



Уважаемые читатели!

Вот и наступил долгожданный май - самый теплый месяц весны. Совсем скоро он махнет нам веточкой сирени и наступит лето. А пока впереди - День Победы, последний звонок, прощание со школой... От души желаем вам плодотворных и насыщенных будней, чудесного и полноценного отдыха, весеннего настроения, счастливых событий и, конечно, интересных книг. А почему бы им не быть «майскими»? Приятного прочтения!

28 Биологические науки (науки о живой природе)



Май, Тхи Нгуэн-Ким Комично, как все химично! Почему не стоит бояться фтора в зубной пасте, тефлона на сковороде, и думать о том, что телефон на зарядке взорвется [Текст] / Т. Май ; пер. с нем. Т. Б. Юриновой. - Москва : Эксмо : Бомбора™, 2021. - 254, [1] с. : ил. - (Все как у людей: физиология на простых примерах).

Если бы можно было рассмотреть окружающий мир при огромном увеличении, то мы бы увидели, что он состоит из множества молекул, которые постоянно чем-то заняты. Химия присутствует повсюду, она часть повседневной жизни каждого, так почему бы не познакомиться с этой наукой чуточку ближе? Автор книги, по совместительству ученый-химик, предлагает вам взглянуть на обычные и привычные вещи с научной точки зрения и даже попробовать себя в роли экспериментатора!

32 Радиоэлектроника



Аливерти, П. Электроника для начинающих [Текст] : самый простой пошаговый самоучитель / П. Аливерти. - Москва : Бомбора™, 2020. - 346, [1] с. : ил. - (Электроника для начинающих).

«Электроника - это просто!» - утверждает известный итальянский инженер-робототехник Паоло Аливерти. Если вы никогда не имели дело с электротехникой и хотите с чего-то начать, или же ваши знания просто нужно освежить - эта книга для вас! Множество иллюстраций и простые, доступные новичку, объяснения делают ее лучшим самоучителем по электронике.

36 Пищевые производства



Агзамов, Р. Агзамов в шоколаде. Взбить бизнес до небес [Текст] / Р. Агзамов. - Москва : Эксмо : Бомбора™, 2020. - 233, [1] с. - (Бизнес. Как это работает в России).

Ренат Агзамов - популярный отечественный шоумен, телеведущий, а также кондитер с мировой известностью. Он создает сладкие шедевры, которые украшают банкетные столы самых влиятельных людей мира. Благодаря своему трудолюбию, упорству и постоянному совершенствованию он превзошел многих кондитеров. Биография этого гениального человека показывает, что стремление к своей цели может дать отличные результаты в будущем.



Солодовиченко, А. Мисс Вареничная. Любимые и необычные вареники, пельмени и кое-что еще : научно-популярная литература [Текст] / А. Солодовиченко. - Москва : Эксмо , 2020. - 126 с. : фот. - (Кулинарное открытие).

Признайтесь, вы все еще покупаете пельмени и вареники в магазине? Думаете, что возня с тестом и лепка отнимают кучу времени и вообще нецелесообразны? А это, между прочим, очень медитативное занятие, с которым легко отвлечься от забот и суеты. А если подключить к процессу всю семью, то это еще и весело! Шеф-повар Алёна Солодовиченко (@alena_solod_) предлагает такую богатую коллекцию пельменей и вареников, которая вам и не снилась!

37 Производства легкой промышленности



Аксенова, О. В. Стильные сумки и рюкзаки [Текст] : вязание из шнура + видео уроки / О. Аксенова. - Москва : Эксмо , 2020. - 143 с. : ил. - (Популярная энциклопедия современного рукоделия).

Новая книга замечательного мастера Оксаны Аксеновой открывает невероятные возможности в создании уникальных аксессуаров по индивидуальному дизайну. Купить шнур любого выбранного цвета, запастись соответствующим крючком и фурнитурой (как их подобрать, расскажет книга), открыть подробные и понятные пошаговые мастер-классы, выбрать нужный ... Немного времени, стараний, и вы обладатель такой сумки, какой нет ни у кого во всем мире! Давайте попробуем!



Сен-Клер, К. Золотая нить [Текст] : как ткань изменила историю / К. Сен-Клер ; пер. с англ. - Москва : Бомбора™, 2020. - 477 с. - (Сенсация в науке).

Оглянитесь! Ткани окружают нас с самого рождения и сопровождают на протяжении всей жизни. Возможно, сейчас вы сидите на мягком сиденье в вагоне поезда или метро. На вас надет шерстяной свитер или ситцевая рубашка. А может вы лежите в кровати на уютных хлопковых простынях, укутавшись в теплый плед? Все это сделано из полотна - тканого, валяного или вязаного. Однако, при всей важности тканей, мало кто задумывается, какую значимость они представляют для нас и, как крошечные волокна повлияла на историю и человечество в целом.

38 Строительство



Дмитриева, Н. Ю. Баня под ключ [Текст] : [этапы строительства, электрика и водоснабжение, внутренняя отделка, правила эксплуатации] / Н. Ю. Дмитриева, А. В. Печкарева - Москва : Эксмо, 2020. – 318 с. : ил. - (Дачный помощник).

Практически каждый владелец загородного дома или дачного участка мечтает о своей бане. Это место для отдыха, восстановления сил и лечения народными средствами. В этой книге вы найдете исчерпывающую информацию о том, как построить своими руками баню из доступных материалов и оборудовать ее всем необходимым. Книга поможет также в выборе планировки, строительных материалов и инструментов.

39 Транспорт



Бернс, Л. Автономия. Как появился автомобиль без водителя и что это значит для нашего будущего [Текст] / Л. Бернс, К. Шулган ; пер. с англ. К. Вантуха. - Москва : Эксмо : Бомбора™, 2021. - 399 с. - (Книга Политеха). *Беспилотные автомобили - давно уже не плод воображения фантастов, но наша реальность. Мы стоим на пороге технологической революции, и совсем скоро нам не будет необходимости иметь личный транспорт. В будущем машины без водителей имеют все шансы вытеснить классические автомобили, управляемые людьми. Книга Лоуренса Бернса и Кристофера Шулгана - история людей, поверивших в транспорт без водителя и воплотивших свою мечту в жизнь.*



Приходько, А. М. Правила дорожного движения, 2021 для «чайников» [Текст]: со всеми самыми последними изменениями и дополнениями / А. Приходько. - Москва : Эксмо, 2021. - 286, [1] с. : ил., табл. - (Автошкола) (Общероссийский проект «Безопасность дорожного движения»). *Это доступное изложение Правил дорожного движения РФ в формате популярного пособия для начинающих водителей. Правила дополнены цветными иллюстрациями, моделирующими ситуации на дороге, и подробными комментариями. В приложении вы найдете основные положения по допуску ТС к эксплуатации, коды регионов регистрации автомобилей и таблицу штрафов на 2021 год.*

42 Растениеводство



Белякова, А. Высокие грядки. Сажаем и отдыхаем [Текст] / А. Белякова. - Москва : Эксмо, 2020. - 31 с. : ил. - (33 урожая). *Технология устройства высоких грядок давно пользуется популярностью у дачников за удобство при обработке и уходе за растениями. К тому же быстрый прогрев высоких грядок позволяет открыть посевной сезон на 2-3 недели раньше, чем на обычных. Урожай созревает быстрее, а некоторые овощные культуры могут дать и несколько урожаев за сезон. В этом практическом руководстве вы узнаете все необходимое о высоких грядках: от обустройства и ухода до особенностей выращивания популярных огородных культур.*

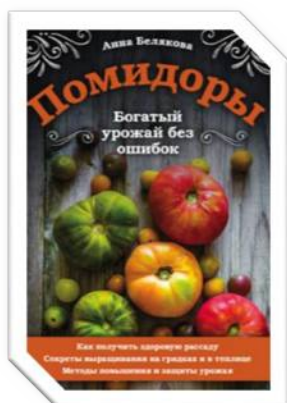


Белякова, А. Лук, чеснок, зелень. Посадка. Уход. Защита. Уборка. Хранение [Текст] / А. Белякова. - Москва : Эксмо, 2020. - 31 с. : ил. - (33 урожая). *Лук, чеснок и зелень - распространенные зеленные культуры на многих участках. Они широко используются в питании, для лечения различных заболеваний и даже в качестве декоративных растений. Книга рассказывает о многообразии видов и особенностях выращивания лука, чеснока и пряных трав. Вы узнаете о способах посадки и подготовке посевного материала, получите информацию по удобрению почвы и об особенностях ухода за зелеными культурами. В книге приведены рекомендации и советы опытных огородников, которые помогут вам собрать богатый урожай зелени, лука и чеснока.*



Белякова, А. Огурцы. Богатый урожай без ошибок [Текст] / А. Белякова. - Москва : Эксмо, 2020. - 31 с. : ил. - (33 урожая).

Огурец - популярный овощ, который выращивают и в открытом грунте, и в парниках. Культивировать огурцы разнообразных сортов на своем участке может каждый. Это совсем несложный процесс, и о том, как это сделать легко и правильно, вы узнаете из этой книги. В ней рассказывается о посадке семян, уходе за рассадой, подготовке грядок, высадке в открытый грунт, способах выращивания, особенностях полива, наиболее эффективных подкормках, опылении цветков и о многом другом, что поможет вырастить эту овощную культуру и повысить урожайность.



Белякова, А. Помидоры. Богатый урожай без ошибок [Текст] / А. Белякова. - Москва : Эксмо, 2020. - 31 с. : ил. - (33 урожая).

Помидоры - одна из самых популярных культур на дачных участках. Уход за ними имеет свои особенности. Как правильно проводить полив, подкормки, формировку, защищать от болезней и вредителей - найдете в этой книге. Бонус - лучшие сорта, наиболее пригодные для средней полосы России.



Имбирева, Е. В. Здоровая рассада. Выращиваем сами [Текст] / Е. Имбирева. - Москва : Эксмо, 2020. - 31 с. : ил. - (33 урожая).

Правильное выращивание рассады - основа раннего урожайного сезона. В этой книге вы найдете все основные правила выращивания и ухода за рассадой - от подготовки грунта до высадки на грядки. Простые практические инструкции помогут вам вырастить здоровые и крепкие саженцы для будущего сверхурожая.



Имбирева, Е. В. Теплица и парник. Секреты раннего урожая [Текст] / Е. Имбирева. - Москва : Эксмо, 2019. - 31 с. : ил. - (33 урожая)

Эта книга для тех, кто решил ускорить получение урожая на своем участке и готовится начать новый сезон с оборудования парника или теплицы. В книге собрана вся необходимая информация по выращиванию в закрытом грунте с нуля и до получения богатого урожая. Читайте о сходстве и различиях парников и теплиц, о том, как правильно выбрать под них место; об укрывных и каркасных материалах и их совместимости друг с другом; об обустройстве, подготовке почвы и особенностях ухода за растениями в закрытом грунте.



Траннуа, П. Ф. Клубника. Без ошибок и химии [Текст] / П. Траннуа. - Москва : Эксмо, 2020. - 31 с. : ил. - (33 урожая).

Успешный урожай клубники - не такое простое дело, как кажется. Нужно выбрать правильный сорт и подкармливать растения, чтобы ягоды были крупными, вкусными и полезными с мая по ноябрь. Автор книги Павел Траннуа - ученый-почвовед, садовод с 40-летним стажем, не первый год занимается выращиванием клубники и категорически не приемлет применение химии на своем участке. В этой практической инструкции - подробные рекомендации по посадке, уходу и защите без химии, а также авторский метод получения круглогодичного урожая.

46 Животноводство



Смирнова, Е. Куры яичных и мясных пород [Текст] : руководство для начинающих фермеров по содержанию и уходу / Е. Смирнова. - Москва : Эксмо, 2020. - 319 с. : ил. - (Школа фермера).

Эта книга для тех, кто хочет обеспечить свою семью натуральными мясом и яйцами, а в перспективе организовать ферму по производству экологически чистых продуктов на продажу. Благодаря этой книге даже новички смогут разобраться с основами птицеводства и вырастить без потерь кур яичных и мясных пород. В книге подробно описаны особенности размножения, принципы естественной и искусственной инкубации, кормления, содержания, переработки, уделено внимание лечению и профилактике распространенных птичьих заболеваний.

51.2 Гигиена

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



Берковская, М. А. Гормоничное тело [Текст] : как бороться с нарушениями обмена веществ и хронической усталостью / Марина Берковская. - Москва : Эксмо, 2020. - 294, [1] с. : ил.

Благодаря этой книге вы больше не будете теряться и смущаться на приеме у врача-эндокринолога, научитесь правильно питаться, «читать» анализы и обретете уверенность, что вас лечат так, как должно. Больше не нужно искать информацию по форумам и сайтам, спрашивать у знакомых и бояться врачей - вся необходимая информация от обнаружения проблемы до необходимого лечения есть в книге.



Троицкая, П. Тейпирование лица [Текст] : эффективная методика омоложение без хирургии и ботокса / П. Троицкая. - Москва : Эксмо : ОДРИ, 2020. - 115 с. : ил.

Стремитесь к гладкой и подтянутой коже? Красота и молодость без лишних затрат и рискованных процедур - возможна! В книге косметолога Полины Троицкой вы найдете подробное руководство по использованию нового тренда в косметологии - тейпирования лица в домашних условиях. Более 50 аппликаций, а также онлайн-уроки, на которые можно перейти через QR-коды в книге, помогут каждой женщине добиться желаемого контура лица без морщин и отеков. Никакой хирургии и инъекций молодости. Все, что вам понадобится - это яркие эластичные ленты, зеркало и книга!

52.72 Аллергия



Наде, К. У меня на это аллергия [Текст] : как подружить иммунитет детей и взрослых с аллергенами : первая научно доказанная программа против пищевой аллергии / К. Наде, С. Барнетт ; пер. с англ. Л. Н. Мироновой. - Москва : Бомбора™, 2021. - 383 с. : ил. - (Иммунитет: игра против своих. Глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях).

Новаторская книга доктора медицинских наук, исследователя Кари Надё рассказывает о последних достижениях в области иммунотерапии пищевой аллергии. Вместе с ученым вы проследите за громкими «делами» в медицине, узнаете настоящие данные по корреляции заболевания и различных факторов, избавитесь от мифов и получите шанс никогда не заболеть аллергией или пищевой непереносимостью.

53 Клиническая медицина



Бубновский, С. М. Здоровье через стопы [Текст] / С. Бубновский. - Москва : Эксмо, 2020. - 189, [1] с.

В своей новой книге доктор медицинских наук, профессор С.М. Бубновский, автор принципиально новой системы снятия болей и восстановления здоровья без лекарств и операций, рассказывает о том, как восстановить здоровье стопы и сохранить его на долгие годы, как снимать усталость, боли и отеки в ногах после долгого трудового дня, а также о том, какие травмы голеностопного сустава чаще всего встречаются в повседневной жизни и спорте, и как правильно восстанавливаться после таких травм.



Авдиш, Р. В шоке. Мое путешествие от врача к умирающему пациенту [Текст] / Р. Авдиш ; пер. И. Черный. - Москва : Эксмо : Бомбора™, 2020. - 379, [1] с. - (Медицина изнутри. Книги о тех, кому доверяют свое здоровье).

Врач-реаниматолог Рана Авдиш, оказавшись в роли пациента, была поражена тому, насколько шатко на самом деле все, что она считала таким непоколебимым, почувствовав в себе эту незащищенность, когда никто вокруг не готов обсудить твоё ужасное положение. Болезнь открыла глаза на то, чего раньше автор книги раньше не видела. И ей пришлось задуматься о том, каким врачом она будет, когда вернется в медицину. Ведь главное - это не сами заболевания, а человечность, с которой врач облегчает страдания.



Бутера, Р. Йога - антистресс [Текст] : мягко успокаивает, снимает тревогу / Р. Бутера, Э. Байрон, С. Элгелид ; [пер. с англ. Е. Спириду]. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. - 315 с. : ил., табл. - (Йогалогия).

Спортивная йога доступна каждому, но постижение ее сути - духовного развития и баланса - доступно немногим. Книга станет вашим учителем и наставником на пути к достижению гармонии и спокойствия, о которых вы давно мечтали. Ежедневный стресс, саморазрушение и тревога начнут обходить вас стороной, когда вы впусстите в свою жизнь истинную практику.



Ханиш, Оттоман Зар-Адушт. Йога для укрепления спины и суставов [Текст] : современное руководство по древней египетской методике исцеления маздазнан : [дыхательные практики для избавления от ОРВИ и болезней внутренних органов, упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, техники осознанности и медитации для активации умственных способностей : перевод с французского] / О. Ханиш. - Москва : Эксмо, 2021. - 350, [1] с. : ил. - (Главные секреты медицины Востока).



Бубновский, С. М. 7 этажей здоровья [Текст] : рекомендации для полноценной жизни без боли и хронических заболеваний / С. М. Бубновский. - Москва : Эксмо, 2021. - 335, [8] с. : ил.
Новая энциклопедия о сохранении и восстановлении здоровья методами кинезитерапии, без лекарств и операций. Бубновский дает рекомендации для полноценной жизни без боли и хронических заболеваний. В этой книге автор подробно рассматривает особенности семи «этажей» тела от ступней до головы, рассказывает о том, как снимать и предупреждать болевые симптомы, также дает советы по общему укреплению здоровья.

55.14 Инфекционные болезни



Новоселов, В. М. От испанки до covid-19 [Текст] : хроники нападения вирусов / В. Новоселов. - Москва : Эксмо : Бомбора™, 2020. - 253 с. - (Легендарные врачи рекомендуют).

Перед вами историко-медицинское исследование врача-гериатра, невролога и нейрофизиолога Валерия Новоселова о двух крупнейших эпидемиях России: вирусе испанки и коронавирусе. Чем похожи и чем отличаются самые масштабные пандемии? Почему COVID-19 так напугал современность? Связано ли это с опасностью самого вируса или с тем, как его представляют обществу СМИ, врачи и общественные деятели? Вы узнаете, как проходили ужасные эпидемии, как защищать свой организм в эпоху новых вирусов.

56.6 Стоматология



Яспер, А. Зубы : как у вас дела? [Текст] : все о связи жевательной системы и других частей тела / А. Яспер ; пер. с нем. К. Е. Бочкаревой. - Москва : Эксмо, 2020. - 222, [1] с.

Вы думаете о своих зубах, когда они болят? А когда болит голова или шумит в ушах? Автор этой книги, врач-стоматолог с более чем 20-летним опытом, занимается связью между здоровьем зубов и состоянием организма. На увлекательных примерах из практики она доказывает, как важны уход за зубами и их сохранение для общего хорошего самочувствия.

65 Экономика. Экономические науки



Савенок, В. Время инвестировать! Руководство по эффективному управлению капиталом [Текст] / В. Савенок. - Москва : Эксмо : Бомбора™, 2020. - 243, [1] с. - (Бизнес. Как это работает в России).

Книга «Время инвестировать!» подскажет, какие активы предпочтительнее для инвестирования. Здесь описаны все финансовые инструменты и их особенности, принципы инвестирования и распространенные ошибки, стратегии формирования инвестиционного портфеля на сегодня.

66 Политика. Политология



Трамп, М. Слишком много и всегда недостаточно [Текст] / М. Трамп ; пер. с англ. С. Богданова. - Москва : Эксмо : Бомбора™, 2021. - 282, [1] с.

Как патриархальные порядки в семье и конкуренция за внимание отца сломали других братьев, а Дональда сделали 45-м Президентом США.

67 Право. Юридические науки



Усольцев, Д. А. Права водителя с изменениями на 2021 год. Как противостоять недобросовестному гаишнику? [Текст] : с таблицей штрафов / Д. Усольцев. - Москва : Эксмо, 2021. - 255, [1] с. : табл., формы - (Автошкола) (Правила. Нарушения. Штрафы)

Как быстро разобраться во всех изменениях в ПДД и штрафах? Правила меняются несколько раз в год, и сложно уследить за всеми поправками. Штрафы постоянно растут, добавляются дорожные знаки и вводятся новые санкции за нарушение правил. С этой книгой у вас не останется вопросов и сомнений в собственных правах. В удобной форме автор дает практические советы по общению с сотрудниками ГИБДД.

81 Языкознание (Лингвистика)



Оганян, Н. Г. Испанский экспресс [Текст] : 42 урока, после которых вы начнете говорить, читать, шутить, мечтать и жить на испанском / Н. Оганян. - Москва : Бомбора™, 2021. - 290, [1] с. : ил. - (Изучай и улетай. Помощники по изучению языков).

Если вы с упоением слушали Наталью Орейро, танцевали до упаду под хиты Энрике Иглесиаса или смотрели сериалы, где под дубляжом, хорошо слышалась оригинальная речь, то испанский уже давно есть в вашей жизни. Испанский экспресс - это 42 остановки на пути к испанскому языку. Это лаконичные и насыщенные уроки, пройдя которые, вы овладеете языком на базовом уровне.



Чуб, Е. С. Французский как образ жизни [Текст] : самоучитель, который научит вас понимать французские песни, читать Гюго в оригинале и говорить на языке любви : курс на 2 месяца / Е. Чуб. - Москва : Бомбора™, 2021. - 266, [2] с. : ил. - (Изучай и улетай. Помощники по изучению языков).

Язык учится легко, не когда у вас сильная мотивация, а когда он максимально эффективно встроен в вашу жизнь. «Французский как образ жизни» - это не гонка за результатом, а наслаждение на пути к его достижению. Пройдя все уроки, вы сможете в полной мере познать французский art de vivre - искусство жить. Каждый урок развеет миф о сложности французского. С таким подходом язык станет частью вашей жизни: когда в голове звучит песня Zaz, а на кухне соблазнительно пахнет круассанами.

83 Литературоведение



Как написать Хороший текст [Текст] : главные лекции / [авт.-сост. Р. Орлова]. - Москва : Эксмо : Бомбора™, 2019. - 222, [1] с. : фот.

Уникальный проект от школы «Хороший текст», где учителем может быть только свершивший, а учеником - только жаждущий. Сборник главных лекций от Бориса Акунина, Елены Пастернак, Дмитрия Воденникова, Алены Долецкой и других экспертов. Эта книга - собрание лучших материалов школы и полное руководство о том, что такое по-настоящему Хороший Текст и как его создать. В проекте представлены лучшие лекции преподавателей школы, фото с лекций и из «закулисья», а также особая часть - «кофебрейки» с самыми запоминающимися цитатами участников проекта.

85 Искусство



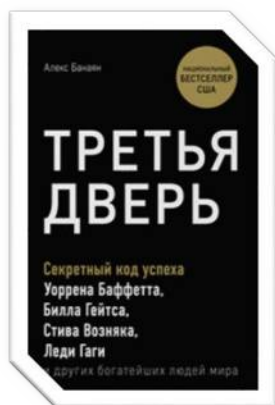
Креативный лейттеринг и не только [Текст] : вдохновляющие советы, техники и идеи, которые помогут вам создать потрясающие работы своими руками / пер. с англ. Е. Левиной. - Москва : Эксмо : Бомбора™, 2018. - 144 с. : ил.

Креативный лейттеринг и не только. Вдохновляющие советы, техники и идеи, которые помогут вам создать потрясающие работы своими руками. Перед вами - вдохновляющее творческое пособие для всех, кому интересно было бы научиться основам лейттеринга - направления, которое сейчас набирает популярность по всему миру. С помощью простых пошаговых инструкций авторы научат вас превращать простые слова, фразы и цитаты в настоящие произведения искусства.



Мур, Д. Inside out [Текст] : моя не идеальная семья / Д. Мур ; пер. с англ. А. Глуценко. - Москва : Эксмо : Бомбора™, 2020. - 302 с. : ил. **18+**

В автобиографии Демии Мур выворачивает наизнанку душу перед читателями, не приукрашая и не скрывая не одной подробности в своей неровной судьбе. В этой книге есть и душераздирающие признания, и пикантные подробности, но главное - здесь есть неподдельная откровенность. Демии Мур безжалостно разбирает собственные ошибки, великодушно прощает их другим и от главы к главе учится принимать и любить себя.



Банаян, А. Третья дверь [Текст] : секретный код успеха Уоррена Баффетта, Билла Гейтса, Стива Возняка, Леди Гаги и других богатейших людей мира / А. Банаян ; пер. с англ. Е. Деревянко. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. - 293 с. - (Top business awards) (Национальный бестселлер США).

Успех похож на элитный ночной клуб, в который можно попасть разными путями. Первый - главный вход с угла улицы, перед которым 99% людей выстраиваются в очередь, надеясь благодаря упорству попасть внутрь. Второй - VIP-вход, через который заходят дети миллиардеров и знаменитостей. Но никто не говорит, что есть и третий вариант. Для этого нужно выйти из очереди, и действовать не стандартно. Книга про тех, кто добился цели, не полагаясь на судьбу или своих родственников, действовал, а не ждал.



Готтлиб, Л. Мне нужен самый лучший! [Текст] : как не испортить себе жизнь в ожидании идеального мужчины / Л. Готтлиб ; пер. с англ. Э. И. Мельник. - Москва : Бомбора™, 2021. - 331 с. : ил.

Почему столько умных, красивых, интересных женщин в свои 30 все еще одиноки? Как «успеть» выйти замуж и завести детей? В этой книге вы найдете ответы на вопросы о том, почему личная жизнь может идти не так, как планировалось, как научиться искать в партнере не совершенство, а совместимость и как увеличить свои шансы создать счастливую семью.



Кнаус, У. Дж. Депрессия не навсегда [Текст] : 25 практик для преодоления грусти / У. Дж. Кнаус ; пер. с англ. Т. О. Новиковой. - Москва : Эксмо : Бомбора™, 2020. - 414 с.

Если вы взяли эту книгу, не зная, как победить свою депрессию, вы не одиноки. Депрессия мучила людей тысячи лет. Но для успешной борьбы с этим древним злом есть множество способов как проверенных временем, так и новаторских. В этой книге вы найдете краткое изложение современных научных представлений о депрессии и описание десятков активностей, которые помогут вам лучше действовать, достигать большего и чувствовать себя лучше.

Составитель: Богатырева Н. Б.

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

Наши адрес:

4 мкр. «Молодежный», дом 10

Центральная городская библиотека

Зал отраслевой литературы № 204 (2 этаж)

Телефон: 45-58-52