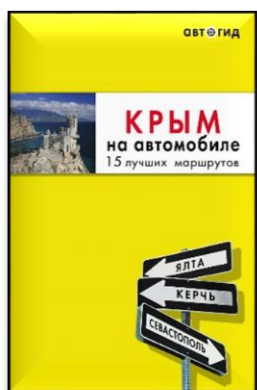




Дорогие читатели!

2021 год не давал нам скучать, постоянно подкидывая «пищу для ума» в виде искрометных печатных произведений. Надеемся, наступивший год не подведет и будет не менее фееричным в плане жанрового многообразия и закрученных сюжетных поворотов. А пока писатели всего мира готовятся нас удивлять, мы предлагаем новинки нон-фикшн, которые пришли после новогодних праздников в городскую библиотеку (зал отраслевой литературы). Присоединяйтесь!

26.89(2Рос.Кры) Города России и СССР в целом

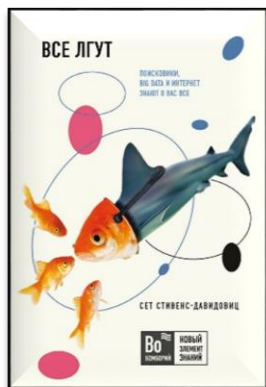


Лялюшина, Юлия. Крым на автомобиле : 15 лучших маршрутов [Текст]

/ автор текста и фото Ю. Лялюшина. - 3-е издание, исправленное и дополненное. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. - 190 с. : фот. цв. - (Автогид). 12+

Увидеть Крым во всем его многообразии и богатстве возможно, только имея в распоряжении верного железного коня. Автомобильное путешествие откроет множество дорог, труднодоступных для пешего туриста, а этот путеводитель поможет спланировать поездку так, чтобы получить не только максимально полное представление о Крыме, но и увезти обратно целый багажник впечатлений.

32.972 Вычислительная техника. Программирование



Стивенс-Давидовиц, Сет. Все лгут. Поисквики, Big Data и Интернет знают о вас все [Текст] / С. Стивенс-Давидовиц ; пер. с англ. Л. И. Степановой. - Москва : БОМБОРА™, 2020. - 479 с. : ил., табл. - (Бомборий. Новый элемент знаний). 18+

Автор книги, специалист Google по Data Science, провел исследование, опираясь на науку о больших данных (Big Data), а также данные, которые может предоставить исследователю Интернет. В результате он получил сенсационные результаты, полностью переверачивающие современные представления об обществе, в котором мы живем.

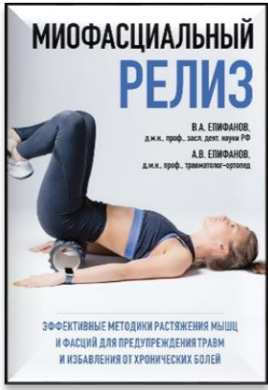
53.54 Физиотерапия и курортология

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



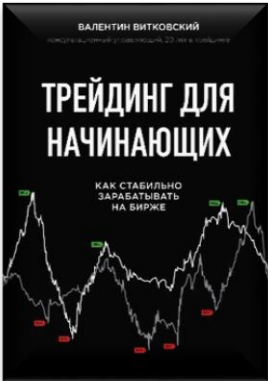
Гимнастика против старения [Текст]. - Москва : Эксмо, 2020. - 187, [1] с. : ил. - (Книги-консультанты по вашему здоровью). 12+

Физическая активность поддерживает форму и здоровье в любом возрасте, а также увеличивает продолжительность жизни. Начиная с 50 лет настоятельно рекомендуется заниматься физическими упражнениями каждый день, даже если вы никогда не были опытным спортсменом. Спорт не только повышает моральный дух, но и снижает кровяное давление, предотвращает остеопороз, поддерживает работу сердца.



Епифанов, Виталий. Миофасциальный релиз [Текст] : эффективные методики растяжения мышц фасций для предупреждения травм и избавления от хронических болей / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - Москва : Эксмо, 2021. – 414 с. : ил., табл., фот. - (Медицинский атлас. Практические пособия по биомеханике). 12+
Миофасциальный релиз, или МФР, - это самомассаж с помощью оборудования и собственных рук. Он быстро набирает популярность благодаря своей доступности. Это простой метод, который поможет избавиться от хронической головной боли и напряжения в мышцах, увеличить подвижность в суставах и позвоночнике, улучшить осанку и походку, наладить сон, забыть о раздражительности и депрессивности.

65.262 Кредитная система



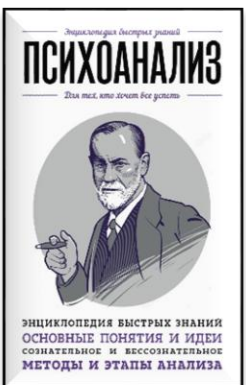
Витковский, Валентин Евгеньевич. Трейдинг для начинающих [Текст] : как стабильно зарабатывать на бирже / В. Е. Витковский. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. - 278 с. 12+
Успешный трейдинг - это стратегия, которую легко адаптировать под рынок. Подход Витковского - математика из трех слагаемых: понимание рынка, психология трейдера и управление капиталом. Прочитав книгу вы возьмете опыт реальных трейдеров, чтобы зарабатывать еще больше!

65.9(2Рос) Экономика России



Бонецкая, Анна Георгиевна. Фриланс: рискнуть и остаться [Текст] / А. Г. Бонецкая. - Москва : Эксмо, 2021. - 381, [2] с. : ил. 16+
Анна Бонецкая - автор одного из самых успешных и продаваемых курсов по SMM в «Инстаграме». Книга про то, как выстроить сильный личный бренд в Инстаграм даже обычной девочке, которая не верит в себя и в нее не верит никто. Как правильно перейти из офиса на фриланс без страхов и иллюзий о миллионах? Как найти клиентов? Если вы только собираетесь стать фрилансером, но боитесь неопределенности, пример Анны Бонецкой вдохновит и заставит взять свою жизнь в руки.
<https://www.youtube.com/watch?v=FzN1TABGKWI&t=260s>

88.1 История психологии



Хортова, Екатерина Анатольевна. Психоанализ : для тех, кто хочет все успеть [Текст]: энциклопедия быстрых знаний, основные понятия и идеи, сознательное и бессознательное, методы и этапы анализа / Е. Хортова, В. Черепенчук. - Москва : Эксмо, 2019. - 123 с. : ил., портр., фот. - (Энциклопедия быстрых знаний). 16+
Психоанализ - одно из ответвлений психологии, впервые сформулированное как отдельное явление Зигмундом Фрейдом. По сей день он является одним из самых таинственных, загадочных, иногда пугающих явлений в науке о познании себя. Узнайте о развитии этого противоречивого явления, об истоках и современном применении, основных понятиях и способах терапии из этой книги.

88.282 -514 Сновидения



Веес, Ханс-Гюнтер. Я не умею спать [Текст] : как самостоятельно выявить и устранить расстройства сна за 21 день / Ханс-Гюнтер Веес ; пер. с нем. М. А. Лярской. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 359, [1] с. : ил., табл. - (Революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия).
Зачем современному обществу культ недосыпа? Почему одних невозможно разбудить и работающим над ухом мотором, а другие просыпаются от малейшего шороха? По какой причине в пожилом возрасте люди начинают страдать от бессонницы? Правда ли, что домашние питомцы могут улучшить качество сна? Как снотворные препараты на самом деле портят нам здоровье? На эти и многие другие вопросы вы получите ответы, прочитав эту книгу.

88.3 Психология личности



Лабковский, Михаил Александрович. Хочу и буду [Текст] : принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым / М. Лабковский. - 2-е издание. - Москва : Альпина Паблишер, 2020. - 317, [1] с. : фот. 12+
Знаменитые шесть правил Михаила Лабковского - в новом дополненном и расширенном издании. Легендарная книга, которая помогла сотням тысяч людей выйти из депрессии после родов, потери работы, разрыва отношений. Заново услышать себя и понять, чего вы сами хотите, и кто должен быть рядом с вами. Книга, способная изменить ваше самоощущение и жизнь.

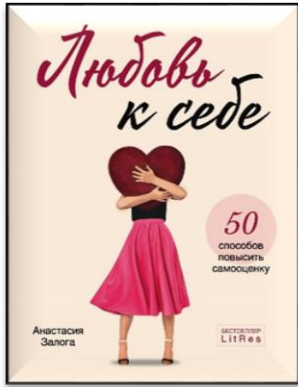


Павлов, Михаил Геннадьевич. Метод тайной комнаты [Текст] : техника исполнения желаний / М. Павлов. - Москва : Бомборатм : Эксмо, 2021. - 201, [1] с. - (Бестселлер литрес). 16+
Книга, которая взорвала Литрес. Уже много месяцев она держится на вершине топа продаж главного книжного интернет-ресурса страны. Секрет «Метода Тайной Комнаты» - по-настоящему оригинальный подход к загадыванию и исполнению желаний. Автор книги, успешный предприниматель Михаил Павлов, много лет исследовал механизмы исполнения желаний. Результатом стал Метод Тайной Комнаты, техника исполнения желаний, кардинально отличающаяся от всех ранее известных.



Фролова-Ванахт, Евгения. Марафон желаний [Текст] / Е. Фролова. - Москва : Эксмо, 2020. - 190 с. : табл., цв. ил. - (Анатомия счастья). 16+
Каждая женщина хочет быть счастливой, здоровой, привлекательной, успешной. Но как этого достичь? Новая цветная книга профессионального психолога, сексолога, руководителя Школы женских практик Евгении Ванахт - предлагает подробные пошаговые рецепты, которые позволят вам сбалансировать и развить свою женскую энергетику и «притянуть» в свою жизнь все, о чем вы мечтаете: отношения с мужчинами, здоровье, деньги или карьерный успех. 40 дней на подготовку к марафону и всего 12 на пути до вашей главной цели. Добро пожаловать в мир, где желания сбываются.

88.351 Самосознание личности



Залого, Анастасия Алексеевна. Любовь к себе [Текст] : 50 способов повысить самооценку / А. Залого. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. - 264 с. - (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет) (Бестселлер LitRes). 16+
Почему при внешней успешности, мы постоянно недовольны собой и находимся в плену собственной критики? Смотрим в зеркало и видим лишь недостатки? Ощущаем дефицит любви и острую недолюбленность? Ответ прост. Мы ждем, что нас полюбят другие, но никто не даст нам достаточного количества тепла и внимания, пока мы не полюбим себя сами. Именно в этом ключ к счастью и успеху. За 10 лет практического опыта с клиентами Анастасия Залого собрала самые эффективные способы полюбить себя.



Кишими, Ичиро. Смелость не нравиться [Текст] : как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье / И. Кишими, Ф. Кога ; пер. с англ. К. Савельева. - Москва : Бомбора™, 2021. - 301, [1] с. : ил. - (Психологический бестселлер). 16
В книге философия знаменитого Альфреда Адлера причудливо сочетается с восточной мудростью, создавая предельно честный диалог о жизни и счастье с неожиданными инсайтами. Вы поймете, что можно быть счастливым, не оглядываясь на травмы прошлого и ожидания окружающих. Узнаете, как найти свое призвание и строить по-настоящему глубокие и гармоничные отношения с окружающими. Откройте в себе смелость стать тем, кем всегда мечтали!

88.41 Психология развития и возрастная психология



Мелия, Марина Ивановна. Отстаньте от ребенка! [Текст] : простые правила мудрых родителей / М. Мелия ; ред. Л. Самохина. - 2-е издание, дополненное. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. - 270, [1] с. 16+
Для всех любящих родителей воспитание ребёнка всегда является важной, но порой сложной задачей. Часто мы перегружаем детей дополнительными занятиями, чересчур опекаем их, боимся оставить наедине с самими собой. Но думаем ли мы о том, какой пример сами показываем и с какими словами обращаемся к ребёнку? Всегда ли прямое воздействие будет иметь положительный результат? Именно эти вопросы поднимает в своей книге психолог с сорокалетним стажем Марина Мелия. Книга заставляет задуматься о собственных словах и поступках родителей.

88.5 Социальная психология



Аргов, Шерри. Стерва выходит замуж [Текст] : руководство по отношениям до и после свадьбы / Ш. Аргов ; пер. с англ. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 253, [1] с. : табл. 16+
В своей книге автор Шерри Аргов акцентирует внимание на отношениях до и после свадьбы. Почему некоторые отношения развиваются не так, как вам хотелось бы? Как мужчины выбирают себе жен? Что делать, если ваш партнер затягивает с предложением руки и сердца? На какие грабли наступают все «хорошие» жены? Как разжигать страсть снова и снова, даже если вы уже давно вместе? Эта книга научит вас контролировать отношения с мужчиной. И, поверьте, вам это понравится.



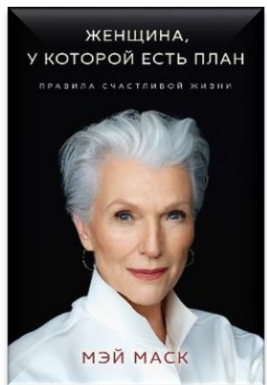
Бернс, Дэвид. Ругаться нельзя мириться [Текст] : как прекращать и предотвращать конфликты / Д. Бернс ; пер. Ю. Рыбакова. - Москва : Бомборатм : Эксмо, 2021. - 302 с. : табл. - (Экология общения). 12+

Наша самооценка во многом зависит от взаимоотношений с людьми. Когда что-то не ладится с родными и близкими, мы чувствуем себя несчастными. И даже конфликты с людьми, которые нам безразличны, порой выбивают из колеи. Почему так происходит? Что мешает нам избегать взаимных претензий и ссор? Можно ли улучшить уже испорченные отношения? Книга известного американского психолога отвечает на эти и многие другие вопросы.



Друма, Елена. Ты и деньги [Текст] : как открыть денежный поток и начать жить в изобилии / Е. Друма. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 292, [1] с. - (Елена Друма. Путь к женскому счастью). 16+

Сколько раз ты думала, что будь у тебя миллион долларов, ты бы сразу стала счастливее? Но дело вовсе не в сумме, которая лежит на твоём счету, а в мироощущении. Разрешив себе жить изобильной жизнью, ты научишься в любой ситуации выбирать для себя самое лучшее, ставить амбициозные цели и добиваться своего. Елена Друма разработала уникальную методичку, благодаря которой ты сможешь изменить свое финансовое мышление, избавиться от ограничивающих установок и обрести гармонию во всех сферах жизни.



Маск, Мэй. Женщина, у которой есть план [Текст] : правила счастливой жизни / М. Маск ; пер. с англ. Д. Э. Ключаревой. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. - 204, [1] с. : фот. - (Психологический бестселлер). 16+

В своей книге автор поделится и чисто женскими очень важными советами: о поддержании здоровья, продлении естественной красоты, даст уроки стиля и подскажет, как быть хорошей мамой и не распрощаться с карьерой, и самое важное, расскажет о принятии себя, о том, что жизнь хороша и открыта новому в любом возрасте.



Мелия, Марина Ивановна. Хочу. Могу. Надо. Узнай себя и действуй! [Текст] / М. И. Мелия. - Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2021. - 269, [2] с. - (Марина Мелия. Психология успеха). 16+

В жизни каждого бывают моменты, когда мы оказываемся на перепутье. Значит, пришло время остановиться, подумать о себе, своих желаниях, своем будущем и привести жизнь в соответствие с собственными устремлениями и мечтами. Марина Мелия - профессор психологии и коуч-консультант первых лиц российского бизнеса - предлагает действенные инструменты саморазвития, проверенные и отшлифованные десятилетиями практической работы.

88.6 Педагогическая психология



Кес, Екатерина. Воспитание без криков и наказаний [Текст] : мудрые советы на главные вопросы родителей / Е. Кес. - Москва : Эксмо, 2021. - 217, [1] с. - (Мама online. Книги для современных родителей). 16+

Детский психолог с 20-летним опытом Екатерина Кес уверена: воспитание без криков и наказаний возможно! Ее простые советы и рекомендации помогут родителям справиться с истериками и капризами, страхами и враньем, научиться устанавливать правила и границы, применять игровой подход в воспитании и выстроить здоровые отношения, основанные на доверии и любви.

Наш адрес:

4 мкр. «Молодежный», дом 10

Центральная городская библиотека

Зал отраслевой литературы № 204 (2 этаж)

Телефон: 45-58-52

Library_pyti-yah-muzej@mail.ru

www.pytyahlib.ru

Составитель : Богатырева Н. Б.