытен и терпим. Выходя далеко за рамки основных мировых религий - иудаизма, ислама, христианства, буддизма и индуизма, Холлоуэй исследует, откуда берутся религиозные верования, поиск смысла, религиозно мотивированное насилие, вражда и многое другое.

88.2 Общая психология



Рамбаускас, Ф. Дж. Совы умнее жаворонков [Текст] : почему «магия утра» не существует и как совам преуспеть в мире, которым правят ранние птички / Ф. Дж. Рамбаускас ; пер. с англ. К. А. Савельева. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 265 с.

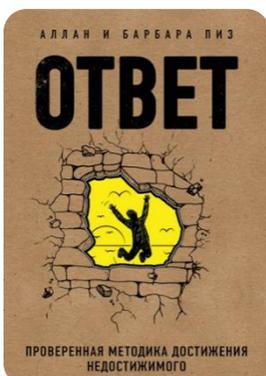
Автор бестселлеров и успешный предприниматель Фрэнк Дж. Рамбаускас развенчивает мифы о суперспособностях жаворонков и дает полезные рекомендации для сов, которые помогут им организовать правильный режим дня, повысить продуктивность и стать счастливее.

88.3 Психология личности



Йен, К. Ч. Стань себе родителем: как исцелить своего внутреннего ребенка и по-настоящему полюбить себя [Текст] / Й. К. Чжен ; пер. с англ. Е. Цветкова. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 180, [1] с. - (Психология. Сам себе коуч).

Неважно, сколько вам лет, рядом с родителями вы автоматически становитесь ребенком. Возможно, в детстве взрослые не всегда были внимательны к вашим эмоциям или увлечениям. Но изменить своих родителей нельзя, единственный способ улучшить отношения с родителями - это изменить себя. Цель этой книги - помочь вам научиться любить себя и стать хорошим родителем для вашего внутреннего ребенка. То, что ваши родители не смогли дать вам в прошлом, вы можете сделать для себя сейчас.



Пиз, А. Ответ [Текст] : проверенная методика достижения недостижимого / А. Пиз, Б. Пиз ; пер. с англ. Э. Мельник. - Москва : Бомбора™, 2020. - 298 с. : ил., фот.

Эта книга даст вам ответ на вопросы: · Почему я оказался там, где нахожусь, и куда двигаться дальше? · Чего я на самом деле хочу от жизни и как это получить? · Как перестать реагировать на манипуляции окружающих и стать хозяином своей жизни? · Как обходить препятствия и достигать того, что кажется недостижимым?



Харрис, Д. Где моя мышь? [Текст] : занимательная психология для любителей котиков! / Д. Харрис ; пер. с англ. И. Котенко. - Москва : Эксмо, 2015. - 191 с. : цв. ил. - (Животные-звезды).

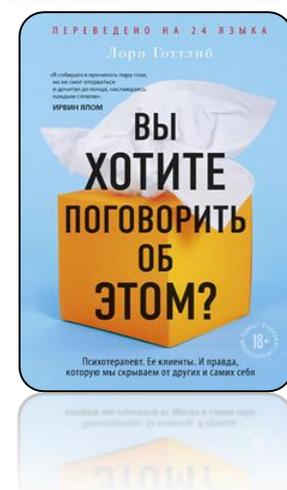
Стремитесь к духовному совершенству, головокружительной карьере, семейной гармонии?.. Нет ничего проще, спросите совета у своего кота! Вполне возможно, что прежде вы просто теряли собственное время, штудировав труды Карнеги, Кови и прочих признанных гуру прикладного психоанализа. Но все поправимо! Вся эта дребедень, пропущенная через призму Великой Кошачьей Мудрости, позволит вам увидеть поднадоевшие и поистрепавшиеся истины в новом и привлекательном свете.



Хохбрун, К. М**ак не ходит в одиночку [Текст] : полное руководство по обращению с раздражающими личностями / К. Хохбрун ; [пер. с нем. А. Бутреновой]. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2018. - 301, [1] с.

Мы работаем с ними бок о бок. Сидим рядом в вагоне метро. Живем под одной крышей. И, о боже, порой видим их в зеркале! Клавдия Хохбрун, психиатр с многолетним стажем, называет этих людей мудаками, но по сути речь идет о 9 типах трудных характеров. В той или иной степени, их черты присутствуют в каждом человеке. Именно поэтому эта книга так полезна. Она учит понимать, принимать и блокировать неприятные аспекты личности окружающих.

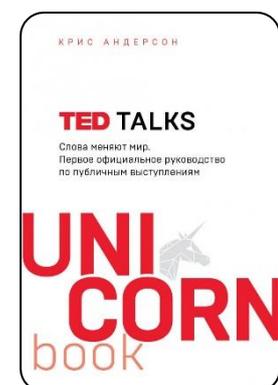
88.4 Психология развития и возрастная психология



Готтлиб, Л. Вы хотите поговорить об этом? [Текст] : психотерапевт, ее клиенты, и правда, которую мы скрываем от других и самих себя / Л. Готтлиб ; пер. с англ. Н. Бабиной. - Москва : БОМБОРА™, 2020. - 445 с. - (Служебная тайна. Незвестная сторона известных профессий). 18+

Лора Готтлиб стала практикующим психотерапевтом не сразу - сначала она была успешным телепродюсером, работала над сериалами «Скорая помощь» и «Друзья». Променять голливудскую историю на медпрактику решила спонтанно и очевидно не зря: первая книга «Вы хотите поговорить об этом?», основанная на разговорах с пациентами, моментально стала бестселлером. В ней автор рассказывает, что, зачастую, проблемы, с которыми приходят пациенты, оказываются лишь верхушкой айсберга, а то, что их действительно беспокоит лежит гораздо глубже.

88.5 Социальная психология



Андерсон, К. TED TALKS : слова меняют мир [Текст] : первое официальное руководство по публичным выступлениям / К. Андерсон ; пер. с англ. Т. А. Новиковой. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 397, [1] с. - (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

Каждый, кто сталкивается с необходимостью доносить до окружающих свои идеи, участвовать в презентациях, выступлениях и публичных мероприятиях, просто обязан прочесть эту книгу. В этой книге рассказывается о том, как сотворить чудо эффективного публичного выступления. Воспользуйтесь советами самого авторитетного человека в этой области - и ваше выступление станет незабываемым.



Кацулис, М. Тайная жизнь мужей [Текст] : все, что вам нужно знать о своем главном мужчине / М. Кацулис ; пер. с англ. А. А. Малышевой. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 219 с.

Из этой книги вы узнаете, что мужчины, молодые и с опытом, женатые и убежденные холостяки, на самом деле думают о любви, сексе и «мужских» обязанностях. Вы познакомитесь с историей института брака, начиная с античных времен и заканчивая 21 веком. И на примере реальных семей увидите, возможно ли справедливое распределение обязанностей по дому и уходу за детьми.



Лазарус, Д. НЛП. Переговоры : вовлекать, располагать, убеждать [Текст] / Д. Лазарус ; пер. с англ. А. Шмендель. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 379 с. : табл., граф. - (Business pocket).

НЛП - всемирно признанный рабочий инструмент, незаменимый как для отдельных людей, так и для целых организаций. Эта книга - тренинг, благодаря которому вы быстро освоите навыки эффективной коммуникации и достижения целей на переговорах. Рекомендуем!

88.7 Медицинская (клиническая) психология



Айкен, М. Дядя из интернета любит меня больше, чем ты [Текст] : как защитить ребенка от опасностей интернета / М. Айкен ; пер. с англ. Е. Деревянко. - Москва : Эксмо : Бомбора™, 2020. - 398 с. - (Top Business Awards). *Интернет скрывает больше опасностей, чем мы можем себе представить. Из этой книги вы узнаете, как вовремя распознать угрозу, предотвратить несчастные случаи, обезопасить личные данные, избавиться от интернет-зависимости и контролировать деятельность ребенка в Интернете.*

88.8 Психология труда



Коэн-Хаттон, С. В пылу момента [Текст] : истории пожарного о непростом выборе между молниеносными и взвешенными решениями / С. Коэн-Хаттон ; пер. с англ. О. А. Ляшенко. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 270 с. - (Люди редких профессий. Невыдуманные истории о своей работе).

Книга о жизни и работе британских спасателей. Ее автор - доктор Сабина Коэн-Хаттон - тушит огонь с 18 лет. У пожарных можно поучиться не только технике безопасности, но и тому, как принимать решения. Ведь каждое мгновение спасатель несет ответственность за жизни и имущества других людей. В книге вы найдете несколько советов от профессионалов, которые помогут каждому в стрессовых ситуациях.

88.9 Практическая (прикладная) психология



Мак-Таггарт, Л. Сила восьми [Текст] : научное доказательство эффекта молитвы и группового намерения / Л. Мак-Таггарт ; пер. с англ. Д. Л. Шепелева. - Москва : Эксмо, 2020. - 346 с. - (Джо Диспенза. Сила подсознания).

Линн Мак-Таггарт признанный авторитет в области науки о сознании. В течение десяти лет она проводила эксперименты, которые доказывают: групповая молитва может изменить жизнь к лучшему. Если несколько человек объединятся в группу, общими усилиями они смогут исцелить болезни, исправить разрушенные отношения, снизить уровень насилия и даже направить людей по правильному пути. Важно также, что групповое намерение имеет зеркальный эффект: его сила влияет не только на получателя, но и на того, кто его посылает.

Наш адрес:

4 мкр. «Молодежный», дом 10
Центральная городская библиотека
Зал отраслевой литературы № 204 (2 этаж)
Телефон: 45-58-52

Составитель : Богатырева Н. Б.

Library_pyti-yah-muzej@mail.ru
www.pytyahlib.ru