

**ГУ «Минская областная библиотека им. А. С. Пушкина»
Отдел читальных залов**

**Новые поступления в отдел читальных залов :
иллюстрированный библиографический список**

1-ое полугодие 2024 года

Выходит с 2023 года

Минск, 2024

Новые поступления в отдел читальных залов : иллюстрированный библиографический список : 1-ое полугодие 2024 года / ГУ «Минская областная библиотека им. А. С. Пушкина», Отдел читальных залов ; [составитель Н. И. Присич]. – Минск, 2024. – 117, [1] с. : ил.

В издание «Новые поступления в отдел читальных залов : иллюстрированный библиографический список : 1-ое полугодие 2024 года» включены библиографические описания документов, которые поступили в фонд отдела читальных залов ГУ «Минская областная библиотека им. А. С. Пушкина» в 1-ом полугодии 2024 года.

Список проиллюстрирован изображениями книг из фонда отдела.

Издания можно заказать по межбиблиотечному абонементу.

Отзывы и предложения направляйте по адресу: 220005, г. Минск, ул. Гикало 4. Отдел читальных залов. Минская областная библиотека им. А. С. Пушкина.

Содержание

Междисциплинарное знание.....	4
Естественные науки.....	8
Техника. Технические науки	14
Сельское и лесное хозяйство.....	25
Здравоохранение. Медицинские науки.....	27
Социальные науки в целом. Обществознание	43
История. Исторические науки.....	43
Экономика. Экономические науки.....	48
Политика. Политология	53
Право. Юридические науки.....	55
Культура. Наука. Просвещение	55
Литературоведение	58
Художественная литература	60
Религия	61
Философия	64
Психология	66

Междисциплинарное знание



1) 1\1022943чз 18 А 198

Авессаломова, И. А.

Антропоэкология : учеб. пособие / И. А. Авессаломова ; Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, Геогр. фак. – М. : Паулсен, 2023. – 247 с.

Рассмотрены методологические основы антропоэкологии, этапы ее становления, подходы отечественных и зарубежных авторов. Показаны роль природных факторов при антропогенезе и экологической дифференциации человечества; взаимодействие населения с природной средой в Древнем мире и в Средние века. Приведены принципы и методы антропоэкологической оценки воздействия геофизических, геохимических, биотических факторов на здоровье человека, показана связь природных предпосылок болезней и лечебных ресурсов с разными типами ландшафтов. Обоснована необходимость комплексного подхода при определении их благоприятности, экологического потенциала, последствий техногенеза и климатических изменений.

Для студентов и магистров, специализирующихся в области комплексной физической географии, медицинской географии и экологии человека, а также для специалистов, занимающихся природопользованием.



2) 1\1021829чз 16 А 615

Амейзен, Э.

Создание приложений машинного обучения: от идеи к продукту / Эммануэль Амейзен ; [пер. с англ. С. Черникова]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2023. – 269, [2] с. – (Серия «Библиотека программиста»).

Освойте ключевые навыки проектирования, разработки и развертывания приложений на базе машинного обучения (МО)!

Пошаговое руководство по созданию МО-приложений с упором на практику: для специалистов по обработке данных, разработчиков программного

обеспечения и продакт-менеджеров.

Читая эту книгу, вы шаг за шагом создадите реальное практическое приложение – от идеи до внедрения. В вашем распоряжении примеры кодов, иллюстрации, скриншоты и интервью с ведущими специалистами отрасли.

Вы научитесь планировать и измерять успех МО-проектов, разберетесь, как построить рабочую модель, освоите способы ее итеративной доработки. И, наконец, познакомитесь со стратегиями развертывания и мониторинга.



3) 1\1020491чз 16 Г 234

Гатман, А. Дж.

Разберись в Data Science: как освоить науку о данных и научиться думать как эксперт / Алекс Дж. Гатман, Джордан Голдмейер ; [пер. с англ. М. А. Райтман]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 302 с. – (Мировой компьютерный бестселлер).

Перед вами исчерпывающее руководство по основам Data Science. С помощью него вы сможете научиться мыслить статистически и понимать, какую роль в вашей работе играет аналитика, пользоваться языком науки о данных, избегать распространенных ошибок при работе с ними и, наконец, разобраться в полезных инструментах, которые используют эксперты.



4) 1\1020537чз 16 Г 687

Горелик, А.

Корпоративное озеро больших данных: новый подход к использованию Big Data и Data Science в бизнесе / Алекс Горелик ; [пер. с англ. М. А. Райтман]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 270, [1] с. – (Data Science. Лучшие книги о науке о данных).

Эта книга написана для тех, кто хочет модернизировать свой подход к обработке и аналитике данных и использовать их на благо бизнеса. В ней автор объясняет, что собой представляет озеро данных, зачем оно нужно и как построить его в своей компании, руководствуясь опытом таких транснациональных

гигантов, как Google и Microsoft.

5) 1\1021813чз 16 Г 834



Григорьев, А.

Машинное обучение: портфолио реальных проектов / Алексей Григорьев ; [пер. с англ. Р. Чикин]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2023. – 496 с. – (Серия «Библиотека программиста»).

Изучите ключевые концепции машинного обучения, работая над реальными проектами! Машинное обучение – то, что поможет вам в анализе поведения клиентов, прогнозировании тенденций движения цен, оценке рисков и многом другом. Чтобы освоить машинное обучение, вам нужны отличные примеры, четкие объяснения и много практики. В книге все это есть!

Автор описывает реалистичные, практичные сценарии машинного обучения, а также дает предельно понятные объяснения ключевых концепций. Вы разберете интересные проекты, такие как сервис прогнозирования цен на автомобили с использованием линейной регрессии и сервис прогнозирования оттока клиентов. Вы выйдете за рамки алгоритмов и изучите важные техники, например развертывание приложений в бессерверных системах и запуск моделей с помощью Kubernetes и Kubeflow. Пришло время закатать рукава и прокачать свои навыки в области машинного обучения!



6) 1\1021803чз 16 Л 34

Левашов, П. Ю.

Киберкрепость: всестороннее руководство по компьютерной безопасности / Петр Левашов. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 541, [1] с. – (Серия «Библиотека программиста»).

Как обеспечить надежную защиту в эпоху, когда кибератаки становятся все более продвинутыми? Каковы последствия уязвимости цифровых систем? Пётр Левашов, экс-хакер с богатым бэкграундом, рассматривает все грани кибербезопасности, начиная с базовых принципов и заканчивая новейшими

технологиями.

Читатели познакомятся с:

- основами компьютерной безопасности и актуальными методами защиты;
- современными методами шифрования данных и криптографии;
- процедурами ответа на инциденты и восстановления после катастроф;
- юридическими и регуляторными требованиями к компьютерной безопасности.

Автор использует свой уникальный опыт, чтобы предоставить читателям углубленное понимание кибербезопасности. Его подход охватывает теоретические знания и практическую подготовку, делая этот материал доступным для профессионалов и новичков.



7) 1\1021306чз 19 С 504

Смил, В.

От микроорганизмов до мегаполисов: поиск компромисса между прогрессом и будущим планеты / Вацлав Сми́л ; [пер. с англ. И. А. Окуньковой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 703 с. – (Цивилизации Вацлава Сми́ла).

Книги Вацлава Сми́ла, одного из самых авторитетных мыслителей современности, всегда заметны и вызывают широкий общественный и научный резонанс, потому что затрагивают глобальные проблемы человечества, волнующие каждого из нас. Новая книга всемирно известного ученого и писателя посвящена исследованию роста как понятия, в природе и обществе, от крошечных организмов до империй и цивилизаций. Рост управляет жизнями микроорганизмов и галактик, нашими мозгами и экономикой; участвует в становлении ребенка и распространении раковых клеток, увеличении численности населения и городов.

Естественные науки



8) 1\1020287чз 26.22 Б 784

Боккалетти, Д.

Вода: биография, рассказанная человечеством / Джулио Боккалетти ; [пер. с англ. Е. В. Поникарова]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 542 с. – (Кругозор Дениса Пескова).

Вода – важнейшее достояние человечества. Владение и управление этим богатством на протяжении тысячелетий формировало цивилизации. От первых оседлых земледельцев до великих инженерных сооружений современности, изменяющих русла рек и позволяющих хранить этот ценный ресурс, вода неотступно следует за историей человечества. Она стояла за взлетами и падениями империй, за политическими конфликтами, длящимися до сих пор, и становилась причиной крупных экологических кризисов. Невозможно понять современный мир, не зная наших взаимоотношений с водой.



9) 1\1020480чз 28.04 Г 124

Гаврилов, М. А.

Управляй генами: эпигенетика на страже вашего здоровья / Михаил Гаврилов, Ирина Мальцева ; [худож. Е. А. Драган]. – М. : АСТ, 2023. – 317, [1] с. – (Серия «Доказательно о медицине»).

Простыми словами, эпигенетика – это наука, которая изучает то, как можно влиять на работу наших генов, не меняя структуру молекулы ДНК. Оказывается, что факторы внешней и внутренней среды, включая наше психоэмоциональное состояние, – благоприятные и не очень, – могут вносить свои коррективы в наше здоровье и здоровье будущих поколений.

Можно ли «обезвредить» переданные прабабушкой еще в молодости риски диабета, сердечно-сосудистых заболеваний? Как «не наградить» своих детей и внуков ожирением и депрессией, а себя защитить от рака?

Авторы помогают разобраться в том, как влияет эпигенетика на повышение рисков распространенных

хронических болезней цивилизации, а также подготовиться к рождению здорового малыша.



10) 1\1020489чз 28.7 Г 212

Гарро, О.

Жила-была кровь: кладезь сведений о нашей наследственности и здоровье / Оливье Гарро, Жан-Даниель Тиссо ; пер. с фр. В. Фридман. – СПб. : Изд-во Ивана Лимбаха, 2023. – 282, [1] с. – (Независимый альянс).

«Кровь: такого вы о ней еще не слышали» – не будь фраза столь избитой, она подошла бы для названия этой книги, поскольку полностью раскрывает замысел авторов. Кровь – это жизнь внутри нас. Она говорит о наших наследственности, здоровье, образе жизни, о нас как о биологическом виде. Это социальная сеть, посредством которой общаются органы. Эту жидкость наделяют различными смыслами, ее используют в ритуалах, в изобразительном искусстве и в кулинарии. С ней связаны болезни и скандалы. Откройте для себя собственное внутреннее море.

Авторы, специалисты-гематологи, рассказывают о крови, приводя как данные новейших исследований, так и истории из врачебной практики.



11) 1\1020767чз 28.70 К 355

Кенни, Р. Э.

Источник молодости: как продлить жизнь с помощью еды, секса и смеха / Роуз Энн Кенни ; [пер. с англ. А. В. Ивановой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 285, [1] с. – (революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия).

Вы молоды настолько, на сколько себя ощущаете. И наоборот: те, кого одолевают уныние, угасание и дряхлость, выглядят старше и быстрее ослабевают.

Кроме самоощущения за старение отвечает совокупность факторов, и на большинство мы в состоянии повлиять. Автор этой книги более 35 лет занимается вопросами долголетия и возглавила 12-летнее исследование, охватившее все сферы жизни: от

сексуальной активности и дружбы до питания, физического и ментального здоровья, генетики, финансов. На основе его результатов, своей практики и передовых достижений медицины она рассказывает, почему и как мы стареем и что можно сделать уже сейчас, чтобы замедлить этот процесс и сделать его более комфортным.

Прочитав эту книгу, вы откроете для себя широту биологического старения и оцените, насколько оно отличается от вашего хронологического возраста. А еще сможете проанализировать и улучшить свое состояние благодаря тестам из приложения.

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



12) 1\1020018чз 26.23 К 568

Ковриго, П. А.

Метеорология и климатология. Практикум : [учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования] / П. А. Ковриго. – Минск : Выш. шк., 2023. – 302, [1] с.

Рассмотрены принципы организации, проведения и первичной обработки данных наблюдений и измерений, выполняемых на метеостанции в соответствии с требованиями Всемирной метеорологической организации. Описываются устройство и работа стандартных метеорологических и актинометрических инструментов и приборов, а также современных автоматизированных систем – «Пеленг» и «Vaisala». Даны общие представления об организации гидрометеорологических наблюдений с учетом требований «Технического кодекса установившейся практики», принятых Республиканским гидрометеоцентром. Рассмотрены методы дистанционного зондирования атмосферы, дешифрирования космических снимков и использования в синоптическом анализе. По каждой теме разработан комплекс задач и контрольных вопросов.

Для студентов учреждений высшего образования географических, природоведческих и гидрометеорологических специальностей.



13) 1\1020036чз 28.58 Л 442

Лемеза, Н. А.

Геоботаника : [учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования] / Н. А. Лемеза, М. А. Джус. – Минск : Выш. шк., 2023. – 302 с., [8] л. ил.

Освещаются основные положения современной геоботаники как комплексной науки о растительности: влияние важнейших экологических факторов на морфогенез и распределение растений, взаимоотношение между растениями и их консортами в составе биогеоценоза (экосистемы), различные формы влияния растений друг на друга, состав, структура, изменчивость и смены фитоценозов, их классификация и ординация. Излагаются современные методы геоботанических исследований лесной, луговой, болотной и синантропной растительности, принципы ее классификации. Тестовые задания позволяют в полной мере проверить, углубить и проанализировать свои знания по геоботанике и ряду смежных ботанических учебных дисциплин.

Предназначено для студентов биологических, географических и сельскохозяйственных специальностей учреждений высшего образования.



14) 1\1020952чз 28.70 М 154

МакГонигл, Э.

Физиология йоги: воздействие асан на оздоровление различных систем организма / Эндрю МакГонигл, Мэттью Хью ; [пер. с англ. О. А. Ляшенко]. – М. : МЕДПРОФ : Эксмо, 2023. – 255 с. – (Цветные иллюстрированные медицинские атласы).

Понимание физиологических концепций йоги поможет усовершенствовать как индивидуальную практику, так и ее преподавание. Лишь единицы имеют четкое представление о том, как йога воздействует на разум и все системы организма.

Из этой книги вы узнаете, как мышечно-скелетная, нервная, дыхательная, сердечно-сосудистая, лимфатическая, иммунная, эндокринная, репродуктивная и пищеварительная системы тела реагируют на занятия йогой и адаптируются к ним. В каждой главе

рассмотрены составляющие одной из систем и болезни, связанные с ней. Авторы рассказывают, каких результатов йога помогает добиться и какие ее направления будут особенно полезны для отдельно взятой системы организма.

Следует отметить, что в первых восьми главах нет асан, только общая информация о воздействии йоги на разные органы и системы. В восьмой главе авторы предлагают четыре последовательности асан, направленные на достижение разных целей. Так, читатели могут выбрать усложненную динамическую практику, медленную практику хатха-йоги, йогу на стуле, а также восстановительную практику. Перед каждой последовательностью объясняется, какие физиологические принципы, упомянутые в предыдущих главах, преобладают в этой практике. Описания всех асан сопровождаются фотографиями.



15) 1\1021135чз 28.70 О-96

Ошанина, А. С.

Функциональная анатомия центральной нервной системы, желез внутренней секреции и сенсорных систем : учеб. пособие для вузов / А. С. Ошанина. – М. : Акад. проект, 2023. – 373 с. – (Gaudeamus).

Учебное пособие посвящено вопросам функциональной анатомии центральной нервной системы, желез внутренней секреции и сенсорных систем. Функциональная анатомия рассматривает особенности строения органов в связи с выполняемой ими функцией, сближаясь в этом с физиологией.

Целью изучения анатомии студентами психологических и педагогических факультетов является формирование системных представлений о морфологическом субстрате человеческой психики. Этим субстратом в первую очередь являются центральная нервная система и непосредственно связанные с ней органы чувств (сенсорные системы). Определенное влияние на психическую деятельность оказывают и железы внутренней секреции. Поэтому в данное пособие включены соответствующие разделы систематической анатомии (анатомия ЦНС, анатомия сенсорных систем, анатомия эндокринной системы), описанные с позиций

функционального подхода.

Для студентов вузов психологических и педагогических факультетов, а также для широкого круга читателей, интересующихся нейрофизиологией.



16) 1\1021186чз 28.04 П 64

Потапова, А. В.

Как подружить гены в клетках: коктейль молодости, светящиеся котик, напечатанные органы и другие прелести науки / Ангелинна Потапова. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 206 с. – (Подпишись на науку. Книги российских популяризаторов науки).

Книга популярного блогера Ангелины Потаповой (Molesscula), кандидата биологических наук, посвящена новейшим достижениям биомедицины, тому, как современные открытия в области генетики и клеточных технологий влияют на нашу жизнь и здоровье. Могут ли генетические ножницы вырезать рак? Что нужно для создания живого организма из стволовых клеток? Как приготовить коктейль молодости, используя определенные гены и клетки? Об этом и многом другом вы узнаете из книги.



17) 1\1020035чз 28.70 Т 417

Тимошенко, И. М.

Анатомия человека : [учеб. пособие для учащихся учреждений образования, реализующих образоват. программы средн. спец. образования] / И. М. Тимошенко. – Минск : РИПО, 2023. – 307 с. – (Профессиональное образование).

В учебном пособии рассмотрены основные разделы анатомии с учетом специфики влияния спортивных нагрузок на организм человека. Особое внимание уделено функциональным группам мышц, обеспечивающим движение человека. Приведен анатомический анализ поступательных и вращательных движений. Дана характеристика внутренних органов, нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем с использованием Международной анатомической номенклатуры.

Предназначено для учащихся учреждений

образования, реализующих образовательные программы среднего специального образования по специальностям «Тренерская работа», «Обучение физической культуре».



18) 1\1021407чз 28.70 У 397

Уиттен, А.

Еда для энергии: как победить усталость, зарядить свой мозг и быть активным целый день / Ари Уиттен, Алекс Лиф. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 398, [1] с. – (Нейробиология. Книги о самом важном органе нашего тела).

Эта книга описывает сотни стратегий по восполнению запасов энергии и «биохаков» для оптимальной работы мозга, а также рассказывает о первоклассных энергетических источниках, которые помогают справиться с усталостью и вернуть себе прежнее здоровье, энергию и жизнь.

Отбрасывая завесу псевдонауки, автор показывает настоящие причины усталости и рассказывает, как перепрограммировать организм (и митохондрии), чтобы он снова стал энергичным, как в молодости.

Техника. Технические науки



19) 1\1021788чз 32.971 А 623

Амос, Э.

The Game Console 2.0: история консолей от Atari до Xbox / Эван Амос ; [пер. с англ. С. Черников]. – [2-е изд.]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2023. – 311, [1] с.

The Game Console 2.0 – это великолепный подарок для гиков и геймеров. В книге собрана уникальная информация о том, как менялся мир приставок на протяжении пяти десятилетий. Историю взлетов и падений игровой индустрии показана на примере более чем ста игровых консолей. Вы познакомитесь с классическим железом, узнаете, как сейчас играть в полюбившиеся ретроигры и взглянете на девятое поколение консолей изнутри.

Magnavox Odyssey, Atari 2600, NES, Commodore 64,

Nintendo Switch, Xbox, PlayStation 5 и многие другие приставки, о существовании которых вы даже не подозревали.



20) 1\1020208чз 37.248 А 903

Аскарова, О.

LazyГуруми: простые игрушки крючком / Ольга Аскарова. – [Обновл. изд.]. – М. : АСТ, 2023. – 135, [8] с. – (Серия «Рукоделие РуНета»).

Книга «LAZYгуруми. Простые игрушки крючком. Проект амигуруми» – обновленное издание первой книги Ольги Аскаровой. В ней представлено 18 мастер-классов по изготовлению милых зверушек: домашних животных, лесных жителей и даже обитателей африканской саванны. Вместе с автором вы погрузитесь в мир вязания крючком, начав с изготовления небольших фигурок, которые поместятся в ладонях. Набравшись опыта и мастерства, вы с легкостью справитесь с моделями побольше.

Книга поможет освоить основные приемы вязания крючком и познакомит с особенностями создания вязаных игрушек. Пошаговые описания и яркие фотографии помогут вам создать любую игрушку из этой книги.



21) 1\1023005чз 36.99 А 954

Ахмадиева, А.

Магия бисквита. Пышный. Сладкий. До последней крошки / Алина Ахмадиева ; [фото Г. Пихтовниковой]. – М. : Комсом. правда, 2024. – 157, [2] с. – (Приятного аппетита).

Обожаете бисквит? Мечтаете стать кондитером, но не знаете, с чего начать? Бисквитный торт кажется вам чем-то сложным и практически невозможным? А может, вы уже опытный пекарь и хотите выйти на новый уровень мастерства? С книгой Алины Ахмадиевой, блогера, кондитера и основателя школы alina2cake_school, вы научитесь базовым принципам приготовления многослойных десертов, освоите технику сборки и покрытия тортов. Уже более 25 000 человек прошли курсы в школе, научились печь и зарабатывать на

любимом деле. Пышные бисквиты, нежные муссы и воздушные кремы придутся по вкусу всем. В книгу «Магия бисквита» вошли главные хиты мастер-классов, необходимые базовые знания и сладкие секреты. Узнайте, без чего не обойтись кондитеру, пекуте воздушные бисквиты и научитесь готовить торты, как профи. Попробуйте фирменные десерты: торты «Тирамису» и «Морковный король», насыщенный «Вишнёвый лес», тропический «Таиланд», ностальгический «Как у бабушки» и невероятное «Птичье молоко» с лаймом. И кто знает, может, скоро вы откроете собственную кондитерскую?



22) 1\1021836чз 32.973 Б 41

Бейдер, Д.

Чистый Python: тонкости программирования для профи / Дэн Бейдер. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 284 с. – (Серия «Библиотека программиста»).

Изучение всех возможностей Python – сложная задача, а с этой книгой вы сможете сосредоточиться на практических навыках, которые действительно важны. Раскопайте «скрытое золото» в стандартной библиотеке Python и начните писать чистый код уже сегодня.

Если у вас есть опыт работы со старыми версиями Python, вы сможете ускорить работу с современными шаблонами и функциями, представленными на Python 3.

Если вы работали с другими языками программирования, и хотите перейти на Python, то найдете практические советы, необходимые для того, чтобы стать эффективным питонистом.

Если вы хотите научиться писать чистый код, то найдете здесь самые интересные примеры и малоизвестные трюки.



23) 1\1021824чз 32.973 В 29

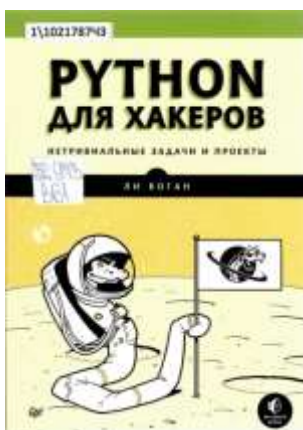
Венгроу, Д.

Прикладные структуры данных и алгоритмы: прокачиваем навыки / Джей Венгроу ; [под ред. Брайана Макдоналда ; пер. с англ. С. Черников]. – [2-е изд.]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 510, [1] с. – (Серия «Библиотека программиста»). – (The Pragmatic Programmers).

Структуры данных и алгоритмы – это не абстрактные концепции, а турбина, способная превратить ваш софт в болид «Формулы-1». Научитесь использовать нотацию «О большое», выбирайте наиболее подходящие структуры данных, такие как хеш-таблицы, деревья и графы, чтобы повысить эффективность и быстродействие кода, что критически важно для современных мобильных и веб-приложений.

Книга полна реальных прикладных примеров на популярных языках программирования (Python, JavaScript и Ruby), которые помогут освоить структуры данных и алгоритмы и начать применять их в повседневной работе. Вы даже найдете слово, которое может существенно ускорить ваш код. Практикуйте новые навыки, выполняя упражнения и изучая подробные решения, которые приводятся в книге.

Начните использовать эти методы уже сейчас, чтобы сделать свой код более производительным и масштабируемым.



24) 1\1021787чз 32.973 В 61

Воган, Л.

Python для хакеров: нетривиальные задачи и проекты / Ли Воган ; [пер. с англ. Д. Брайт]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2023. – 384 с. – (Серия «Библиотека программиста»).

«Python для хакеров. Нетривиальные задачи и проекты» делает упор на реальные проекты, так что от экспериментирования с синтаксисом вы сразу перейдете к написанию полноценных программ. Развивая свои навыки разработки на Python, вы будете проводить научные опыты, изучать статистику и решать задачи,

которые не давали покоя гениям на протяжении многих лет, и даже займетесь обнаружением далеких экзопланет.

Каждая глава начинается с четко поставленной цели и обсуждения способов решения задачи. Далее следует собственно миссия и стратегия действий, построенная таким образом, чтобы вы научились мыслить как программист. Вы будете руководить спасательной операцией береговой охраны, спланируете и осуществите полет космического корабля на Луну, реализуете ограничение доступа в секретную лабораторию с помощью распознавания лиц и не только это.

Программы, представленные в книге, не отпугнут даже новичков. Вы будете осваивать все более сложные техники и наращивать навыки написания кода. Справившись со всеми миссиями, окажетесь готовы к самостоятельному решению любых сложных реальных задач с помощью Python.



25) 1\1021785чз 32.972 Г 793

Грегг, Б.
BPF. Профессиональная оценка
производительности / Брендан Грегг ; [пер. с англ.
А. Киселев]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн.,
2024. – 876 с. – (Серия «Для профессионалов»).

Инструменты оценки производительности на основе BPF дают беспрецедентную возможность анализа систем и приложений. Вы сможете улучшить производительность, устранить проблемы в коде, повысить безопасность и сократить расходы. Книга «BPF: профессиональная оценка производительности» – ваш незаменимый гайд по применению этих инструментов.

Брендан Грегг – эксперт и пионер проекта BPF – представляет более 150 готовых инструментов анализа и отладки, рекомендации по их применению, а также пошаговые инструкции по разработке ваших собственных инструментов. Вы узнаете, как анализировать процессоры, память, дисковый ввод/вывод, файловую систему, сети, языки программирования, приложения, контейнеры, гипервизоры, безопасность и ядро. Вы сможете выработать глубокое понимание того, как улучшить буквально любую Linux-систему или приложение.



26) 1\1019989чз 32.97 Г 94

Гулай, А. В.

Построение интеллектуальных систем : [учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования] / А. В. Гулай, В. М. Зайцев. – Минск : ИВЦ Минфина, 2022. – 366, [1] с. – (Библиотека инженера по интеллектуальным системам).

В учебном пособии изложены основы построения процессоров в составе интеллектуальных технических комплексов и использования операционных систем для их оснащения. Приведены общие принципы цифровой обработки дискретной информации, формирования решетчатых функций, помехоустойчивого кодирования транзакций, организации и хранения данных. Описаны способы введения средств инженерии знаний в интеллектуальные технологии.

Предназначено для студентов специальностей «Интеллектуальные приборы, машины и производства», «Интегральные сенсорные системы», «Компьютерная мехатроника». Может быть рекомендовано магистрантам, аспирантам, инженерам, молодым ученым, профессиональная деятельность которых имеет системотехническую направленность.



27) 1\1020022чз 39.33 Г 956

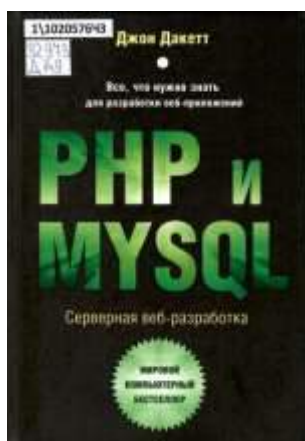
Гурский, А. С.

Техническое обслуживание и ремонт автомобилей : [учеб. пособие для учащихся учреждений образования, реализующих образоват. программы проф.-техн. образования и средн. спец. образования] / А. С. Гурский, Е. Л. Савич ; [под общ. ред. Е. Л. Савича]. – Минск : РИПО, 2023. – 425 с.

В учебном пособии рассмотрены показатели надежности автомобиля, виды износа и способы восстановления и повышения долговечности деталей. Приведено подробное описание средств и методов диагностирования, технического обслуживания, дефектации и ремонта механизмов, агрегатов и систем автомобиля. Особое внимание уделено современным технологиям диагностирования, технического

обслуживания и ремонта.

Учебное пособие предназначено для учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования автомобильного профиля. Будет полезно для студентов, получающих высшее образование по специальностям в области технической эксплуатации автомобилей, а также практических работников автотранспортных организаций и автосервиса.



28) 1\1020576чз 32.973 Д 149

Дакетт, Д.

PHP и MySQL: серверная веб-разработка / Джон Дакетт ; [пер. с англ. М. А. Райтмана]. – М. : Эксмо, 2023. – 686, [1] с. – (Мировой компьютерный бестселлер).

Перед вами практическое руководство по созданию веб-сайтов с помощью языка программирования PHP и системы управления базами данных MySQL. Джон Дакетт представляет читателю простой и понятный подход к созданию функциональных систем, начиная с базовых концепций и заканчивая разработкой сложных проектов. Книга содержит множество примеров кода, упражнений и советов по оптимизации производительности. Это необходимое руководство для начинающих и опытных веб-разработчиков, желающих создавать высококачественные веб-сайты и приложения.



29) 1\1019984чз 36.95 К 262

Карпеня, М. М.

Молочное дело : [учеб. для студентов учреждений высш. образования] / М. М. Карпеня, В. Н. Подрез, В. И. Шляхтунов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2023. – 302, [1] с.

Учебник подготовлен в соответствии с образовательным стандартом и учебной программой по специальности «Зоотехния».

Рассмотрены химический состав и свойства молока, факторы, их обуславливающие, а также изменения в молоке при первичной обработке и хранении. Описаны

технологические процессы производства питьевого молока и сливок, кисломолочных продуктов, сливочного масла, сыра, молочных консервов и вторичных продуктов переработки молока.

Предназначен студентам учреждений высшего образования, а также учащимся учреждений среднего специального образования и специалистам зооветеринарного профиля.



30) 1\1020007чз 37.27 Л 833

Луговой, В. П.

Технология ювелирного производства : [учеб. для студентов учреждений высш. образования] / В. П. Луговой. – Минск : Выш. шк., 2023. – 367 с.

Разделы учебника составлены в соответствии с маршрутной технологией производства ювелирных украшений и изложены в следующем порядке: вопросы металлургии драгоценных металлов и сплавов, описание методов изготовления металлической основы ювелирных украшений и способов декоративной обработки, разновидности оправ ювелирных камней и способов их закрепки. Приведен перечень декоративных неметаллических материалов, применяемых в ювелирных изделиях и методов их художественной обработки. Дана технология машинного производства ювелирных изделий. Изложены общие принципы проектирования и организации ювелирного производства.

Для студентов учреждений высшего образования по специальности «Технология и оборудование ювелирного производства». Может быть полезен работникам ювелирной отрасли и всем, кто интересуется ювелирным делом.



31) 1\1020982чз 32.973 М 244

Манцнер, Т.

Визуализация данных: полный и исчерпывающий курс для начинающих / Тамара Манцнер. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 462 с. – (Библиотека цифровой трансформации).

Ни один крупный бизнес не обходится без дизайнеров-визуализаторов, работающих с данными. Они

помогают компании лучше ориентироваться в ключевых показателях и видеть цельную картину, скрывающуюся за безликими цифрами. Это книга поможет вам освоить основные навыки визуализации и аналитики и понять, как инструменты визуального представления информации могут быть полезны для решения именно ваших задач.



32) 1\1021815чз 32.973 М 67

Митра, Р.

Микросервисы: от архитектуры до релиза / Ронни Митра, Иракли Надареишвили ; [пер. с англ. С. Черникова]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 331, [2] с. – (Серия «Бестселлеры O'Reilly»).

Микросервисная архитектура обеспечивает высокую скорость изменений и хорошую масштабируемость, а также позволяет создавать чистые эволюционирующие системы. Но реализовать свою первую микросервисную архитектуру непросто. Как сделать выбор из множества вариантов и обучить свою команду всем техническим деталям, чтобы максимально увеличить шансы на успех? В этой книге авторы, Ронни Митра и Иракли Надареишвили, предоставили пошаговое руководство для построения эффективной архитектуры микросервисов. Архитекторы и инженеры пройдут путь внедрения, основанный на методах и архитектурах, доказавших свою эффективность для микросервисных систем. Вы создадите операционную модель, проект микросервиса, инфраструктурную основу и два работающих микросервиса, а затем соедините эти компоненты в одну реализацию. Для любого, перед кем стоит задача создания микросервисов, руководство станет бесценным источником знаний.



33) 1\1021103чз 32.971 Н 69

Нисан, Н.

Архитектура компьютерных систем: как собрать современный компьютер по всем правилам / Ноам Нисан, Шимон Шокен ; [пер. с англ. О. И. Перфильева]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 493 с. – (Классика ИТ. Главные книги для программистов).

Лучший способ понять, как работают

компьютеры, – это построить один из них с нуля! Так считают авторы этой книги и потому предлагают практический подход к изучению компьютерных систем. Внутри вас ждет не только исчерпывающее теоретическое описание работы современного компьютера, но и алгоритм конкретных шагов, необходимых для его конструирования. В отличие от других учебников, которые охватывают только один аспект темы, эта книга дает целостное и исчерпывающее знание прикладной информатики, необходимое для создания собственных проектов.



34) 1\1019986чз 36.93 П 60

Портной, А. И.

Технология переработки продукции птицеводства : [учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования] / А. И. Портной, М. С. Шашков. – Минск : ИВЦ Минфина, 2022. – 221, [1] с.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями образовательного стандарта и учебной программы по специальности «Зоотехния». Рассматриваются вопросы доставки и первичной обработки птицы, состав и пищевая ценность мяса. Описаны процессы изготовления частей тушек, продуктов разделки и обвалки, колбасных изделий, кулинарных продуктов и консервов из мяса птицы. Изложены процессы переработки яиц, а также побочных продуктов птицеводства. Приведены требования нормативных документов к продукции птицеводства.

Предназначено для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по специальности «Зоотехния».

35) 1\1019987чз 36.95 Р 188



Раицкий, Г. Е.

Технологическое оборудование молочной отрасли : [учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования] / Г. Е. Раицкий, С. И. Леонович. – Минск : ИВЦ Минфина, 2022. – 428, [1] с.

В учебном пособии приведены сведения по современному оборудованию молочной

промышленности, обеспечивающему проведение основных технологических процессов: приемка сырья, тепловая и механическая обработка, производство творога, масла сливочного, сыра, выпаривание, сушка, дозирование, розлив, фасовка готовой продукции, мойка производственно-технологических линий и оборудования.

Для студентов высших и учащихся средних специальных учебных заведений по специальности «Технология хранения и переработки животного сырья», а также инженерно-технических работников перерабатывающей промышленности, занимающихся производством молочных продуктов.



36) 1\1020034чз 39.33 С 134

Савич, Е. Л.

Автотранспортные средства с электродвигателем : [учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования] / Е. Л. Савич, В. В. Капустин, А. С. Гурский. – Минск : Выш. шк., 2023. – 255, [1] с.

Приведены история развития и особенности конструкций электромобилей, гибридных автомобилей и электробусов различных стран и производителей. Подробно описываются источники электроэнергии – суперконденсаторы, высоковольтные и низковольтные аккумуляторные батареи, электродвигатели, электронные системы управления, процессы зарядки и зарядные станции. Анализируются конструкции кузовов электромобилей и утилизация электротранспортных средств. Изложены требования по технике безопасности при эксплуатации электротранспортных средств.

Для студентов учреждений высшего образования по специальности «Эксплуатация наземных транспортных и технологических машин и комплексов». Может быть полезно слушателям курсов повышения квалификации оценщиков и экспертов транспортных средств, а также учащимся в системе среднего специального и профессионального обучения по техническому обслуживанию и ремонту транспортных средств, специалистам организаций автосервиса.



37) 1\1021792чз 32.973 X 20

Харбанс, Р.

Грокаем алгоритмы искусственного интеллекта / Ришал Харбанс ; [пер. с англ. Д. Брайт]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2023. – 366 с. – (Серия «Библиотека программиста»).

Искусственный интеллект – часть нашей повседневной жизни. Мы встречаемся с его проявлениями, когда занимаемся шопингом в интернет-магазинах, получаем рекомендации «вам может понравиться этот фильм», узнаем медицинские диагнозы...

Чтобы уверенно ориентироваться в новом мире, необходимо понимать алгоритмы, лежащие в основе ИИ.

«Грокаем алгоритмы искусственного интеллекта» объясняет фундаментальные концепции ИИ с помощью иллюстраций и примеров из жизни. Все, что вам понадобится, – это знание алгебры на уровне старших классов школы, и вы с легкостью будете решать задачи, позволяющие обнаружить банковских мошенников, создавать шедевры живописи и управлять движением беспилотных автомобилей.

Сельское и лесное хозяйство



38) 1\1019983чз 40.4 А 265

Агрохимия : [учеб. для студентов учреждений высш. образования / И. Р. Вильдфлуш, С. П. Кукреш, Э. М. Батыршаев и др.] ; под ред. И. Р. Вильдфлуша. – Минск : ИВЦ Минфина, 2023. – 598, [1] с.

В учебнике изложены теоретические основы питания растений, свойства почвы в связи с питанием растений и применением удобрений, вопросы химической мелиорации почв, состав, свойства и применение минеральных, органических и бактериальных удобрений, системы удобрения сельскохозяйственных культур, влияние удобрений на качество урожая. Большое внимание уделено охране окружающей среды в связи с применением удобрений, агрохимическим способам снижения поступления радионуклидов и тяжелых

металлов в растения на загрязненных территориях, применению удобрений в органическом земледелии.

Для студентов учреждений высшего образования по агрономическим специальностям.



39) 1\1020295чз 46.8 Б 811

Бондарев, Э. И.

Птицеводство для начинающих: самое полное руководство по разведению кур, индеек и перепелов / Э. И. Бондарев. – М. : АСТ : Кладезь, 2023. – 190, [1] с. – (Птицеводство для начинающих). – (Мое хозяйство / Мое хозяйство (м)).

Какая может быть польза от магазинных кур, индеек и перепелов, выращенных промышленным способом – на стимулирующих добавках, при искусственном освещении, в тесноте да в обиде?

Другое дело – домашняя птица. Ее качество – в ваших руках. Так что обеспечить птице хорошую жизнь – в ваших интересах и силах. О том, как это сделать правильно и как снабдить свою семью экологически чистыми продуктами птицеводства, рассказывает автор книги – известный ученый Эдуард Иванович Бондарев.



40) 1\1019985чз 41.4 Т 384

Технологии возделывания сельскохозяйственных культур на мелиорированных торфяно-болотных почвах : [учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования] / М. П. Андрусевич, И. А. Шаганов, С. К. Михайлова, [и др.] ; Гродн. гос. аграр. ун-т. – Минск : ИВЦ Минфина, 2022. – 198 с.

В учебном пособии описаны ресурсосберегающие технологии возделывания сельскохозяйственных культур на мелиорированных торфяно-болотных почвах с учетом почвенно-климатических условий и современных достижений в растениеводстве.

Содержание соответствует требованиям учебной программы по дисциплине «Технологии возделывания сельскохозяйственных культур на мелиорированных землях» для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 1-74 02 01 «Агрономия».

Предназначено для студентов агрономических

специальностей сельскохозяйственных высших учебных заведений и слушателей курсов системы повышения квалификации.

Здравоохранение. Медицинские науки



41) 1\1020301чз 51.23 Б 46

Бенгмарк, С.

Выбирай здоровье: как не стать хроническим больным / Стиг Бенгмарк ; [пер. с англ. И. В. Дубенской]. – М. : Эксмо, 2023. – 319 с. – (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех).

Стиг Бенгмарк приоткрывает читателям завесу тайны о функциях и деятельности самого длинного органа нашего организма. Вред антибиотиков и польза правильного питания звучат настолько знакомо, что кажется, будто ничего нового сказать об этом уже невозможно. Но это ошибка. В своей книге автор описывает 12 столпов здорового кишечника, которые помогут сохранить его здоровым на долгие годы.



42) 1\1021784чз 51.1(2Рос) Б 485

Берестова, О. В.

10 навыков эффективного администратора клиники: как продавать медицинские услуги и делать это с удовольствием / Ольга Берестова ; [Мед. корпорат. ун-т]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2023. – 191 с. – (Серия «Бизнес-психология»).

Эта книга для вас, дорогие операторы, администраторы и менеджеры по сопровождению пациентов. Она для таких людей, которые не останавливаются на достигнутом, получают новые знания. Для тех, кто стремится найти место и условия, где можно реализовать себя: на практике применить знания по психологии и технологии сопровождения пациентов. Для сотрудников клиники, которые желают получать профессиональное и материальное удовлетворение от своего труда.

Для чего вам необходимо прочесть эту книгу? Чтобы вы с легкостью и энтузиазмом вошли в новую для себя профессию администратора и обрели уверенность в

себе. И, конечно, чтобы ваш работодатель оценил вас по достоинству. Тогда вы сможете зарабатывать ровно столько, на сколько вы себя оцениваете.

Вы научитесь поддерживать деловой настрой; задавать правильные вопросы пациенту, чтобы понять истинные причины обращения в клинику; предлагать оптимальное для каждой ситуации решение; легко справляться с возражениями и сомнениями пациента.

Словом, научитесь быть успешными в своем деле!



43) 1\1020266чз 56.14 Б 514

Бернс, Д. Д.

Новая терапия тревоги, депрессии и настроения без таблеток: революционный метод / Дэвид Бернс ; [пер. на рус. яз. С. Кучиной]. – М. : АСТ, 2023. – 589 с. – (Серия «Звезда соцсети. Подарочное издание»).

Доктор Дэвид Бернс – всемирно известный психиатр, ученый. В 1980 году вышла его книга «Терапия настроения». С тех пор она занимает высшие строчки в рейтинге Amazon среди книг по профилактике и лечению расстройств настроения. Прошло более 40 лет, все это время автор вел исследования депрессии и тревожности. Более 40 000 часов было посвящено лечению людей с серьезными расстройствами настроения. Появились новые данные, изменился подход к лечению депрессии. Пришло время новой версии знаменитой книги.

Перед вами самое последнее, дополненное издание классической работы Дэвида Бернса. В ней вы найдете результаты новейших исследований, а также более 50 техник, которые помогут побороть негативные мысли и вызванные ими тревогу и подавленное настроение. Новые методы помогут развить чувство радости и позитивное отношение к себе и жизни.



44) 1\1020345чз 51.23 Б 915

Бурлаков, А.

В гармонии с едой: питание по науке: когда и что есть / Александр Бурлаков. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 301, [1] с. – (Доктор Бурлаков. Книги доказательного диетолога).

Еда – это нечто большее, чем просто источник энергии. Слишком жесткие ограничения в питании могут лишать удовольствия, которое мы получаем от еды, а нездоровые ее количества – приводить к серьезным проблемам. В чем же баланс? Вместо того чтобы делить еду на «плохую» и «хорошую», врач-диетолог Александр Бурлаков предлагает посмотреть на рацион с точки зрения доказательной медицины и науки. В книге «В гармонии с едой» он объективно разбирает главные аспекты питания: калорийность, нормы потребления воды, полезные и вредные продукты, влияние генетики и гормонов на ожирение, пищевые расстройства и многое другое. А также объясняет, как устроены популярные диеты и что с ними не так. Это не авторская методика для похудения, а обзор тех знаний о питании, которые доступны современной доказательной науке. Благодаря книге доктора Бурлакова вы поймете, что нужно для гармоничных и здоровых отношений с едой. Узнаете, как работает ваш организм, избавитесь от запретов на определенные продукты и чувства вины за то, что позволили себе что-то вкусное.

45) 1\1020390чз 53.4 В 35



Вёрткин, А. Л.

О чем говорят симптомы, но молчат анализы: самодиагностика и первая помощь дома / А. Л. Вёрткин, д.м.н., профессор. – М. : Медпроф : Эксмо, 2023. – 335, [1] с. – (Практикум здоровья. Полезные книги от российских врачей).

Внезапная головная боль, ломота в суставах или головокружение и врача рядом нет. Что делать? Доктор «Яндекс», конечно, всегда под рукой – но вот грамотная ли информация представлена на сайте, к которому вы обратились?

Когда дело касается здоровья, эта книга – ваш

самый надежный друг и помощник. В ней авторы собрали самые частые симптомы различных недугов и составили простые алгоритмы для постановки диагноза своими силами.



46) 1\1020447чз 56.14 В 75

Вора, Э.

Анатомия тревоги: практическое руководство, которое превратит вашу тревогу в суперспособность / Эллен Вора ; [пер. с англ. А. П. Шустовой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 333 с. – (Тело помнит все. Книги о лечении психосоматических болезней и психотравм).

На сегодняшний день мы живем в эпоху повышенной тревожности. Иногда уровень беспокойства может достигать такой степени, что нам кажется будто оно управляет нашей жизнью и не дает реализоваться в полной мере. Но задумывались ли вы когда-нибудь, что тревога может стать вашим самым лучшим советчиком?

Холистический психиатр, доктор медицинских наук Эллен Вора предложит абсолютно новый подход к борьбе с беспокойством и страхами: она представит эффективные и доступные методы, которые помогут вам освободиться от оков тревоги и использовать ее силу в своих целях. Вы узнаете, как наши страхи проявляются на телесном и психическом уровнях и что мы можем сделать, чтобы преодолеть их.



47) 1\1020742чз 51.20 К 219

Кардакова, М.

Нетревожные отношения с едой (и с собой): осознай свои истинные потребности в питании / Мария Кардакова. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 301, [2] с. – (Наука и питание).

Мария Кардакова, дипломированный нутрициолог и специалист общественного здравоохранения Великобритании, объяснит, что такое правильный рацион, подходящий лично для вас, и расскажет, как сделать его стилем жизни, а не «временной мерой». Каждую неделю года вы будете не просто узнавать что-то новое, но и внедрять полезные, работающие принципы в свою жизнь.

Книга рекомендуется всем, кто хочет наладить свою систему питания, питаться сбалансированно, хорошо выглядеть и быть здоровым.



48) 1\1020764чз 51.1(2Рос),3 К 347

Кельцева, Р.

Формула жизни: восстановление организма после стресса, болезни, психологической травмы / Римма Кельцева. – М. : Эксмо, 2023. – 222, [1] с. – (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех).

«Формула жизни» – это авторская методика реабилитации после стресса, физической или психологической травмы. Каждая глава книги открывает часть формулы, которая помогает осуществить доступ к коду программы «Самовосстановление». Вы сможете справиться со стрессом, поднять свой эмоциональный фон, улучшить настроение, обретете уверенность в себе, а в результате сможете быстро восстановить утраченные ресурсы организма.



49) 1\1020828чз 55.6 К 736

Котов, М.

Правда о раке: всё, что нужно знать о диагностике и лечении / Максим Котов. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 206 с. – (Рак победим).

Вокруг рака существует множество заблуждений, которые только сбивают с толку и даже мешают его терапии. Но чем больше мы знаем, что действительно провоцирует рак, на какие тревожные звоночки стоит обращать внимание и как часто надо проходить обследование, тем выше вероятность защититься от болезни. Эта книга разрушает сложившиеся мифы о причинах, диагностике и лечении рака. Она снабдит проверенными знаниями и поддержит тех, кто столкнулся с онкологическим заболеванием.

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



50) 1\1020960чз 53.4 М 178

Макунин, Д.

Как разобраться в диагнозе: практические советы, которые помогут понять, что на самом деле происходит в организме / Дмитрий Макунин. – М. : Эксмо, 2023. – 319 с. – (Практические советы доктора Передерина).

Как часто, слыша диагноз врача, мы вынуждены обращаться к друзьям и знакомым, а то и к интернету, пытаюсь понять, что же имеет в виду доктор. К чему теперь готовиться? Как изменится жизнь? А ведь на самом деле, почти вся информация уже содержится в самой формулировке заболевания. В этой книге автор собрал практические советы, которые помогут определиться с болезнью и лечением и в прямом смысле «прочитать» свой диагноз.

51) 1\1020968чз 53.54 М 225



Мамонтов, В. Д.

Упражнения для суставов: как избавиться от боли, сохранить подвижность, предотвратить переломы / Виктор Мамонтов. – М. : Эксмо, 2023. – 252, [1] с. – (Тело, ум, здоровье. Книги о простых способах улучшить самочувствие).

Прочность костей, сохранение подвижности, профилактика переломов – вот что обещает в своей новой книге доктор медицинских наук, ортопед-травматолог Виктор Мамонтов. Автор в понятной и доступной форме рассказывает о принципах работы суставов, заболеваниях и способах их предупредить, а также делится рекомендациями, как избежать переломов и других травм.

Внутри вы найдете тесты, которые позволяют провести самодиагностику состояния суставов в домашних условиях, и упражнения для снятия боли, укрепления позвоночника, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Автор приводит 11 правил, соблюдение которых поможет сохранить здоровье суставов или восстановить их, если проблемы уже возникли.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед

совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.



52) 1\1020015чз 54.11 Н 731

Новикова, И. А.

Клиническая и лабораторная гематология : [учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования] / И. А. Новикова, С. А. Ходулева. – Минск : Выш. шк., 2023. – 399, [1] с., [4] л. ил.

Изложены современные аспекты гематологии, включая сведения об этапах кроветворения, морфологии и функциях клеток крови и костного мозга, новейших методах их оценки. Освещены вопросы этиологии и патогенеза, диагностики, лечения и контроля эффективности терапии заболеваний крови и системы гемостаза.

Для студентов учреждений высшего медицинского образования, преподавателей, практикующих врачей.



53) 1\1021119чз 54.1 О-446

Одул, М.

О чем это болит?: как мы создаем и исцеляем свои болезни / Мишель Одул ; [пер. с фр. И. Наумовой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 237 с. – (Игры подсознания). – (Энергия здоровья).

Книга представляет собой идеальное учебное пособие для тех, кто подбирает ключи к расшифровке языка тела. Читая ее, мы научимся относиться к болезни не как к случайности или року, а как к посланию нашего сознания, нашего внутреннего существа, нашего внутреннего наставника. Возможно, за тем или иным недугом мы сможем увидеть «созидательную болезнь», если понимать ее как средство для движения вперед по пути нашего развития.



54) 1\1021195чз 54.13 П 889

Пургина, Д.

Как понять свой ЖКТ: безобидные сигналы вашего организма и симптомы, на которые стоит обратить внимание / Даниэла Пургина ; [худож. В. Давлетбаева]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 238, [1] с.

Наш ЖКТ – это не просто длинная трубка для еды, а самый сложный механизм со множеством функций. В нем находится целая вселенная микроорганизмов, синтезируются важнейшие вещества, происходят процессы, напрямую влияющие на наше самочувствие и настроение. Гастроэнтеролог и диетолог Даниэла Пургина в книге «Как понять свой ЖКТ» расскажет вам о самых интересных особенностях этой удивительной системы организма.

Как происходит переваривание пищи? Почему ЖКТ иногда называют шестым органом чувств? Из-за чего возникают изжога, диарея, запор и вздутие? Какие виды боли характерны для ЖКТ и что они могут означать? Что такое микробиота? Вы узнаете об устройстве желудочно-кишечного тракта и симптомах со стороны ЖКТ, которые могут говорить о проблемах со здоровьем.

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



55) 1\1021213чз 56.8 Р 373

Ремени, Д.

Головокружение и шум в ушах: упражнения и техники для облегчения мучительных симптомов / Джоуи Ремени ; [пер. с англ. Е. В. Зудовой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 317, [1] с. – (Тело помнит все. Книги о лечении психосоматических болезней и психотравм).

Автор книги, вестибулярный аудиолог Джоуи Ремени, объединила знания из области нейробиологии, психологии, медицины и даже йоги, чтобы объяснить, как благодаря глубокому пониманию собственного тела и при помощи специальных техник и упражнений можно

облегчить мучительные симптомы головокружения и шума в ушах. Вы узнаете о причинах возникновения вертиго и тиннитуса, особенностях диагностики этих состояний и симптоматике. Попробуете лучше понять собственные ощущения и по-новому взглянуть на возможности мозга и тела.



56) 1\1021111чз 51.20 Р 87

Рур, Н.

Спать и высыпаться: методика здорового сна для полноценной жизни / Нурия Рур ; пер. с исп. О. Лукинской. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 203, [1] с. – (Секреты здоровья).

Здоровый сон необходим для полноценной жизни и хорошего самочувствия. Детям он помогает расти и учиться, взрослым – быть эффективнее и легче строить отношения, пожилым – поддерживать здоровье и сохранять жизненную силу.

Нурия Рур, специалист по патологиям сна с 15-летним стажем, объяснит, как ваш образ жизни влияет на сон, и даст рекомендации, которые помогут улучшить сон и качество вашей жизни.



57) 1\1021826чз 54.15 С 22

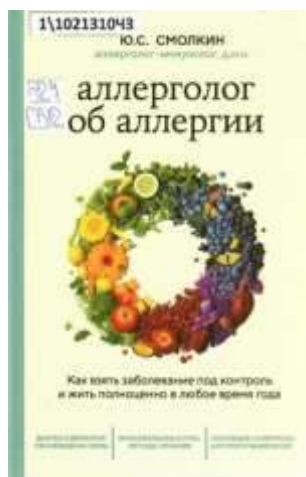
Сахарный человек: все, что вы хотели знать о сахарном диабете 1-го типа / [П. Николаева и др. ; худож. В. Балабина]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2022. – 190 с.

Постановка диагноза «сахарный диабет первого типа» – всегда тяжелое потрясение для человека, столкнувшегося с этой болезнью. Это сложное испытание для каждой семьи, в которую пришел диабет, ведь болезнь развивается очень быстро и требует назначения и пожизненного использования инъекций инсулина.

Хорошая новость заключается в том, что при достижении нормального уровня сахара крови риск развития осложнений сахарного диабета становится минимальным.

Эта книга – краткое и очень наглядное руководство по шагам, которые нужно делать, для того чтобы

использование инсулина было максимально эффективным, прием пищи не приводил к значимому подъему уровня глюкозы крови, физическая нагрузка была безопасной, а любые жизненные ситуации (беременность, стресс, поход в ресторан, установка инсулиновой помпы) перестали вас пугать.



58) 1\1021310чз 52.7 С 512

Смолкин, Ю. С.

Аллерголог об аллергии: как взять заболевание под контроль и жить полноценно в любое время года / Юрий Смолкин. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 206, [1] с. – (Практикум здоровья. Полезные книги от российских врачей).

В книге представлены самые современные данные о причинах возникновения аллергии, ее видах и способах коррекции состояния. Читатель узнает, почему длительное время легко протекающая аллергия вдруг может дать опасное для жизни обострение, какие методы терапии сегодня существуют, как определить настоящий аллерген, какие продукты не способны вызвать чувствительность организма и почему.



59) 1\1021339чз 51.23 С 80

Стивенс, Дж.

Ешь, голодай, повторяй / Джин Стивенс ; [пер. с англ. Л. Н. Мироновой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 303 с. – (Открытия века).

Менталитет диеты крепко засел в сознании каждого из нас, отнимая радость жизни. Все вокруг твердят, что достаточно больше двигаться и меньше есть. Но чувство ненависти к себе растет, отдаляя нас все дальше от заветного результата. Джин Стивенс, автор множества бестселлеров, рассказывает о своем опыте похудения на 40 килограмм при помощи науки. Ее книги открыли новую главу в жизни тысяч людей по всему миру. Весь секрет в интервальном голодании. Инструменте, способном нормализовать уровень инсулина в крови и справиться с развитием диабета второго типа и ожирением. Перед вами быстрый и простой старт,

который вы сможете освоить всего за 28 дней.



60) 1\1021419чз 54.15 Ф 152

Фадеев, П. А.

Сахарный диабет: научи организм правильно использовать свой инсулин / Павел Фадеев. – М. : АСТ : Мир и Образование, 2023. – 204, [2] с. – (Серия «Доказательно о медицине»).

В книге в доступной форме изложены все основные вопросы, связанные с одним из самых массовых заболеваний человечества – сахарным диабетом. Читатель узнает, что такое сахарный диабет и каковы причины его возникновения; почему и когда нужно начинать регулярно делать анализ крови на сахар; что такое предиабет и чем он опасен; какие существуют современные методы профилактики и лечения сахарного диабета; о самой современной и эффективной диете для диабетиков.

Здесь содержатся самые достоверные и современные сведения, соответствующие авторитетным рекомендациям зарубежных и отечественных медицинских ассоциаций и проверенные многолетним опытом автора.



61) 1\1021423чз 56.1 Ф 39

Фельденкрайз, М.

В джунглях мозга: как работает метод Фельденкрайза на практике / М. Фельденкрайз ; [пер. с англ. К. Мищенко]. – М. : Эксмо, 2023. – 126, [1] с. – (Метод Фельденкрайза. Книги для профессионалов).

Метод Фельденкрайза иначе называется Осознание через движение. Суть его заключается в том, чтобы оценить привычные нам паттерны движения, найти те, которые разрушают целостность организма, и с помощью осознанной деятельности сформировать новые полезные движения. Особенно сложно бывает с пациентами, которые потеряли некоторые двигательные функции вследствие перенесенной травмы или заболевания. Тем не менее метод Фельденкрайза способен помочь и им. Так, в книге описывается получивший мировую известность

«Случай Норы» – женщины, в результате инсульта утратившей нервно-мышечную координацию: в процессе работы она смогла снова научиться двигаться, читать и писать и достигла в этом уровня, который был еще до болезни.



62) 1\1021428чз 51.20 Ф 66

Фицджеральд, К.

Ген юности: заметно моложе уже через 3 месяца / Кара Фицджеральд ; [пер. с англ. Н. Вершининой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 543 с. – (Открытия века).

Все мы однажды однозначно постареем. Но вот с какой скоростью будет происходить этот процесс, напрямую зависит от нас самих. Автор разработала программу снижения биологического возраста на основе метилирования ДНК, которая за 8 недель исследований сократила возраст испытуемых на 3 года! Учитывалось состояние клеток и тканей организма. Используя методику доктора Фицджеральд абсолютно каждый сможет омолодить свой организм и войти в пору зрелости в состоянии физической юности.



63) 1\1021440чз 51.23 Ф 766

Фомичева, Н. С.

Ешь спокойно: как дружить с едой и не ссориться с телом / Наталья Фомичева. – М. : АСТ, 2023. – 191 с. – (Серия «Код питания»).

Расстройство пищевого поведения – не тенденция и не признак слабоволия. Любое из них является серьезной проблемой, которая может разрушить личность и жизнь человека. Справиться с РПП бывает очень непросто, но это возможно, если обратиться за профессиональной помощью и разобраться в том, как устроена болезнь, с которой пришлось столкнуться вам или вашим близким.

Эта книга – результат моего опыта работы и стремления помочь людям с РПП. Вы не найдете здесь универсальных ответов на все вопросы по поводу причин и способов лечения пищевых расстройств, но многое, уверена, станет гораздо яснее сразу после прочтения.



64) 1\1021444чз 53.54 Ф 834

Франклин, Э.

Метод Франклина: динамическое выравнивание через образы, идеальная осанка и виртуозное владение телом / Эрик Франклин ; [пер. с англ. Е. Волковой]. – М. : МЕДПРОФ : Эксмо, 2023. – 440 с. – (Анатомические поезда).

Издание поможет читателям познакомиться с биомеханическими и анатомическими принципами, которые имеют особое значение для спортсменов, танцоров, артистов эстрады, а также людей, практикующих йогу и пилатес. Техники и упражнения, представленные в книге, помогут улучшить осанку, положительно повлияют на мысли и отношение к себе и другим и дадут возможность чувствовать себя лучше как умственно, так и физически.



65) 1\1020604чз 51.20 X 162

Хакимова, Дж.

Что у меня с лицом: как обмануть гравитацию за 30 минут фейсфитнеса / Джоанна Хакимова, Сильвия Руссо ; пер. с итал. Ю. Гиматовой ; [науч. ред. К. Бетц]. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 158, [1] с. – (В гармонии с телом и природой).

Обычный человек может назвать 5-10 признаков старения лица. А авторы этой книги – всемирно признанный косметолог Джоанна Хакимова и биотехнолог Сильвия Руссо – ежедневно работают с десятками показателей – их почти столько, сколько в реальности сканирует наш мозг, пытаясь определить возраст.

Недостаточно избавиться от межбровной складки или придать объем губам – для настоящего ощущения молодости лица нужно проработать с каждым из признаков старения. Но, к счастью, все это можно делать комплексно и своими руками. В этой книге Джоанна Хакимова, соединив свой 30-летний опыт с новыми научными разработками, расскажет, как быть нежнее и эффективнее уколов и пластической хирургии. Ее техники доступны каждому. Комплексный подход всего за 30 минут в день и результат будет заметен каждому.



66) 1\1021461чз 54.15 X 19

Хан, С. А.

Страсти по щитовидке: аутоиммунный тиреоидит, гипотиреоз: почему иммунитет работает против нас? / Станислав Хан. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 203, [1] с. – (Доктор Хан. Понятная эндокринология и диетология).

Бывает, что наш собственный организм начинает вырабатывать антитела, которые по ошибке атакуют щитовидную железу. И, несмотря на ее небольшой размер, сбой в работе этого органа ощутим: сухость кожи, ломкость ногтей и волос, бессонница, ухудшение памяти и внимания, лишние килограммы... **АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ**, следствием которого является **ГИПОТИРЕОЗ**, – это одна из самых частых причин обращений к эндокринологу. И именно этим заболеваниям посвящена данная книга. Ее автор, Станислав Хан, доказательный эндокринолог, отвечает на ключевые вопросы, связанные с этими недугами, а также делится только теми научными фактами, которые были приняты и проверены на международном уровне.



67) 1\1021550чз 51.23 Ш 256

Шардакова, А.

Философия питания / Анастасия Шардакова. – М. : АСТ : Времена, 2023. – 254 с., [8] л. ил.

Анастасия Шардакова – дипломированный фитнес-тренер и автор популярного блога о спорте и питании. Ежедневно она мотивирует десятки тысяч девушек становиться лучше!

«Философия питания» – это уникальная книга, путеводитель в мир гармонии с собой и своим телом. Автор книги делится, как можно оставаться в форме без строгих ограничений и диет, и разрушает мифы о «пп». Вас ждут примеры готовых рационов, быстрые и вкусные рецепты, много советов и практических знаний, которые вы можете начать применять уже сейчас! И помните, что любые изменения начинаются с маленьких шагов!

Из этой книги вы узнаете:

- как связаны питание и качество тела;
- как добиться результата, не считая калории;
- что такое принцип магической тарелки;
- все о спортивном питании, витаминах и БАДах;
- как выработать пищевые привычки;
- как справиться с РПП и булимией.



68) 1\1021560чз 55.6 Ш 59

Шило, П. С.

Нестрашная книга о раке: книга-ориентир для тех, кто ищет информацию и поддержку / Полина Шило. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 334 с. – (Doc. Med). – (Доктор Полина Шило. Нестрашно об онкологии).

Эта книга – для самой широкой аудитории людей, которые хотят узнать об онкологии больше. Практикующий врач-онколог Полина Шило мягко снимает многочисленные страхи, связанные с онкологическими заболеваниями, и делает эту пугающую область медицины более понятной. Внутри вы найдете актуальную и научно подтвержденную информацию о симптомах онкологических заболеваний и способах их диагностики и лечения; истории из жизни и медицинской практики; распространенные вопросы и ответы на них.

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



69) 1\1020033чз 53.52 Ш 726

Шмерко, Е. П.

Аптечка природы / Е. П. Шмерко, Н. В. Тышкевич. – Минск : Альтиора Форте, 2023. – 334 с.

Каждый из нас в той или иной мере знаком с растениями. Подорожник, полынь, липа, душица, одуванчик... Они всегда рядом, но что мы про них знаем?

По старинным народным верованиям, лечебную и волшебную силу имеет даже самая невзрачная. Но для того, чтобы ее активизировать, необходимо растение правильно приготовить, а также скомпоновать в сборе.

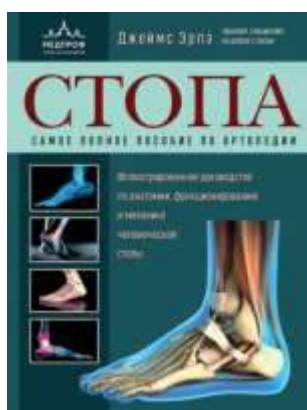
В книге «Аптечка природы» предложены методы

профилактики и комплексного лечения ряда заболеваний с помощью лекарственных растений, применяемых по методу чередования. Даются рецепты сборов, используемые авторами во врачебной практике для лечения и профилактики сердечно-сосудистых, неврологических, кожных заболеваний и других недугов.

Книга адресована широкому кругу читателей (в том числе и медицинским работникам), интересующихся фитотерапией. Растения могут дать человеку практически все, что ему нужно для плодотворной и счастливой жизни. Не зря же на Руси говорили: «На всякую болезнь зелье вырастает».

Правильно собранные и грамотно примененные травы вернут здоровье и улучшат самочувствие!

70) 1\1021601чз 54.58 Э 792



Эрлз, Д.

Стопа: самое полное пособие по ортопедии / Джеймс Эрлз ; [пер. с англ. К. С. Мищенко]. – М. : МЕДПРОФ : Эксмо, 2023. – 271 с. – (Анатомические поезда).

Перед вами подробное полноцветное руководство по анатомии и функции человеческой стопы. Это издание – актуальное и глубокое погружение в структуру и функцию стопы, написанное для физиотерапевтов и специалистов по движению, стремящихся углубить свое понимание целостной анатомии. Читатели узнают о влиянии формы стопы на жизнь и движение человека, взаимозависимости ее формы и функции, а также о клеточных процессах, определяющих строение нашей ткани.

Социальные науки в целом. Обществознание



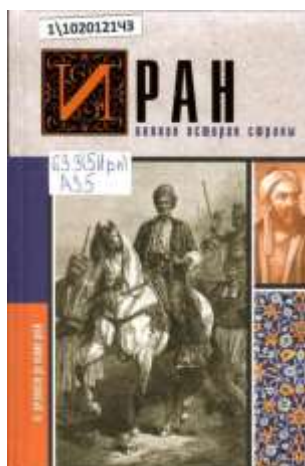
71) 1\1021147чз 60 П 165

Панов, В. Ю.

Симулятор безумия: как Четвёртая промышленная революция превратит Homo Sapiens в Homo Servus / Вадим Панов. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 269, [1] с. – (Вадим Панов. Нон-фикшен).

Эпоху бурного технологического развития, в которую вступило человечество, автор называет Четвёртой революцией и считает, что наряду с Великой Французской, Великой Промышленной и Великой Русской революциями она перевернет мир, индустрию и социальные отношения, превратит жизнь каждого из нас в уютный симулятор и обеспечит переход от Homo Sapiens к Homo Servus. Вам предстоит увлекательное исследование будущего, изучение великолепного симулятора, в который медленно, но верно превращается наша жизнь. Благодаря этой книге вы сможете получить ответ на главный вопрос: может ли Утопия быть безумной?

История. Исторические науки



72) 1\1020121чз 63.3(5Ирн) А 35

Азади, Х.

Иран. Полная история страны / Хусейн Азади. – М. : АСТ, 2023. – 349 с. – (Серия «История на пальцах»).

Иран – наследник роскоши Персидской империи: синевая мозаичных куполов мечетей и сияние шахских драгоценностей, ажурная вязь на стенах Сурб Бетхеем и затейливый узор прекрасного дворца Голестана. Противоречивая, но притягательная, эта страна вот уже не первое столетие волнует умы и сердца с того момента, как выкупила смерть русского посла огромным алмазом.

Многие знаменитые люди прославили восточные земли на весь мир, начиная с первых тысячелетий: Дарий I Великий, Омар Хайям, Симин Данешвар, Касем Сулеймани.

«Сначала отведай плов, а потом уже ругай повара», – говорят иранцы, не любящие торопиться с

суждениями. И вы не спешите. Прочтите новую книгу серии «История на пальцах» и сделайте выводы сами.



73) 1\1020137чз 63.3(2)53 А 442

Акунин, Б.

История Российского государства. Время Николая II. После тяжелой продолжительной болезни / Борис Акунин. – М. : АСТ : Жанр. лит., 2023. – 382, [1] с.

Этой эпохе посвящено больше литературы, чем всей остальной отечественной истории вместе взятой. Целые академические институты занимались «историей революции» – в сущности, очень коротким периодом. Пожалуй, можно сказать, что предыдущие тома «Истории Российского государства» являлись подготовкой к этому. Попробуем разобраться в причинах гибели государства. Была – и остается – надежда, что если правильно проанализировать анамнез болезни, то, может быть, удастся с ней справиться при следующем обострении.

74) 1\1020139чз 63.3(2)5 А 442



Акунин, Б.

История Российского государства. Лекарство для империи. Царь-освободитель и царь-миротворец / Борис Акунин. – М. : АСТ : Жанр. лит., 2023. – 381, [2] с. – (История Российского государства).

Эту книгу проекта «История Российского государства» можно было бы назвать «Зигзаги», потому что политика описываемого периода (1855–1894) делает крутые виражи. До краха империи и гражданской войны еще далеко, но в русском небе уже посверкивают зарницы будущей грозы и льется первая кровь. Эпоха Александра II и Александра III дает ответ на вопрос: почему все вышло так, как вышло.



75) 1\1023026чз 63.3(0)3 Б 269

Барышников, А. Е.

Римская Британия: 12 лекций для проекта Магистерия / Антон Барышников. – М. : Rosebud Publ., 2023. – 513 с. – (Magisteria).

Несколько столетий значительная часть острова Великобритания входила во владения Римской империи. Источники, начиная с античных авторов, доносят до нас образ типичной провинции со всеми атрибутами Pax Romana. Но историческое знание не стоит на месте, и многие привычные представления о римской Британии в последние годы активно пересматриваются. Происходят важные открытия, новые технологии позволяют заглянуть в глубину веков с недоступной прежде глубиной и четкостью. Антон Барышников, один из ведущих российских специалистов в области романно-британских исследований, искусно соединяет в этой книге древние свидетельства и новейшие изыскания, битвы специалистов и медийные сенсации, масштабные исследовательские проблемы и занимательные истории из повседневной провинциальной жизни первых веков нашей эры.



76) 1\1023027чз 63.3(2)62 Б 269

Барышников, В. Н.

Финская война / В. Н. Барышников ; Ин-т внешнеполит. исслед. и инициатив. – М. : Кучково поле, 2023. – 445, [2] с., [16] л. ил. – (Реальная политика).

В монографии на основе российских и зарубежных источников рассматриваются ключевые события, касающиеся причин начала и хода Советско-финляндской войны 1939–1940 гг. Наряду с рассмотрением боевых действий в работе особое место занимает исследование проблем политического противостояния по «финляндскому вопросу» СССР и стран Запада перед войной, а также значение военной, экономической и политической поддержки, которую Финляндия получала в 1939–1940 гг. со стороны Великобритании, Франции, Швеции, США и Германии.

Книга рассчитана как на историков, так и на широкий круг читателей, интересующихся историей

Второй мировой войны и советско-финляндскими отношениями.



77) 1\1021102чз 63.3(0)6 Н 644

Никонов, В. А.

1962. Хрущев, Кеннеди, Кастро. Как мир чуть не погиб / Вячеслав Никонов. – М. : Эксмо, 2023. – 987, [1] с.

Осенью 1962 года Советский Союз и США тринадцать дней находились на волосок от ядерной войны. В этой книге минута за минутой, час за часом, день за днем проанализирован самый страшный по возможным последствиям дипломатический и военный кризис, который когда-либо угрожал человечеству.

Хрущев, Кеннеди и Кастро, их правительства и военные оказались в ловушке амбиций, взаимных подозрений, угроз и эскалации вооруженной мощи. Однако нашли в себе силы остановиться за мгновения до начала боевых действий. Отозвали ультиматумы. Нашли компромисс, благодаря которому угроза ядерного апокалипсиса была отодвинута почти на 60 лет.

Хватит ли сегодняшним политикам мудрости, чтобы при схожих рисках глобального военного конфликта воспользоваться опытом разрешения Карибского кризиса и найти путь к миру? Автор – российский историк, публицист и общественный деятель Вячеслав Никонов – рассчитывает, что его скромный труд не только станет предупреждением, но также поможет в поиске разумного выхода.



78) 1\1021281чз 63.3(2)2 С 284

Седов, В. В.

Славяне в древности / В. В. Седов ; Рос. акад. наук, Ин-т археологии ; [ред. Н. В. Лопатин]. – М. : Акад. проект, 2023. – 376, [2] с. – (Технология культуры: славяноведение).

Книга посвящена проблеме становления славян и их ранней истории. Она охватывает период от II тысячелетия до н. э. по середину I тысячелетия н. э. В начале этого периода в Средней Европе существовала древнеевропейская общность, из которой образовались

кельты, италики, иллирийцы, германцы и славяне. Завершается он Великим переселением народов. В течение указанного времени культура славян развивалась при взаимодействии с кельтами, германцами, скифо-сарматами и другими древними этносами, испытала влияние провинциально-римской цивилизации.

Для студентов исторических и культурологических специальностей, а также для всех любителей русской истории.



79) 1\1021282чз 63.3(2)2 С 284

Седов, В. В.

Славяне в раннем Средневековье / В. В. Седов ; Рос. акад. наук, Ин-т археологии ; [ред. Н. В. Лопатин]. – М. : Акад. проект, 2023. – 443, [2] с. – (Технология культуры: славяноведение).

Исследование является логическим продолжением книги «Славяне в древности». Рассмотрены археологические культуры второй половины I тысячелетия н. э. в Центральной и Восточной Европе, связываемые со славянами и их соседями. Прослеживаются пути формирования раннесредневековых народностей – болгар, сербов, хорватов, чехов, поляков, восточных славян и других.

Для студентов исторических и культурологических специальностей, а также для всех любителей русской истории.



80) 1\1021340чз 63.3(0)6 С 802

Стил, Б.

План Маршалла: на заре холодной войны / Бенн Стил ; пер. с англ. О. Левченко. – М. : Изд-во Ин-та Гайдара, 2023. – 571 с.

С распадом Британской империи и укреплением империи Сталина американская администрация (в лице нового госсекретаря Джорджа К. Маршалла и его сотрудников) взялась за трудновыполнимую задачу: восстановить Западную Европу как оплот против коммунистического авторитаризма. Такое масштабное, дорогостоящее и амбициозное начинание заставило как

европейцев, так и американцев сделать выбор, противоречивший всем сложившимся историческим традициям и самооценкам. Развернувшийся в итоге процесс содействовал появлению НАТО, Европейского союза и западной идентичности – факторов, продолжающих определять современное развитие важнейших международных событий.

«План Маршалла: На заре холодной войны» ведет подробное и захватывающее повествование о событиях 1947–1949 годов в Европе. Стил знакомит нас с уникальными эпизодами, обозначившими коллапс послевоенных американо-советских отношений: переворот в Праге, блокада Берлина, раздел Германии. В каждом эпизоде ярко описана решимость Сталина сорвать план Маршалла и лишить американцев точек опоры в Европе. В увлекательном эпилоге автор демонстрирует, каким образом геополитические силы, после Второй мировой войны разорвавшие Европу надвое, с распадом СССР восстановили былое влияние.

Экономика. Экономические науки

81) 1\1022987чз 65.291.21 А 727

Антощенко, В. А.

Ух ты! Сервис / Виталий Антощенко. – М. : Альпина ПРО, 2024. – 297, [1] с.



Книга «Ух ты! Сервис» написана Виталием Антощенко, руководителем «Объединенной Консалтинговой Группы». Это издание посвящено теории и практике оказания высококачественных услуг клиентского сервиса, необходимого для успешной и продуктивной работы любой организации.

Книга состоит из семи глав, в каждой из которых описаны общие принципы стратегии построения идеальной клиентоориентированной компании. Автор объединил наиболее ценные факты и термины о практике оказания сервисных услуг, сформировав словарь ключевых терминов. Читателю предлагаются полезные практические советы (в том числе с учетом опыта зарубежных фирм) по развитию профессионализма, общению с клиентами, созданию крепкой и доверительной атмосферы в коллективе.

Работа создавалась с учетом положительного практического опыта автора, что делает ее ценным инструментом в работе любого профессионала в области продаж, сервисных и консалтинговых услуг.



82) 1\1023031чз 65.59(5Кит) Б 28

Батанов, К. Н.

Китай для бизнеса: тонкости взаимодействия с китайскими партнерами и потребителями / Константин Батанов. – М. : Альпина Паблишер, 2023. – 481, [1] с.

Новая книга китаевода Константина Батанова, автора бестселлера «Ни хао!» посвящена региональным особенностям Китая: в каждой провинции есть важные культурные нюансы, которые отражаются и на стиле ведения бизнеса. Основываясь на многолетнем опыте работы в Китае, автор дает читателям важные подсказки о том, как общаться с китайскими партнерами и выстраивать рабочие процессы, на что обращать внимание, каких ошибок избегать. Константин Батанов собрал для книги 101 историю о маленьком и большом китайском бизнесе. Это реальные кейсы, вызывающие восхищение острым умом китайских бизнесменов самого разного уровня и тем, насколько причудливыми могут быть пути получения прибыли.

Книга будет полезна всем, кто только планирует деловую поездку в Китай или уже начал выстраивать отношения с китайскими партнерами.



83) 1\1020640чз 65.290 Д 696

Дорошенко, М.

Чувство собственности: как сохранить, реализовать и продать идею / Мария Дорошенко. – М. : Эксмо, 2023. – 172 с. – (Бизнес, как это работает в России).

Как сделать первые шаги в сторону реализации творческой мечты, как найти средства для развития креативного бизнеса и монетизировать проект или разработку?

Эта книга позволит читателю получить практические ответы на вопросы о связи креатива и интеллектуальной собственности. Книга будет полезна

креаторам и предпринимателям на всех стадиях воплощения творческих проектов, а также студентам творческих профессий и широкому кругу читателей, интересующихся поиском новых путей самореализации.

Мария Дорошенко – автор и продюсер блога «Чувство собственности» и проекта IPCamp, глава маркетинговой компании в сфере юридического дизайна LegalPics, экс-руководитель Центра общественных связей Роспатента (2017–2019), лауреат премии Рунета – 2021.



84) 1\1021809чз 65.291.21 3-91

Зуб, А. Т.

Кризисный менеджмент : [учеб. для студентов магистратуры] / А. Т. Зуб. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 303 с. – (Серия «Учебник для вузов»).

Излагаются теоретические, методологические и практические аспекты современного кризисного менеджмента. Учебное пособие позволит менеджерам понять природу и причину возникновения кризисов, уяснить основные подходы к профилактике возникновения кризисных ситуаций, научиться осуществлять различные кризисные мероприятия. Пособие структурировано в соответствии с основными задачами и этапами кризисного менеджмента организаций. Особое внимание уделено таким актуальным вопросам, как составление кризисного плана, кризисные коммуникации, формирование команды кризисного менеджмента.

Учебное пособие содержит большое количество практических примеров, иллюстрирующих теоретические положения. В отдельной главе предложены конкретные ситуации для анализа, работа над которыми помогает сформировать навыки применения полученных знаний в реальных кризисных ситуациях.

Предназначено для студентов вузов и слушателей бизнес-школ, менеджеров всех уровней, а также всех интересующихся проблемами управления компанией в условиях кризиса.

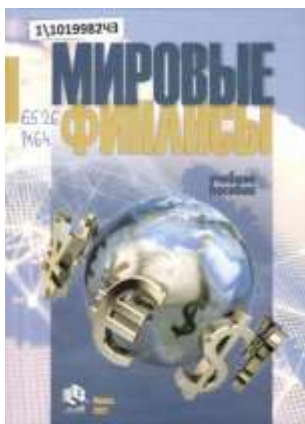


85) 1\1020008чз 65.433 К 497

Клицунова, В. А.

Создание экотуристических продуктов и экотуристических кластеров : руководство / В. А. Клицунова. – Минск : Капитал Принт, 2022. – 87 с.

Это пособие предназначено для тех, кто занимается туризмом на особо охраняемых природных и прилегающих к ним территориях. В нем учтены современные подходы к экотуризму, которые перестраиваются в соответствии с быстро меняющимся миром и потребностями туристов. Пособие помогает сформировать основные экологические ценности и принципы как для организаций, оказывающих туристические услуги, так и для туристов, привлечь внимание к природному и культурному наследию и обеспечить участие в обслуживании гостей местного населения, обладающего уникальными традиционными знаниями. В руководстве предлагается алгоритм создания экотуристического кластера и даются рекомендации по организации его деятельности.



86) 1\1019982чз 65.26 М 64

Мировые финансы : [учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / И. Н. Жук, В. В. Лабоцкая, Н. С. Ананенко и др.] ; под ред. И. Н. Жук. – Минск : ИВЦ Минфина, 2022. – 375 с.

В учебном пособии изложены вопросы специфики и функционирования международных финансовых рынков. Представлен материал, раскрывающий структуру мировых финансов как единой глобальной системы со всеми ее звеньями и институтами. Описано, как исторически складывалась мировая финансовая система и под влиянием каких факторов происходит ее эволюция в современном мире.

Предназначено для студентов и преподавателей учреждений высшего образования второй ступени (магистратура).



87) 1\1020009чз 65.433 Т 191

Тарасенок, А. И.

Ведение ответственного бизнеса в сфере экотуризма : пособие / А. И. Тарасенок. – Минск : Капитал Принт, 2022. – 67 с.

Данное пособие по ведению ответственного бизнеса в сфере экотуризма предназначено для субъектов хозяйственной деятельности Республики Беларусь, вовлеченных в создание экотуристического продукта. Пособие основано на международном подходе к ответственному ведению бизнеса, учитывает международные документы, опыт и практику в этой области применительно к экотуризму в зарубежных странах и Беларуси.



88) 1\1019979чз 65.052 Ч-571

Чечеткин, А. С.

Бухгалтерский учет и аудит : [учеб. для студентов учреждений высш. образования] / А. С. Чечеткин, С. А. Чечеткин. – Минск : ИВЦ Минфина, 2023. – 613, [1] с.

В учебнике рассмотрены общие теоретические вопросы бухгалтерского учета и аудита. Внимание сосредоточено на ведении бухгалтерского учета в организациях сельскохозяйственного профиля, с акцентом и изменениями методологии ведения бухгалтерского учета с использованием ИТ-технологий. Определены и рассмотрены основные понятия цифровой экономики и цифрового бухгалтерского учета. Изложены возможные варианты учета с использованием Международных стандартов финансовой отчетности. Материал учебника переработан в соответствии с новыми Национальными стандартами по бухгалтерскому учету и отчетности, законодательными актами Республики Беларусь.

Предназначен для студентов учреждений высшего образования по специальностям «Экономика и организация производства в отраслях агропромышленного комплекса», а также может использоваться студентами специальностей «Маркетинг»,

«Коммерческая деятельность в агропромышленном комплексе», магистрами, аспирантами, слушателями курсов повышения квалификации и переподготовки кадров.

Политика. Политология



89) 1\1022944чз 66.9(0) А 243

Агишев, Р. Г.

Теневая внешняя политика иностранных государств : монография / Р. Г. Агишев. – М. : Вече, 2023 – 476, [3] с.

В монографии излагается авторское видение сущности и содержания скрытой внешней политики иностранных государств. Рассматриваются факторы, лежащие в основе этого феномена. Особое внимание уделяется построению системы мер по защите национальных интересов страны от угроз со стороны недружественных государств.

Работа адресована научно-педагогическим работникам, студентам высших образовательных учреждений, сотрудникам правоохранительных органов, государственным служащим, занимающимся в рамках своей профессиональной деятельности вопросами внешней политики. Она представляет интерес также для граждан, самостоятельно изучающих проблемы противодействия скрытой экспансионистской политике иностранных государств.



90) 1\1020457чз 66.4(7Coe) Б 435

Белое сопротивление. Расово-политический апокалипсис в США: рассекреченные файлы / сост. В. Александров. – М. : Кислород, 2021. – 198 с. – (Top Secret).

Массовые волнения и скандальные выборы президента Джо Байдена в США в 2020 году снова привлекли внимание всего мира к расовому конфликту, имеющему многовековую историю... Авторы книги вводят современного читателя в круг проблем, без знакомства с которыми невозможно понять современную

действительность. Они собрали и обобщили уникальные материалы, долгое время находившиеся под грифом «секретно». Страшная правда о зверствах расистов из Ку-клукс-клана, история разложения гражданского общества и элит в Америке, тайные пружины «глубинного государства», сионистского лобби, масонства и ультра-левого фашизма в США, особенности президентства Дональда Трампа и его программа, биографии американских ультраправых и неоконсерваторов. Все это основано на подлинных документах и исследованиях специалистов. Неожиданная для неподготовленного читателя книга ни в коем случае не является пропагандой расизма или правого экстремизма. Наоборот, она показывает, что за маской клановцев, неонацистов и неоконсерваторов скрывается традиционный англосаксонский империализм, стремящийся к мировому господству, что неизбежно затрагивает Россию.



91) 1\1021832чз 66.4(0),0 И 851

Исаев, Б. А.

Структура геополитики : [учеб. для вузов] / Б. А. Исаев, И. Ф. Игнатьева. – СПб. ; М. ; Минск : Прогресс кн. : Питер, 2024. – 462 с. – (Серия «Учебник для вузов»). – (Стандарт третьего поколения).

Учебник рассматривает структуру геополитики в историческом, процессно-динамическом, статическом, научно-предметном аспектах, что помогает лучше понять сущность геополитики, ее предмет и объект исследования, методы и приемы, содержание и значение отдельных структурных элементов.

Издание отличается от уже существующих тем, что в нем не только анализируется структура геополитики, но и предпринята попытка собрать воедино разные подходы к структурированию, дифференциации и интеграции различных элементов геополитической дисциплины, определить ее место в системе наук, ее соотношение с другими научными дисциплинами и посредством всего этого раскрыть сущность и динамику развития научной дисциплины геополитики.

Учебник предназначен для политологов, историков, философов, социологов, экономистов, правоведов, практикующих политиков, всех интересующихся

сущностью, условиями зарождения и развития, содержанием, структуризацией, будущим геополитики.

Право. Юридические науки



92) 1\1020006чз 67.91 У 471

Улахович, В. Е.

Протокол и этикет в современной дипломатии / В. Е. Улахович. – Минск : Выш. шк., 2023. – 279 с., [2] л. ил.

Раскрываются тонкости дипломатии, особое внимание уделяется конкретным практическим вопросам – особенностям дипломатической службы, нормам и правилам дипломатического протокола, функциям и структуре органов внешней политики, дипломатической и консульской миссии. Освещаются правила переписки и ведения документации. Уделяется внимание этикету, в том числе во время визитов и приемов зарубежных делегаций, при проведении государственных, религиозных и общественных церемоний.

Книга будет полезна дипломатам, студентам, изучающим международные отношения, деловым людям.

Культура. Наука. Просвещение



93) 1\1022945чз 71.1 А 283

Адамсон, У.

Авангард под ударом: как модернизм сопротивлялся потребительской культуре в Европе / Уолтер Адамсон ; [пер. с англ. О. Бараш]. – Бостон : Acad. Studies Press ; СПб. : Библиороссика, 2023. – 607, [1] с. – (Серия «Современная европеистика»).

Книга Уолтера Адамсона предлагает панорамный обзор и амбициозное критическое переосмысление европейского модернизма, определившего культурный ландшафт начала XX века. Рассматривая это направление в искусстве с совершенно нового, необычного ракурса, автор исследует авангардные практики, с помощью которых модернисты после 1900 года противостояли росту потребительской культуры, считая ее угрозой

подлинному культурному самовыражению. Адамсон встает на защиту модернистов, полагая, что их идеи актуальны и для современности.



94) 1\1020029чз (т. 1), 1\1020030чз (т. 2)
75.581 Б 219

Балякин, А. М.

Вариант Келлера : [в 2 т.] / Александр Балякин, Александр Гетманский. – Минск : Белпринт, 2023. – 2 т.



95) 1\1022986чз 74.1 В 771

Воспитание духовности через приобщение дошкольников к традиционной праздничной культуре русского народа / авт.-сост.: О. М. Ельцова, Г. А. Антонова, Н. А. Николаева. – 2-е изд. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2024. – 216, [1] с.

Книга посвящена воспитанию детей в духе русской культурной традиции. Основная цель издания – развитие познавательного интереса, формирование представлений о жизни предков, специфике бытования народной культуры при обращении к жизненному опыту детей.

В пособии представлены народные земледельческий и праздничный календари, на основе которых разработаны сценарии игровых обучающих ситуаций, а также досуговой деятельности: фольклорных праздников, развлечений, продуктивной деятельности.

Издание предназначено педагогам ДОО, а также студентам профильных вузов и колледжей.



96) 1\1020001чз 74.0 Г 854

Гринкевич, В. В.

Креативность в преемственности элитарного образования одаренных старшеклассников и студентов : монография / В. В. Гринкевич. – Барановичи : БарГУ, 2023. – 162, [1] с.

Концептуальный смысл представленного исследования – привнесение постоянно усложняемого, преемственного авторства одаренными старшеклассниками и студентами в вариативное проектирование и конструирование посредством создания и решения взаимодополнительности креативных ситуаций, соответствующих лично ориентированных креативных продуктов. Содержательно-процессуальное основание креативности составляет организация и руководство целостным, системно-деятельностным подходом на уровне перехода от креативности к творчеству.

Адресована старшеклассникам, учителям школ повышенного тина, преподавателям, студентам, магистрантам, аспирантам, образованным родителям в качестве созидательно-продуктивного ориентира инвестиции в будущее талантливой личности в изменяющемся мире.



97) 1\1020893чз 78.0 Л 36

Леви, Д. А.

Единственный навык, который имеет значение: как читать быстрее, больше запоминать и усваивать любые знания / Джонатан А. Леви ; [пер. с англ. В. В. Черепанова]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 214 с.

В постоянно меняющемся мире нужно быстро подстраиваться под новые требования. И не важно, какие знания необходимы сегодня, – если есть умение учиться, вы всегда будете востребованы.

Станьте суперобучающимся, и тогда вам будут по плечу любые вызовы. Эта книга – сборник эффективных техник по скорочтению, развитию памяти и повышению работоспособности. Она поможет раскрыть естественные способности мозга и превратит обучение в легкое и

увлекательное приключение. Методика «суперобучения» даст возможность накапливать знания быстрее, чем вы могли бы себе представить. Вы будете способны обучиться всему, чему только пожелаете, за очень короткое время.



98) 1\1021414чз 75.6 У 932

Ушаков, А. Г.

Цигун Бодхидхармы: руководство по избавлению от артрита, остеохондроза и туннельного синдрома с помощью гимнастики цигун / А. Г. Ушаков. – М. : Эксмо, 2023. – 446, [1] с. – (Главные секреты медицины Востока). – (Народная медицина Востока).

Здоровый образ жизни и постоянные тренировки захватывают все больше и больше людей. Александр Ушаков предлагает ввести в свою рутину комплекс упражнений Бодхидхармы, который ориентирован на работу с руками и плечевым поясом: ведь по ним проходят крупные сосуды и энергетические меридианы тела. Современной медициной доказана теснейшая связь между кистью руки с центральной нервной системой. Выполняя любые упражнения с руками, мы, так или иначе, оказываем оздоровительное воздействие на весь организм. Комплекс будет полезен при остеохондрозе, артрозе, артритах, восстановлении после травм, нарушениях кровообращения и многих других заболеваниях.

Литературоведение



99) 1\1023030чз 83.3(2Рос)5-8 Б 272

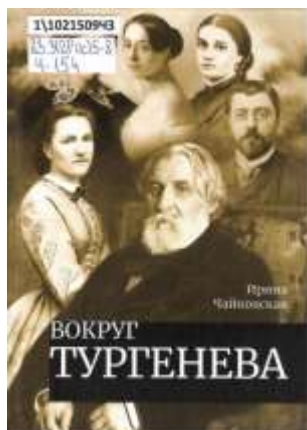
Басинский, П. В.

Лев Толстой – свободный человек / Павел Басинский. – М. : Мол. гвардия, 2023. – 414, [1] с.

О Льве Толстом написаны десятки мемуаров, включая воспоминания его ближайших родственников, мельчайшие факты его биографии отражены в сотнях писем и дневниковых записей современников. Тем не менее его жизнь продолжает оставаться загадкой. Как из «пустяшного малого», не получившего систематического

образования, получился великий писатель и философ? Что означал его «духовный переворот»? Что побудило его отказаться от собственности и литературных прав? За что его отлучили от Церкви? Каковы истинные причины нескольких попыток его ухода из дома? Зачем перед смертью он отправился в Оптину пустынь?

Писатель и журналист, лауреат литературной премии «Большая книга» Павел Басинский подводит итог своих многолетних поисков «истинного Толстого» в книге, написанной на основе обширного документального материала, из которой читатель узнает, почему Толстой продал отчий дом, зачем в преклонном возрасте за полтора месяца выучил греческий язык, как спас десятки тысяч голодающих, за что не любил «толстовцев», для чего шесть раз переписывал завещание... Словом, это полная биография литературного гения в небольшом формате.



100) 1\1021509чз 83.3(2Рос)5-8 Ч-154

Чайковская, И.

Вокруг Тургенева / Ирина Чайковская. – М. : Акад. проект, 2023. – 388, [2] с.

Вокруг Ивана Тургенева на протяжении всей его жизни было много людей. Это и обширный круг его русских родственников и соседей, и его друзья – писатели, поэты и критики, те, кто его обожал и кто недолюбливал. Жизнь за границей также дала Тургеневу многочисленных знакомых и друзей в Европе и Америке. Авдотья Панаева и Генри Джеймс, Николай Некрасов и Полина Виардо, Варвара Тургенева и Мария Маркович (Марко Вовчок) – вот неполный перечень героев книги, тех, кто находился возле Тургенева в разные периоды его жизни.

В своих исследованиях Ирина Чайковская опиралась на документальные свидетельства, письма и воспоминания, и, хотя все авторские предположения зиждятся на реальных фактах из жизни писателя, книга получилась занимательной и интересной для широкого круга читателей, имеющих вкус к достоверной и добротной прозе.

Художественная литература



101) 1\1020989чз (т. 1), 1\1020992чз (т. 2)
84(2Рос)6 М 263

Маринина, А. Б.

Дебютная постановка : [в 2 т.] / Александра Маринина. – М. : Эксмо, 2023. – 2 т. – (Больше чем детектив. Новое оформление).

Ошеломительная история о том, как в далекие советские годы был убит знаменитый певец, любимчик самого Брежнева, и на что пришлось пойти следователям, чтобы сохранить свои должности.

1966 год. В качестве подставки убийца выбрал черную, отливающую аспидным лаком крышку рояля. Расставил на ней тринадцать блюдец, и на них уже – горящие свечи. Внимательно осмотрел кушетку, на которой лежал мертвец, убрал со столика опустошенные коробочки из-под снотворного. Остался последний штрих, вишенка на торте... Убийца аккуратно положил на грудь певца фотографию женщины и полоску бумаги с короткой фразой, написанной печатными буквами.

Полвека спустя этим делом увлекся молодой журналист Петр Кравченко. Легендарная Анастасия Каменская, оперативник в отставке, помогает ему установить контакты с людьми, причастными к тем давним событиям и способным раскрыть мрачные секреты прошлого...



102) 1\1021029чз 84(2Рос)6 М 543

Метлицкая, М.

С видом на Нескучный / Мария Метлицкая. – М. : Эксмо, 2023. – 315, [2] с. – (Женские судьбы. Уютная проза Марии Метлицкой).

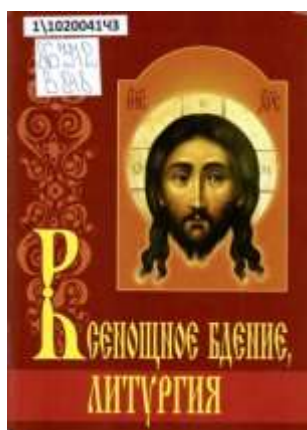
Вера всего в жизни добилась сама: успешный бизнес, комфорт, путешествия. Что еще человеку надо для счастья? А что личная жизнь не удалась – так, может, и к лучшему, проблем меньше.

Ей совсем не хотелось вспоминать юность в пыльном, убогом городке Энске, откуда она когда-то сбежала. И тем более не хотелось вспоминать, что

сбежала она не только из города, но и от мужа – красавца Геры Солдата, местного криминального авторитета. Сбежала в чем есть, потому что не могла больше закрывать глаза на то, чем занимается любимый муж.

Но прошлое не дает о себе забыть. Спустя годы Вера приезжает в Энск по делам и неожиданно здесь, в этом ненавистном городке, судьба подкидывает ей шанс не только круто изменить жизнь, но и наполнить ее смыслом.

Религия



103) 1\1020041чз 86.372 В 848

Всенощное бдение. Литургия: с объяснениями / [корректор И. А. Старостина]. – Минск : Белорус. Православ. Церковь, 2023. – 95 с.



104) 1\1021821чз 86.4 К 186

Кампенхаут, Д.

Образы души. Шаманизм и системные расстановки / Даан ван Кампенхаут ; пер. [с нем.] Ирины Беяковой. – СПб ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2023. – 202, [1] с. – (Серия «Мастера психологии»).

Даан ван Кампенхаут – уникальный практик, который соединил в своей работе шаманизм и системные расстановки. Ритуалам он учился у настоящих шаманов, а расстановкам у самого основателя метода Берта Хеллингера. Эта книга приглашает читателей к исследованию опыта души, минуя аналитические объяснения, что делает ее уникальной как для специалистов, так и для всех, кого интересуют глубокие философские и духовные вопросы, касающиеся исцеления.



105) 1\1020049чз 86.372 Л 442

Лемешонок, А.

Время и вечность: о прожитом и пережитом / протоиерей Андрей Лемешонок. – Минск : Свято-Елисавет. монастырь, 2023. – 253, [2] с. – (Современным христианам).

В книгу вошли фрагменты проповедей и бесед протоиерея Андрея Лемешонка за 2021–2022 годы.

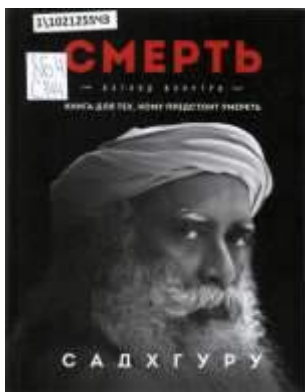
Затрагивая вопросы современности, автор говорит о взаимоотношениях человека и Бога. Как сохранить мир в сердце под натиском информационного потока? Где происходит встреча современного человека с Творцом? Чем помочь заблудившемуся в соцсетях ребенку? В своих рассуждениях отец Андрей делится личным опытом живой веры.

Для широкого круга читателей.



106) 1\1020045чз 86.372 П 782

Православный молитвослов / [отв. за вып. М. Мосилевич]. – Минск : Свято-Елисавет. монастырь, 2023. – 158, [1] с.



107) 1\1021255чз 86.4 С 144

Садхгуру

Смерть. Взгляд изнутри: книга для тех, кому предстоит умереть / Садхгуру. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 365 с. – (Садхгуру. Книги от легендарного духовного учителя современности).

Практический путеводитель по жизни и смерти от самого известного мистика и йога нашего времени. Садхгуру рассказывает, как взаимодействовать с неизбежностью смерти и как, при необходимости, помогать другим. Книга затрагивает все темы, связанные

со смертью – от древних ритуалов до современных технологий продления жизни, обширно проиллюстрирована примерами из индийской традиции и личного опыта Садхгуру.

С точки зрения йогической науки смерть – это не финал. Обстоятельства смерти человека важны, поскольку во многом определяют, будет его дальнейший путь подобен аду или раю. «Если мы не можем научить всех людей в мире хорошо жить, то, по крайней мере, попробуем научить их хорошо умирать» – из этого намерения Садхгуру родилась данная книга.

В первой части «Жизнь и смерть в одном дыхании» автор описывает основной механизм жизни и смерти, знакомя читателя с йогическим воззрением.

Во второй части «Величие смерти» он разъясняет, что такое «хорошая» смерть, как к ней подготовиться и победить страх. Здесь вы найдете ценную информацию о том, что можно сделать для умирающего, как поддержать ушедшего в посмертном путешествии, как справиться с горем после утраты близкого человека.

В третьей части «Жизнь после смерти» Садхгуру рассказывает о бестелесных существах и их воздействии на живых людей. Здесь также затрагиваются ключевые вопросы, связанные с процессом реинкарнации. Садхгуру дает практические советы о том, как подготовиться к рождению ребенка, а также объясняет, почему попытки вспомнить свои прошлые жизни, как правило, бессмысленны и опасны.



108) 1\1020050чз 86.372 С 259

Святое Евангелие / [отв. за вып. М. Мосилевич]. – Минск : Свято-Елисавет. монастырь, 2023. – 542, [1] с.

Философия



109) 1\1021830чз 87.3(0) В 17

Ван Натта, М. Д.

Спокойствие. Стоицизм – путь мудреца / Мэттью Дж. Ван Натта ; [пер. с англ. Н. А. Завалковской]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 158, [1] с. – (Серия «#экопокет»). – (The best).

Вы в гневе? Вас одолевает страх? Не знаете, как пережить потерю?

Эта книга – простое и понятное руководство для решения этических и психологических проблем.

Вы научитесь контролировать свои мысли и действия. Перестанете тратить время и силы на то, что изменить невозможно, будете внимательнее и терпимее к людям. Эмоциональное состояние придет в норму, вы станете лучшей версией себя.

Стоицизм поможет вам привести жизнь в порядок, научит контролировать мысли и эмоции, управлять своим поведением так, чтобы действовать на благо себе и людям вокруг. Стоицизм научит вас думать по-новому.

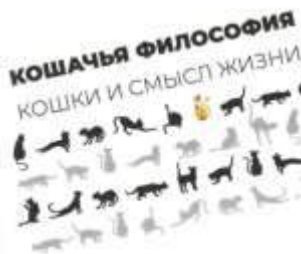
Благодаря практическим заданиям, вы разовьете полезные навыки, которые обязательно пригодятся в дальнейшем.



110) 1\1020559чз 87.5 Г 918

Грэй, Дж.

Кошачья философия: кошки и смысл жизни / Джон Грэй ; пер. с англ. И. Кушнareвой. – М. : Изд-во Ин-та Гайдара, 2023. – 127, [8] с. – (Библиотека журнала «Логос»).



Монтень писал: «Когда я играю со своей кошкой, кто знает, не забавляется ли скорее она мною, нежели я ею!». У нас нет никаких свидетельств того, что люди когда-либо действительно «одомашнили» кошек. Скорее, в какой-то момент кошки поняли, что люди могут быть им полезными. В этой книге Джон Грэй пытается разобраться с философскими и моральными проблемами очень странных связей между людьми и этими замечательными животными. Опираясь на многовековое

философское наследие – от Монтеня до Шопенгауэра, – он разбирает, какие отношения сложились у нас с этим самым необычным «питомцем».

В основе книги лежит чувство глубокой признательности кошкам как, пожалуй, единственному виду, который помогает нам – в нашем глубоком одиночестве в мире – понять свою собственную животную природу.

111) 1\1021438чз 87.5 Ф 761

Фоменко, А. Н.

Трансгуманизм 2.0: как научная вера в бессмертие продлит жизнь и победит старение / Андрей Фоменко. – М. : Эксмо, 2023. – 190 с.



Андрей Николаевич Фоменко – успешный предприниматель в антиэйдж-сфере, автор ряда научно-популярных книг, посвященных теме продления жизни и молодости.

В новой книге он предлагает произвести апгрейд трансгуманизма – международного научно-технического движения, цель которого – отменить болезни, старение и смерть. Автор обращает внимание на то, что поиск «волшебной таблетки» слишком затянулся и это ставит под угрозу вымирания нынешнее поколение. Чтобы ускорить процесс, он предлагает радикальное решение: трансгуманизм должен быть реформирован до версии 2.0! И вводит переменные «вера», «единство» и «эмоциональность» как катализаторы. По мнению автора, в глобальной работе по отмене старения и смерти должны принять участие все – только так возможно прийти к осязаемому результату в кратчайшие сроки.

«Трансгуманизм 2.0. Как научная вера в бессмертие продлит жизнь и победит старение» – книга-феномен, фундаментальное исследование и одновременно готовый концептуальный продукт – тот самый недостающий пазл в большой картине антиэйдж. Это также руководство к действию для тех, кто когда-либо задумывался о том, что хочет жить неограниченное количество лет.

Психология



112) 1\1020171чз 88.5 А 292

Анделин Форсайт, Д.

Новое очарование женственности: как пробудить свою силу и сбросить любовь / Дикси Анделин Форсайт ; [пер. с англ. А. Безруковой]. – М. : Эксмо, 2023. – 286 с.

«Новое очарование женственности» предлагает по-новому взглянуть на женские и мужские границы, Его гордость и Ее непосредственность, распределение ролей в семье и даже умение ссориться. Эта книга – итог труда трех поколений семьи Хелен Анделин, автора лонгселлера «Очарование женственности». Перед смертью она передала старшей дочери черновики новой книги и попросила сделать ее еще более практичной и современной. Дикси Анделин использовала результаты исследований мужа – нейропсихолога, изучающего архитектуру нашего мышления и ее влияние на отношения; свой многолетний опыт преподавания на курсах женственности, отзывы учениц и их результаты; а также бесценные советы дочерей, которые помогли сделать книгу актуальной и полезной для женщин, стремящихся к гармоничным отношениям.



113) 1\1022948чз 88.5 А 31

Адлер, А. В.

Ты можешь: книга о том, как найти контакт с собой и реальностью / Алина Адлер. – М. : Альпина Паблишер, 2024. – 261, [1] с.

Алина Адлер, практикующий психолог с двадцатилетним стажем и автор бестселлера «Ты в порядке», в своей новой книге вдохновляет читателей на перемены. С этой книгой нестрашно быть собой. Она проявит вашу внутреннюю силу и поддержит: «Ты уже справляешься. Осознай, почувствуй это. Без надрыва, осознанно, рискуя, но оставаясь собой, ты можешь легко двигаться сквозь трудности, создавая комфортные отношения с миром. Еще один шаг к себе, и все получится. Ты можешь!».

Через истории самых разных людей Алина

рассказывает о проблемах, с которыми сталкивается каждый: учит отстаивать личные границы и проживать собственную, а не навязанную окружающими жизнь, помогает справиться с внутренним одиночеством и иррациональными страхами, превратить гиперчувствительность в силу и найти смысл жизни.



114) 1\1020143чз 88.3 А 458

Алегрия, Е.

Пора меняться!: как освободиться от ограничивающих убеждений и реализовать свой потенциал / Евгения Алегория. – М. : АСТ : Времена, 2023. – 317, [2] с. – (Практики счастья и успеха).

Это не просто книга – это тренинг. В ней очень подробно изложены методы освобождения от подсознательных и ограничивающих убеждений, застарелых обид и низкой самооценки. Ты познаешь не только теорию, но и сможешь закрепить знания на практике, выполняя упражнения. Здесь раскрываются проблемы, которые не хочется доставать из души, потому что больно, неудобно, тяжело. Когда читаешь эту книгу, ты уже начинаешь думать и искать причины своему поведению или чувству.

Автор разбирает все методы на своих личных жизненных ситуациях, что дает более глубокое понимание методик и легкость их усвоения. Когда автор не боится обнажить душу, тогда ты ему доверяешь. Не как специалисту или психотерапевту, а как такому же простому человеку, как ты сам.

Главные преимущества:

Эффективные методы работы с подсознательными установками.

Пошаговый план действий.

Личные примеры.

Практические упражнения.

Полное знание методов и возможность работать самостоятельно.



115) 1\1020448чз 88.7 А 461

Александр, Ф.

Психосоматическая медицина: принципы и применение / Франц Александр ; [пер. с англ. А. М. Боковой, В. В. Старовойтова ; под науч. ред. С. Л. Шишкина ; ред. Е. В. Косилова]. – М. : «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2023. – 350, [1] с. – (История психологии в памятниках).

Имя Франца Александра (1891–1964), американского психоаналитика венгерского происхождения, хорошо известно во всем мире. Он признан одним из основателей психосоматической медицины (психосоматики). Именно его работы сыграли решающую роль в признании эмоционального напряжения значимым фактором возникновения и развития соматических заболеваний.

Данное произведение, является центральным в творчестве Ф. Александра. В нем обобщается опыт бурного развития психосоматики в первой половине XX века и излагается методология нового, психоаналитического подхода к пониманию и лечению болезней.



116) 1\1020177чз 88.2 А 65

Андерсен, С.

От расставания к новой жизни: пять шагов, которые помогут исцелить раненое сердце / Сьюзен Андерсен ; [пер. с англ. В. А. Щербаковой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 446 с.

Потери и расставания – то, с чем так или иначе сталкивается каждый человек. Конец дружбы, расставание с любимым или смерть близкого человека оставляют в душе ощущение брошенности и горе.

Эта книга – путеводитель по пяти стадиям горевания, которые сопровождают потерю любви. Автор подробно изучила психологию разрыва отношений и предлагает читателю полный спектр адаптивных стратегий для переживания тяжелых изменений в жизни. Теоретические знания подкрепляются реальными примерами и личным опытом, что позволит читателю

более глубоко воспринимать материал.

Книга будет интересна тем, кто уже сталкивался с потерей любви, неважно, было это только что или в детстве. Текст поможет лучше понять себя, принять реальность и пойти после потери отношений в новую жизнь, став только сильнее, смелее и лучше.



117) 1\1020180чз 88.5 А 655

Андреева, Е. В.

Способность любить: как строить отношения после потерь и разочарований / Евгения Андреева, Федор Коноров. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 285, [1] с.

Как устроена любовь? Почему одни не проводят ни дня в одиночестве, а другие ищут «своего» человека всю жизнь? Из-за чего рушатся отношения? Как довериться другому после тяжелого разрыва и разочарования в партнере?

В этой книге Евгения Андреева и Федор Коноров, психологи, гештальт-терапевты и преподаватели Московского Гештальт Института, которые помогли сотням людей построить крепкие, осознанные отношения, делятся своим опытом и разбираются, что такое способность любить.



118) 1\1021790чз 88.5 А 79

Араби, Ш.

Беги от него: почему нам нравятся плохие парни и как разорвать токсичную связь / Шахида Араби ; [пер. с англ. О. Чекчуриной]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2023. – 348, [1] с. – (Серия «Сам себе психолог»).

Периоды любви и близости сменяются жестокостью и обесцениванием, эмоциональные качели мотают вас до возникновения чувства тошноты – такова реальность тех, кто застрял в токсичных отношениях. Обычно все начинается вполне безобидно, незаметно превращаясь в кошмар наяву. Поэтому никто не может сказать с уверенностью: «Меня это не касается и не коснется».

Эта книга, написанная Шахидой Араби,

авторитетным экспертом и автором бестселлеров в области психологического насилия, поможет вам не попасть в ловушку токсичных отношений или разорвать связь и исцелиться, если вы уже стали жертвой абьюза.

- Как отличить нормальные отношения от абьюзивных по первым тревожным звоночкам.
- Какие приемы и техники используют манипуляторы.
- Как формируется зависимость от нарцисса.
- Почему дети токсичных родителей выбирают токсичных партнеров.
- Как избавиться от болезненной привязанности и излечить невидимые раны.



119) 1\1021553чз 88.5 А 79

Араби, Ш.

Взрослые дети нарциссов: как исцелить травмы и научиться строить здоровые отношения / Шахида Араби ; [пер. с англ. Л. Головиной]. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 508, [1] с. – (Практики самопомощи. StopТоксичность).

Одна из лучших и самых нужных книг для взрослых детей, выросших рядом с нарциссическими родителями. От автора бестселлера «Токсичные люди» и ведущего эксперта по теме восстановления после эмоционального абьюза.

Автор затрагивает широкий спектр вопросов – от проблем, с которыми сталкиваются дочери нарциссических отцов, до того, как неблагоприятные детские переживания влияют на наш мозг. Она предлагает необходимые инструменты, набор навыков и способов исцеления для взрослых детей нарциссичных родителей, подвергшихся жестокому обращению на протяжении всей жизни, помогая им раз и навсегда разорвать порочный круг для будущих поколений.



120) 1\1020222чз 88.9 Б 187

Байрон, К.

У радости тысяча имен: как полюбить этот мир со всеми его недостатками / Байрон Кейти, Стивен Митчелл ; [пер. с англ. А. А. Сотниковой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 425, [2] с.

В своей третьей книге Кейти Байрон ищет (и находит!) ответы на самые главные вопросы, основной из которых – как прожить эту жизнь без страданий? Помогает ей в этом Стивен Митчелл и его перевод книги знаменитого Лао-Цзы «Дао дэ цзин». Мудрость безначального Дао и знание, открывшееся пробужденному разуму Кейти, удивительно созвучны.

Кейти считает: какая бы катастрофа ни случилась – в наших силах принять ее, не отрицать, а полюбить реальность и с помощью этого обрести любовь к жизни.

«У радости тысяча имен» – книга, которая поможет обрести гармонию и перестать спорить с миром. Ведь спорить с миром – значит причинять себе боль, а Кейти раз и навсегда решила, что «больше не хочет быть мазохисткой». И своим знанием о том, как перестать страдать, она делится в этой работе. Если вы позволите себе принять эту мудрость, откроете разум, то почувствуете истинное счастье.



121) 1\1021838чз 88.2 Б 269

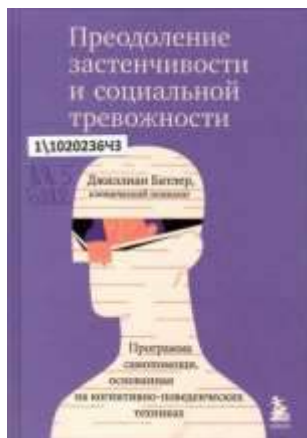
Барышев, А. Н.

Эмоциональный шторм: что делать, когда тебя накрывает. Успокойся. Прямо сейчас / Артём Барышев. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 268, [3] с. – (Серия «Сам себе психолог»).

У каждого из нас можно найти гораздо больше странностей, чем кажется на первый взгляд. Кто-то пересчитывает ступеньки на лестнице, по несколько раз возвращается домой проверить утюг или плиту на кухне, беспричинно ненавидит окружающих, переживает из-за каждого пустяка или впадает в апатию. А есть те, кто периодически ловит волну чрезмерного эмоционального «подъема» или слышит «голоса», которые отдают ему приказы. Где находится та грань между нормой и

патологией? Как вообще определить, «нормальный» ли я человек или же со мной что-то не так?

Разберемся, почему так происходит и что с этим делать.



122) 1\1020236чз 88.5 Б 282

Батлер, Дж.

Преодоление застенчивости и социальной тревожности: программа самопомощи, основанная на когнитивно-поведенческих техниках / Джиллиан Батлер ; [пер. с англ. А. Чечиной]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 349 с. – (Практическая психотерапия).

Большинство людей время от времени переживают о том, как они выглядят со стороны, что о них думают окружающие, – и это нормально. Проблемы начинаются, когда беспокойство становится постоянным и мешает устанавливать социальные связи и наслаждаться общением.

В этой книге клинический психолог Джиллиан Батлер рассказывает, почему мы так боимся осуждения и убеждаем себя в том, что другие люди пристально наблюдают за нами и подмечают все наши огрехи, и дает действенные инструменты, которые помогут побороть застенчивость и тревожность.



123) 1\1020300чз 88.5 Б 435

Белов, С.

Психология ролевого поведения: 12 ролей твоего успеха / Селидор Белов. – М. : Эксмо, 2023. – 281, [1] с. – (Книги, улучшающие жизнь).

Мы все играем в жизни роли, но не замечаем, что в человеке всегда борются два начала – индивидуальное и социальное. Когда-то мы выжили благодаря социальному началу и выработали определенные роли, с помощью которых проявляем себя в обществе. Некоторые из этих ролей мы можем сознательно менять, чтобы стать более успешными в своей среде. Эта книга о том, какие роли в рабочих коллективах делают нас успешными.



124) 1\1021807чз 88.7 Б 598

Бизюк, А. П.

Компендиум методов нейропсихологического исследования : [учеб. пособие для вузов] / А. П. Бизюк. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 477 с. – (Серия «Учебное пособие»).

В нейропсихологии происходит постоянное развитие и совершенствование методов исследования психических процессов, зависимых от структурного и функционального состояния различных мозговых систем. Благодаря этому улучшается диагностика различных видов поражений мозга, повышается эффективность реабилитации больных, сокращается время восстановления их полноценной деятельности.

Это учебное пособие представляет собой описание кратких характеристик и стимульных материалов многочисленных нейропсихологических методик, используемых в современной отечественной и зарубежной клинической психологии, причем особое внимание уделено особенностям применения нейропсихологических методов в работе с детским контингентом. Большинство методик предусматривает и указание на те мозговые системы, которые вероятностно связаны с соответствующим видом сохранной или поврежденной психической функцией.

Книга предназначена для студентов психологических факультетов вузов, практикующих клинических психологов и других специалистов, чья деятельность связана с оценкой состояния мозговых систем и производных от них психических функций.

Рекомендовано Государственным педиатрическим университетом для обучающихся по специальности «Клиническая психология» и направлению «Психология».



125) 1\1020285чз 88.5 Б 78

Бокарева, В. Б.

Абьюз: маски, которые надевает хищник: как вырваться из лап абьюзера и как в них никогда не попадать / Вера Бокарева. – 2-е изд. – М. : АСТ, 2023. – 254, [1] с. – (Серия «Психология для жизни»).

Абьюз многолик: он притворяется заботой, вниманием и любовью. Но маски слетают, и бывает уже слишком поздно: вы в ловушке, из которой выбирается не каждый.

Абьюз – это модель поведения, предполагающая насилие одного человека над другим.

Абьюз лишает вас свободы и шансов на полноценную счастливую жизнь.

Поэтому так важно вовремя распознать абьюзера и защититься от него.

Как уйти от абьюзера? Что такое стратегия «серый камень» и как она помогает противостоять деструктивным личностям? Из каких трех шагов состоит восстановление после абьюза? Что включает в себя кодекс жизни без абьюза, и как он поможет не становиться *удобной* жертвой?

В отношениях с людьми не нужно терпеть, страдать и мучиться! Вы заслуживаете любви, уважения и счастья. Заслуживаете жить, как хотите.



126) 1\1021093чз 88.3 Б 874

Бранден, Н.

Самооценка: шесть столпов фундаментального счастья / Натаниэль Бранден ; пер. с англ. Ольги Поборцевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 396, [2] с. – (Психология на все времена).

Натаниэль Бранден – известный психотерапевт, авторитетный специалист по самооценке. Он написал более двадцати книг, которые переведены на восемнадцать языков.

В изменчивом мире здоровая самооценка дает внутреннюю стабильность и уверенность, без которых невозможно справиться с жизненными вызовами и развиваться. В этой книге автор предлагает шесть

простых практик, которые помогут утвердиться внутреннему «я» и научат опираться на самого себя, чтобы достичь желаемых целей и личного счастья.



127) 1\1020324чз 88.2 Б 898

Брюер, Ж.

Размотай свои нервы: научно-доказанный способ разорвать порочный круг тревоги и страха / Жадсон Брюер ; [пер. с англ. О. В. Джангольской]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 348 с.

Кажется, что может быть проще, чем перестать думать о важной встрече или планах на выходные? Сказать себе, что не о чем волноваться, потому что это очередной экзамен или начальник всегда нагнетает обстановку. Но у нас не выходит. И ответ на вопрос «почему?» здесь прост.

Тревога живет в той части мозга, которая сопротивляется рациональному мышлению. Мы застреваем в петлях привычек беспокойства, из которых не можем найти выход или бессильны использовать силу воли. Психотерапевт рассказывает, как составить карту мозга, чтобы обнаруживать триггеры и обезвреживать их самостоятельно с помощью простой, но мощной практики любопытства. Также вы научите мозг воспринимать окружающий мир более осознанно, что поможет справиться с тревогой и паникой.



128) 1\1020681чз 88.5 Б 948

Бушу, Ж.-Ш.

Во власти нарцисса: как распознать эмоциональное насилие, дать отпор и исцелиться / Жан-Шарль Бушу ; пер. с исп. С. Белецкого. – М. : Манн, Иванов Фербер, 2023. – 204, [2] с. – (Практики самопомощи. STOPтоксичность).

Нарциссы подчиняют и подавляют близких людей. Они холодны, не знают чувства вины и не стесняются обвинять других. Они могут быть ревнивыми и неверными. Они не выносят критики, но сами критикуют непрестанно. Они энергетически «питаются» своими жертвами: чем больше вреда причиняют последним, тем

сильнее себя чувствуют. Если они испытывают боль, то быстро заставляют близкого человека ощутить ту же эмоцию.

Книга рекомендуется всем, кто хочет разобраться в поведении нарциссов, причинах их ментальных отклонений и грамотно вести себя в общении с ними без вреда для себя.



129) 1\1020370чз 88.3 В 191

Васильев, В. Д.

Прочитай меня: от бессознательных привычек к осознанной жизни / Виктор Васильев. – М. : АСТ : Времена, 2023. – 382, [1] с. – (Серия «Звезда соцсети. Подарочное издание»).

Наше поведение, наше счастье и наша жизнь управляются не логикой, а бессознательными процессами. Именно поэтому одни люди страдают, обладая всеми благами мира, а другие счастливы даже в заточении.

С помощью этой книги ты поймешь, как работает твое бессознательное. Сначала за 2 часа мысленных упражнений ты освободишь одно выбранное дело от сопротивления и напряжения. То дело, которое раньше забирало у тебя все силы, теперь будет делаться само и приносить тебе удовольствие в процессе.

Эта книга научит тебя меняться, не вставая с дивана. Она научит, как открыть меню своей жизни и выбрать «легкий уровень сложности».

От тебя требуются только 2 часа твоей жизни.

Просто попробуй.



130) 1\1020432чз 88.9 В 575

Владиславова, Н. В.

Психологическая помощь: приемы, секреты, рекомендации: опыт психолога-практика / Надежда Владиславова. – М. : Прайм : АСТ, 2023. – 287 с. – (Серия «Умный самоучитель психологии»).

Умение оказывать психологическую помощь (в том числе и самому себе) особенно важно в турбулентные времена. Автор книги Надежда Владиславова – один из

основателей Российской школы НЛП, имея огромный практический опыт работы с людьми в экстремальных ситуациях, делится тонкостями профессии психолога, дает рекомендации начинающим специалистам и всем, кто хочет научиться грамотно оказывать психологическую помощь. Четкое и доступное изложение техник, подробное разъяснение каждого шага коммуникации и проверка всех действий на экологичность, тонкий юмор и увлекательные примеры из реальной практики – фирменный стиль Надежды Владиславовой, талантливое психолога-практика.



131) 1\1020434чз 88.5 В 575

Владиславова, Н. В.

Уроки мастера НЛП: техники эффективного общения / Надежда Владиславова. – М. : Прайм : АСТ, 2023. – 377, [1] с. – (Серия «Умный самоучитель психологии»).

Хорошие отношения с близкими и коллегами, умение легко заводить новые знакомства и договариваться с кем угодно, успех в самых разных сферах деятельности, достижение целей и высокое качество жизни – все это невозможно без одного важного умения – умения общаться. Универсальные практики НЛП и методы транзактного анализа, сформулированные Эриком Берном, приемы правильного использования критики и реакции на нее, секреты личной притягательности и способы выражения сочувствия человеку в любой ситуации – обо всех этих элементах успешной коммуникации вы узнаете из книги признанного мастера НЛП, психолога-практика Надежды Владиславовой. Эта книга – универсальный учебник для всех, кто хочет овладеть искусством коммуникации и изменить свою жизнь.



132) 1\1020460чз 88.5 В 753

Воронкин, М.

Выйти из абьюза и остаться в живых / Максим Воронкин. – М. : АСТ, 2023. – 252, [1] с. – (Психология для жизни).

Вам страшно и тревожно: вы чувствуете, что находитесь в токсичных, созависимых, абьюзивных отношениях с мужчиной, или терзаетесь сомнениями, так ли это. И вам отчаянно нужна поддержка, чтобы найти смелость и силы прекратить несчастливые отношения и выйти из них.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, как безопасно выйти из абьюза, сохранив жизнь, здоровье и психологическое состояние. При разводе с абьюзером вы сможете отстоять свои границы, защитить себя и детей от посягательств, объяснить происходящее близким и почувствовать полную уверенность в правоте своих действий.

Подарите себе свободу от абьюза и верните свою жизнь!



133) 1\1020478чз 88.2 Г 123

Гавэйн, Ш.

Захотел, представил, получил: практический курс визуализации желаний / Шакти Гавэйн ; [пер. с англ. А. В. Симагиной]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 218, [2] с.

Творческая визуализация – техника, позволяющая успокаивать разум, избавляться от стресса и притягивать в жизнь то, чего вы хотите больше всего на свете... любовь, здоровье, самореализацию, новую квартиру или машину. В этой классической книге Шакти Гавэйн собрала в стройную систему самые действенные аффирмации, медитации и упражнения, которые помогут почувствовать естественную доброту и щедрость жизни.



134) 1\1020484чз 88.3 Г 14

Гай, Л.

Прощай, токсичность!: как перестать быть токсиком и начать радоваться жизни / Ли Гай ; [пер. с англ. М. Максимова]. – М. : АСТ : Времена, 2023. – 285, [2] с. – (Серия «Выход есть»).

Чем дольше вы позволяете токсичным эмоциям брать верх над вашей жизнью – тем меньше удовольствия вы будете от нее получать.

Как справляться со страхами, преодолеть негативные эмоции и перестать использовать отговорки в качестве защитных механизмов? Если вы хотите вернуть себе желание любить и быть любимым, возможность наполнить свою жизнь яркими и позитивными эмоциями – вы держите в руках нужную книгу. Ли Гай – автор бестселлера Amazon – делится простой, но действенной методикой, используя три простых шага, понятные каждому.

Вы научитесь:

- выстраивать счастливые и здоровые отношения;
- не загонять себя в ловушку ложных убеждений и стереотипов;
- строить надежную основу для жизни без токсичных эмоций.

Быть счастливым проще, чем кажется.



135) 1\1021589чз 88.5 Г 461

Гибсон, Э. К.

Игры, в которые играют семьи / Элен Карни Гибсон ; [пер. с англ. А. Тимофеевой]. – М. : АСТ, 2023. – 223 с. – (Серия «Психология. Это работает!»).

Самое большое счастье и самые тяжелые моменты в нашей жизни зачастую питает один источник – семья. Эта книга призвана помочь понять вашу семью: она расскажет, как функционируют семьи, позволит разобраться в собственных чувствах и лучше узнать тех, кто вам близок.



136) 1\1020527чз 88.7 Г 636

Гольман, И. А.

Как улучшить свое психологическое благополучие в тревожные времена? Практическая программа безмедикаментозной психологической поддержки и самопомощи / Иосиф Гольман. – М. : Яуза-кат. : Дримбук, 2023. – 142, [1] с. – (Невроз в большом городе).

Повышенная тревожность – бесполезное состояние человека, особенно когда окружающие события не способствуют успокоению. Она отрицательно сказывается на психологическом благополучии и на телесном здоровье.

В таких случаях нужна помощь психолога (иногда – психиатра). Однако и самопомощь никогда не будет лишней. В этой компактной брошюре читатель найдет важные, практически применимые сведения от практикующего психолога, причем не только о сути и причинах повышенной тревожности, но и о том, как самостоятельно попытаться уменьшить ее вредное влияние без применения психофармакологических препаратов.

Брошюра предназначена для широкого круга читателей.



137) 1\1020529чз 88.7 Г 636

Гольман, И.

Тревожность и неврозы. Как от них избавиться: безмедикаментозная самопомощь при невротических и тревожно-депрессивных расстройствах / Иосиф Гольман. – М. : Яуза-кат. : Дримбук, 2023. – 315, [4] с. – (Невроз в большом городе).

Как определить, что пора к психологу? Почему люди тревожатся? Когда тревога может быть полезна, а когда приносит только вред? Как помочь себе без применения медикаментов?

Внутри вы найдете не только случаи из практики и истории из кабинета, но и практическую программу безмедикаментозной помощи при тревожных и невротических расстройствах от практикующего кризисного психолога.

Также представлены полезные психологические тесты для определения необходимости обращения за помощью к специалисту.

Книга будет интересна как для практикующих психологов, так и для широкого круга читателей.



138) 1\1020534чз 88.5 Г 684

Гордон, Дж.

Плотник: маленькие инструменты для большого успеха / Джон Гордон ; [пер. с англ. К. Савельева]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 219, [1] с. – (Energy Bus. Бестселлеры Джона Гордона).

Новая книга Джона Гордона, автора бестселлеров и коуча компаний из Fortune 500, – это вдохновляющая притча о лучших стратегиях успеха и лидерства. Стресс доводит бизнесмена Майкла до больницы. Его спаситель – мудрый плотник Джей – рассказывает ему о главных принципах процветания и обучает 3 великим стратегиям, которые одинаково эффективны в бизнесе, менеджменте, продажах, преподавании и даже воспитании детей.



139) 1\1020663чз 88.2 Г 744

Гоулман, Д.

Эмоциональная устойчивость: снизить тревожность и избавиться от навязчивых мыслей с помощью медитации / Дэниел Гоулман, Цокньи Ринпоче, Адам Кейн ; пер. с англ. Елены Лалаян. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 285, [2] с. – (Психологический тренинг).

Дэниел Гоулман, автор мирового бестселлера «Эмоциональный интеллект», в соавторстве с одним из самых известных духовных учителей современности Цокньи Ринпоче объясняет, как добиться эмоциональной устойчивости при помощи медитации. Предложенные в книге техники отражают новый подход, который выдающийся мастер тибетского буддизма Цокньи Ринпоче вырабатывал и оттачивал последние несколько десятилетий.

Книга рекомендуется всем, кто интересуется медитацией или хочет научиться справляться со своими эмоциональными состояниями и чувствовать себя

уверенно и спокойно.



140) 1\1021823чз 88.5 Г 745

Гофман, И.

Представление себя другим в повседневной жизни / Ирвинг Гофман ; [пер. с англ. Е. Антоновой]. – СПб. [и др.] : Питер, 2021. – 299, [1] с. – (Серия «Мастера психологии»).

Эта книга исследует сферу человеческого поведения в социальных ситуациях и то, как нас видят другие. Каждый человек в каждодневном социальном общении представляет себя и свою деятельность другим, пытается управлять и управляет впечатлениями, которые они формируют о нем. Он использует определенные методы, чтобы поддержать свое выступление, подобно тому, как актер представляет характер аудитории. Обсуждение социальных методов, предлагаемых здесь, основано на подробном исследовании и наблюдении социальных обычаев во всем мире.



141) 1\1021833чз 88.9 Г 771

Граница, А. С.

Тактики диспута: когнитивно-поведенческий подход / Александр Граница, Александр Зепсен, Дмитрий Ковпак ; Ассоц. когнитивно-поведенч. психотерапии. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 398, [1] с. – (Серия «Когнитивно-поведенческая психотерапия»).

Эффективная когнитивно-поведенческая терапия использует диспут с клиентом не как перекрестный допрос или нравоучения, а как мягкий, осторожный, бережный и уважительный способ изучения его переживаний и убеждений.

Цель диспута – помочь человеку изменить то, что от него зависит, и так, как это необходимо для улучшения качества его жизни, а также мужественно принять то, что от него не зависит, формируя в процессе терапии мудрость и умение отличать одно от другого.

Эта книга может стать источником знаний, умений и навыков для формирования профессиональных

компетенций как для начинающих специалистов помогающих профессий в области ментального здоровья, так и для тех, кто уже продолжает свое развитие именно как когнитивно-поведенческий терапевт.



142) 1\1020556чз 88.5 Г 858

Гриценко, О.

Пассивная агрессия: тактики противостояния необъявленной войне / Оксана Гриценко. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 236, [1] с.

Эта книга – ваш путеводитель по феномену пассивной агрессии. Она поможет вам определить, являетесь ли вы жертвой пассивной агрессии, зачем некоторые личности затевают холодную войну и как противостоять токсичному поведению. А еще в книге рассказывается, как определять свое эмоциональное равновесие и сохранять внутренний ресурс, чтобы победа над пассивным агрессором принесла удовлетворение, а не усталость.



143) 1\1021793чз 88.9 Г 908

Групповая терапия восстановления после травмы : рук. для специалистов / Джудит Герман [и др. ; пер. с англ. П. Лихачева]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 239 с. – (Серия «Психология для профессионалов»).

Книга описывает психотерапевтический подход для групповой работы с людьми, которые только начинают лечение межличностной травмы. Информационная группа для переживших такую травму является первым этапом в рамках поэтапной модели терапии Джудит Герман. Цель группы – научить ее участников навыкам самопомощи, заботе о собственной безопасности и обретению стабильности. Расшифровки реальных сессий служат наглядным примером того, как специалист может помочь членам группы осмыслить их травматический опыт, научиться новым способам физического и душевного восстановления и развить сострадание к себе и другим людям, получившим психологическую травму. Книга содержит исчерпывающие рекомендации по

применению данной модели психотерапии, практические советы и рабочие материалы.



144) 1\1020561чз 88.3 Г 918

Грэй, К.

Обыкновенное счастье: как найти свой источник радости, когда ничего не радует / Кэтрин Грэй. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 392, [1] с. – (Хюгге. Уютные книги о счастье).

Нам говорят, что счастье – в чем-то необычайном и невероятном. Оно застает человека на яхте в Карибском море, за рулем неприлично дорогого автомобиля, в кресле Очень Важного Человека, в объятиях Идеального Возлюбленного.

Писательница Кэтрин Грэй, автор мировых бестселлеров «Неожиданная радость трезвой жизни» и «Год без мужчин. Чему я научилась без свиданий и отношений», обращается к своему опыту, к науке о работе нашего мозга и к академическим исследованиям наших эмоций, чтобы убедиться: настоящая радость в самой заурядной, повседневной жизни. Грэй рассказывает, как сделать состояние счастья вашим базовым, что бы ни происходило.



145) 1\1020581чз 88.2 Д 172

Дандапани

Я весь внимание: сосредоточьтесь и живите целеустремленной и радостной жизнью / Дандапани ; [пер. с англ. О. Джангольской]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 348, [1] с.

Чужие разговоры, рекламные ролики, ленты социальных сетей, спам на почте, нерешенные вопросы, навязчивые мысли – вокруг столько отвлекающих факторов и поводов практиковать рассеянность, что на развитие концентрации, кажется, просто не остается времени.

Дандапани десять лет учился у великого гуру и перенял практики, которые помогают сосредоточиться на том, что действительно важно, и проживать каждое мгновение сполна. Благодаря этой книге вы научитесь

внимательнее слушать своих собеседников, усваивать больше информации, четче формулировать свои цели и достигать их. Концентрация также поможет вам наслаждаться простыми радостями жизни – вкусной едой, общением с друзьями, чтением, отдыхом на природе.



146) 1\1021990чз 88.5 Д 534

Дмитриева, В. Д.

Это же любовь!: книга, которая помогает семьям / Вика Дмитриева. – М. : Бомбора : Эксмо, 2024. – 348, [1] с.

Идеальные пары никогда не ссорятся, не устают, не раздражают друг друга и не существуют.

Поэтому в новой книге популярного блогера, социолога, члена экспертного совета Минпросвещения России портала информационно-просветительской поддержки родителей, автора бестселлера, счастливой жены и мамы троих детей нет ни слова об этих мифических союзах. Зато есть все об отношениях от зарождения до угасания страсти.

Вика Дмитриева дает работающие психологические практики, множество примеров из жизни и, конечно, фирменный авторский юмор, уже знакомый читателям по книге «Это же ребёнок!».



147) 1\1020679чз 88.5 Е 718

Еркович, М.

Абсолютная любовь: руководство по счастливым отношениям, основанное на вашем типе привязанности к партнеру / Кей Еркович, Милан Еркович ; [пер. с англ. Т. Глазковой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 440, [1] с. – (Счастливы вместе. Книги, которые сэкономят отношения).

Знаменитая супружеская пара экспертов по семейным отношениям Милан и Кей Еркович объясняют: стиль любви и способ ее проявлять заложены в нас еще с детства. Именно от типа привязанности зависит то, как мы любим, чего ждем от партнера, что готовы отдать, а в чем отчаянно нуждаемся сами.

Даже самые натянутые супружеские отношения можно оживить, если понимать себя и партнера. Эта

книга стала бестселлером в США и помогла сотням тысяч пар построить крепкие и счастливые отношения.



148) 1\1022441чз 88.5 3-433

Зверева, Н. В.

Вы и ваша мама. Книга о том, как все наладить / Нина Зверева. – М. : Клевер-Медиа-Групп, 2024. – 316, [1] с. – (Clever Non-Fiction).

Эта книга – помощник взрослым детям по созданию гармоничных и счастливых отношений с их мамами. Мама бывает сложными, обидчивыми, нетерпимыми, но от этого мы не перестаем любить их. Бизнес-тренер Нина Зверева уверена: какая бы мама у вас ни была, наладить с ней диалог можно!

В основу книги легли истории из жизни и наиболее типичные проблемы, с которыми сталкиваются взрослые дети, общаясь с родителями. Подробно описаны более 20 типов сложных мам – среди них вы наверняка узнаете и свою маму.



149) 1\1020869чз 88.9 3-855

Зоопарк в твоей голове: 25 психологических синдромов, которые мешают нам жить / [А. Нефедов, М. Лабковский, И. Романов и др.]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 302 с.

Первый в мире путеводитель по психологическим синдромам.

В него вошли статьи как про всем известные синдромы, вроде самозванца, отличника и спасателя, так и про те, о которых редко можно прочесть в открытых источниках. Например, о синдроме сбитого летчика, пустого гнезда, мачехи принцессы или уточки. Авторы статей – популярные российские психологи: Татьяна Мужичкая, Ольга Примаченко, Михаил Лабковский, Артем Толоконин, Юлия Пирумова, Ольга Берг, Игорь Романов и многие другие. Каждый из них не только описывает проявления того или иного синдрома, но и дает лаконичные рекомендации, как ослабить его влияние на свою жизнь. Или даже научиться извлекать из него пользу.



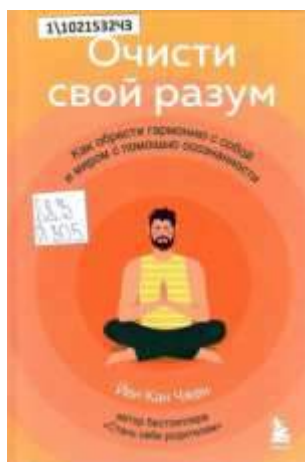
150) 1\1020654чз 88.2 И 262

Иглмен, Д.

Креативный вид: как стремление к творчеству меняет мир / Дэвид Иглмен, Энтони Брандт ; пер. с англ. Юлии Константиновой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 285, [2] с.

Стремление к творчеству – уникальная черта, присущая только человеку. Но что служит источником нашей творческой энергии? Как она работает? Как научиться ею управлять, чтобы улучшить качество жизни, образование, бизнес и общественные институты?

Нейробиолог Дэвид Иглмен и композитор Энтони Брандт изучили сотни проявлений творческой мысли в самых разных областях науки и искусства. Авторы исследуют когнитивные процессы, благодаря которым рождаются новые идеи, и выделяют ключевые аспекты креативного мышления.



151) 1\1021532чз 88.3 Й 305

Йен Кан Чжен

Очисти свой разум: как обрести гармонию с собой и миром с помощью осознанности / Йен Кан Чжен ; [пер. с англ. Т. Голокозовой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 133 с. – (Психология. Сам себе коуч).

Наше сознание переполнено убеждениями и образами, которые угнетают нас. Их так много, и они так прочно засели у нас в голове, что чему-то светлому и искреннему просто не находится места.

Чтобы понять и принять себя настоящего, нужно распрощаться с представлением о себе, сформированным с оглядкой на чужие ценности и установки. Воссоединиться со своим духовным «я».

Йен Кан Чжен предлагает начать воспринимать себя не с позиции разума, а с позиции чувств и для этого прибегнуть к практикам осознанности. В этой книге вы найдете упражнения, которые помогут вам очистить свой разум и зажечь качественно новой и полной жизнью.



152) 1\1021837чз 88.2 К 172

Калиничев, О.

Эмоциональный интеллект: управлять собой и влиять на других / Олег Калиничев. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 349 с. – (Серия «Сам себе психолог»).

Книга-тренажер для развития эмоционального интеллекта.

Ее автор Олег Калиничев – психолог, эксперт по невербальному поведению, эмоциональному интеллекту и распознаванию лжи, единственный в России аккредитованный тренер Paul Ekman Group – собрал самые эффективные упражнения и полезные советы, чтобы вы научились управлять собой и влиять на других в личных и деловых отношениях.

После прочтения вы:

- Повысите эмоциональную осознанность.
- Выявите потребности и убеждения, которые стоят за вашими эмоциями.
- Освоите приемы избавления от тревоги.
- Научитесь активному слушанию для улучшения коммуникации.
- Сможете распознавать невербальные сигналы и использовать эту информацию.
- Узнаете, как эффективно разрешать конфликты.
- Научитесь выстраивать и защищать свои личные границы.



153) 1\1020735чз 88.3 К 176

Калхун, А.

О чем молчат женщины?: как кризис среднего возраста влияет на нас и почему это лучшее время для перемен / Ада Калхун ; [пер. с англ. И. Е. Кикиной]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 332, [1] с.

Любой женщине хотя бы раз в жизни хотелось все бросить и сбежать. От своих обязательств, от близких людей, от ответственности и рутины ежедневного быта. Эта книга показывает, что совершенно нормально желать изменений, разбираться в себе и своих желаниях, говорить «Я» вместо «Мы» каждый раз, когда возникает

конфликт собственных и чужих интересов. Мир предъявляет к женщинам поколения X множество требований, но редко щедро одаривает послушных исполнителей взамен. Хотите жить иначе? Хотите каждый день получать впечатления и делать открытия? Пройдите вместе с этой книгой путь осознания необходимости изменений и станьте новой женщиной – уверенной, счастливой, открытой миру и своему успеху.



154) 1\1021337чз 88.2 К 309

Качиоппо, С.

Там, где рождается любовь: нейронаука о том, как мы выбираем и не выбираем друг друга / Стефани Качиоппа ; пер. с англ. Е. Ципилевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 252 с. – (Любовь и отношения. Лучшие книги для пар).

Всемирно известный социальный нейробиолог Стефани Качиоппо на протяжении нескольких десятилетий исследовала мозг и использовала точные инструменты науки для расшифровки нейронных основ любви. Здесь вы найдете результаты последних научных открытий и личную историю самой Стефани. Эта книга вдохновит вас, заставить поверить, что все люди созданы для любви, и подскажет, как найти и сохранить любовь в вашей жизни.

Для всех, кому интересно изучить самое древнее человеческое чувство с точки зрения науки.



155) 1\1021356чз 88.2 К 33

Кейн, С.

Переживание чувств: о силе грусти и внутренней свободе / Сьюзан Кейн ; пер. с англ. Натальи Брагиной. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 332, [2] с. – (Психология МИФ. Ответы внутри себя).

Новая книга Сьюзан Кейн, автора мирового бестселлера «Тихая сила», посвящена изучению печали, грусти и того спектра человеческих эмоций, которого мы всячески стремимся избегать. Результаты последних научных исследований и многочисленные примеры из реальной жизни показывают, что эти эмоции не такие уж

и плохие и могут принести нам большую пользу. Именно они способны стать нашей тайной силой, источником творческого вдохновения и роста, помочь преодолеть боль утрат и обрести цельность и спокойствие.

Рекомендуется всем, кто хочет научиться управлять своими эмоциями и находить ресурс даже в самых печальных чувствах.



156) 1\1020773чз 88.3 К 411

Кинг К.

Больше, чем просто красивая: 12 тайных сил женщины, перед которой невозможно устоять / Кара Кинг ; [пер. с англ. Ирины Соколовой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 295, [2] с. – (Метод Кары Кинг. Революционный подход к отношениям).

В своей дерзкой и провокационной книге об отношениях между мужчиной и женщиной «Больше, чем просто красивая» Кара Кинг рассказывает о 12 могущественных силах, которые есть абсолютно у каждой женщины.

Хочешь побеждать мужчин на их же поле? Заставить их мечтать о тебе? Больше никогда не давать им разочаровывать тебя? Завоевать уважение, получить кольцо, счастливый брак, счастье и завтрак в постель каждое утро в течение следующих 50 лет?

Чтобы получить в отношениях все, что ты захочешь, надо просто научиться управлять силами, которые у тебя уже есть. Больше никаких разбитых сердец и вечеров в обнимку с бумажными полотенцами и мороженым – благодаря «Больше, чем просто красивая» правила теперь устанавливаешь ты!

Книга также выходит под названием «Новая сила киски».



157) 1\1020783чз 88.7 К 432

Кирмичи, А.

Психосоматика: как распознать и обезвредить хронический стресс / Артем Кирмичи. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 190, [1] с. – (Психосоматика. Книги о том, как наши эмоции влияют на здоровье).

Каждый из нас хотя бы раз сталкивался с расстройством желудка из-за сильных переживаний или ощущал, как сердце словно выскакивает из груди в волнительные моменты. Все это проявление психосоматических симптомов – тех, что возникают в голове и влияют на тело. Подобные реакции часто естественные и вполне безобидные, однако, если на протяжении нескольких лет вы подвержены сильному стрессу, они могут спровоцировать обострение серьезных заболеваний.

Практикующий психолог, гипнолог Артем Кирмичи расскажет, как действительно работает психосоматика: чем плохой стресс отличается от хорошего, как эмоции и чувства влияют на здоровье и какие болезни можно назвать психосоматическими.

Наряду с понятной теорией автор собрал практические рекомендации, которые помогут проработать внутренние конфликты, преодолеть хронический стресс и избавиться от его физических проявлений.



158) 1\1020793чз 88.8 К 554

Кобина, Н.

Поговорят и забудут: как не дать интернет-агрессии разрушить репутацию, карьеру и жизнь / Надежда Кобина, Елена Старостина. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 215, [1] с.

Хейтинг, шейминг, кибербуллинг, моббинг... Вместе с этими терминами, сформировавшимися под эгидой «новой этики», пришла и дополнительная ответственность. Ответственность за реакции, посты в интернете, заявления и, казалось бы, безобидные картинки. В этой книге авторы рассказывают, как не стать жертвой троллинга, буллинга, кэнселлинга, флейминга и

грамотно отвечать на агрессию в вашу сторону. А еще делятся эффективными стратегиями сохранения репутации, даже если кажется, что спасти ее уже невозможно.



159) 1\1020796чз 88.2 К 597

Кокова, М. В.

Смертельный номер: терапевтическая книга / Мария Кокова. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 207 с. – (Природа смерти. Книги, которые помогут пережить утрату и спасут жизнь тех, кто думает о суициде).

Утрата так же уникальна, как и человек, проживающий ее, но многие забывают об этом. Чтобы пережить потерю, нужно сначала понять, что любая реакция – даже самая неожиданная, например облегчение, – имеет место быть. Эта книга поможет понять, что смерть не повод молчать о том, что испытываешь, столкнувшись с ней. Здесь вы найдете ответы на следующие и многие другие вопросы.

Как справиться со смертью близкого человека? Какие подходы к переживанию потери существуют в психологии? Когда стоит обратиться за помощью? Как поддержать того, кто горюет и нуждается в заботе? Как разговаривать о смерти с детьми и пожилыми людьми? Что делать, если не с кем поговорить?

В книге обсуждаются самые разные случаи – смерть близкого человека, перинатальная потеря, смерть тяжелобольного родственника, домашнего питомца и многое другое.



160) 1\1020162чз 88.2 К 64

Кон, А.

Парадокс мотивации: почему премии, оценки и похвала не работают и чем их заменить / Альфи Кон ; [пер. с англ. Н. Брагиной, Е. Лалаян]. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 606 с. – (Психология на все времена).

Альфи Кон, известный психолог и независимый исследователь в области человеческого поведения, доказывает, что базовая стратегия, которую мы используем в общении с детьми и подчиненными,

порочна и опасна. «Сделай то – и получишь вот это» – мы прибегаем к подобным фразам, чтобы добиться желаемого поведения, и часто достигаем своей цели, поэтому подобная тактика кажется нам оправданной. Но на деле обещание награды имеет лишь временный эффект. Автор призывает не довольствоваться видимым послушанием, а искать причины, которые вызвали неправильное поведение.

Эта книга обязательна к прочтению для родителей, преподавателей и руководителей.

Ранее книга выходила под названием «Наказание наградой. Что не так со школьными оценками, системами мотивации, похвалой и прочими взятками».



161) 1\1020830чз 88.3 К 737

Коттон, Ф.

Душевный покой: как обрести внутреннее равновесие / Ферн Коттон ; [пер. с англ. Е. Сивохиной]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 235, [1] с. – (Бестселлеры саморазвития).

«Достойна ли я руководить отделом?», «Черт, а я выключил уют?», «Интересно, как родители отнесутся к моему новому парню?», «Надеюсь, они уже забыли о моем позоре...» Подобные навязчивые мысли посещают каждого. И не дают обрести внутреннюю гармонию.

В этой книге Ферн Коттон, филантроп и автор бестселлеров Sunday Times, делится методикой отключения внутренних шумовых помех. А еще предлагает более 30 упражнений для того, чтобы перестать заикливаться на внутренней боли.



162) 1\1021841чз 88.3 К 89

Кузавов, С.

Я ненавижу компромисс!: как следовать своим целям / Станислав Кузавов. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 126 с. – (Серия «Бизнес-психология»).

Компромисс – это такая же аномалия, как глобальное потепление. В реальной жизни природа не допускает никаких компромиссов. Голодный хищник,

почувствовавший запах крови, не пойдет ни на какие уступки. Люди же постоянно заключают соглашения в ущерб своим потребностям, чтобы удовлетворить чужие интересы. И еще называют это цивилизованностью.

Быть бескомпромиссным – навык, который важно натренировать. Но главное начать. И уже с каждым последующим шагом вам будет все легче и интереснее вступать в эту игру. Вы ощутите драйв и поймете, что значит жить на самом деле.

Эта книга дает ответы на важные вопросы: что на самом деле значит быть верным себе? как достигать цели на 100%? чем отличается компромисс от дипломатии и как быть дипломатом в нашем недипломатичном мире?



163) 1\1020857чз 88.2 К 891

Кузнецова, С. В.

Быть в ресурсе каждый день: как найти свой источник энергии / Светлана Кузнецова. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 253, [1] с.

Когда мы полны сил и энергии, кажется, что можем заставить даже рака свистнуть на горе. Но бывает, что даже самое простое дело выполняем с трудом, у нас нет на это ресурсов.

Книга Светланы Кузнецовой, специалиста по психоаналитической, системной и EDMR терапии, сексотерапевта, автора курса «Тревоги.нет», станет вашим помощником в борьбе с состоянием «Ничего не хочу!». Благодаря авторской методике, полезным чек-листам, кейсам и 88 практическим упражнениям вы узнаете, как никогда не уходить в минус и поддерживать в себе огонь ресурсного состояния.



164) 1\1020881чз 88.2 Л 244

Лапорт, Д.

Как любить?: если твое сердце разрывается, а прежний мир рушится / Даниэлла Лапорт ; [пер. с англ. К. Чайковской]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 350 с. – (Книги, улучшающие жизнь).

Нам не нужно направлять все свои силы на то, чтобы «исправить» себя. Если мы сосредоточимся на том, чтобы жить из своего сердечного центра, из любви, все, что не соответствует этому свету, отойдет на второй план.



165) 1\1020888чз 88.5 Л 34

Левандовски-младший, Г. У.

Крепче, чем ты думаешь: книга для тех, кто считает, что с их отношениями что-то не так / Гэри У. Левандовски-младший ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 310 с. – (Счастливы вместе. Книги, которые сэкономят отношения).

Наши представления об «идеальных» отношениях настолько стереотипны, что могут разрушить даже по-настоящему счастливые союзы. Это подтверждает наука, говорит Гэри Левандовски – психолог и эксперт по взаимоотношениям, профессор и исследователь. Он использует свой 20-летний опыт, чтобы раскрыть глаза читателей на те качества партнера, которые часто переоценивают, и «звоночки» в отношениях, которые мы, наоборот, не замечаем.

Научный подход профессора Левандовски к теме любовных отношений помогает перестать искать проблемы там, где их нет, и рационально строить отношения.



166) 1\1020901чз 88.3 Л 43

Лёкен, С.

Сила интровертов: как использовать свои странности на пользу делу / Сильвия Лёкен. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 310, [1] с. – (Бестселлеры саморазвития).

В обществе есть много стереотипов насчет интровертов. Например, если тебе тяжело заводить разговор с незнакомыми людьми или отстаивать свои интересы, тогда не сможешь стать успешным и уверенным в себе специалистом. Черты интроверта есть в большинстве из нас. Это качества, которые помогают фокусировать внимание, вникать в суть проблемы и устанавливать доверительные отношения.

Сильвия Лёкен – один из самых известных в мире экспертов по экстраверсии и интроверсии. Автор двух международных бестселлеров предлагает простую и конкретную методику, которая помогает превратить особенности интровертов в ресурс для достижения карьерных и личных целей.



167) 1\1020913чз 88.7 Л 493

Лернер, Х.

Танец гнева: как управлять негативной энергией / Хариет Лернер ; [пер. с англ. А. А. Малышевой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 300 с.

Гнев – это главный сигнал, сигнал что наши личные желания и интересы под угрозой. Порой, чтобы защитить себя или сохранить отношения с близкими, мы неосознанно становимся сварливой «стервой» или беспомощной «дурочкой». После двадцати лет практики Лернер помогла миллионам читательниц научиться эффективно выражать гнев и вернуть контроль в конфликтной ситуации.



168) 1\1020919чз 88.5 Л 618

Липтон, Б.

Эффект медового месяца: как сохранить любовь в отношениях / [Брюс Липтон ; пер. с англ. А. В. Пудов]. – М. : Эксмо, 2023. – 200, [2] с. – (Драйверы счастья).

Почему новые, захватывающие отношения теряют магию и блеск? Доктор Липтон ясно дает понять: пары могут многому научиться, почерпнув знания из областей квантовой физики, биохимии и психологии, способствующие осознанным любовным отношениям. «Эффект медового месяца» переносит магию любви на клеточный уровень и учит, как любить полноценно.



169) 1\1022521чз 88.3 М 147

Майорова, К.

Паническая атака на улице Гашека, или Все мои кризисы / Катя Майорова. – М. : Клевер-Медиа-Групп, 2024. – 300, [1] с. – (trendbooks). – (Clever Non-fiction).

Мы все проходим через кризисы. Если задуматься, наша жизнь только из них и состоит! Кризис рождения, кризис взросления, кризис сепарации от семьи, кризис среднего возраста. Как преодолеть переломные моменты, а самое главное – начать просто жить и наслаждаться?

Автор этой книги пытается честно и с иронией ответить на вопросы, за которыми неизменно следует точка невозврата. Какая она – хорошая подруга и почему надо оставлять двери открытыми? Когда мы по-настоящему стареем и что делать, если твой главный хейтер – это ты сам? Как пережить отъезд близких и сепарироваться от семьи?



170) 1\1022523чз 88.3 М 147

Майорова, К.

Раньше девочки носили платья в горошек: голос поколения, родившегося на заре 90-х годов / Катя Майорова. – М. : Клевер-Медиа-Групп, 2024. – 317, [2] с. – (trendbooks). – (Clever Non-fiction).

Мы – поколение девушек, чьи бабушки и мамы носили платья в горошек, – живем в непростое время. Этот переходный период наполнен тревогой, страхом, сомнениями.

Нас волнует буквально все. Насколько хороши наши тела? Когда мы встретим свою любовь? Готовы ли мы к материнству и хотим ли вообще детей? Как зарабатывать больше? Где искать вдохновение?

Если вам страшно отвечать на эти вопросы, не бойтесь, на этом пути с вами как минимум еще одна женщина – писательница Катя Майорова. Ее откровенная, ироничная, местами шокирующая книга – о том, каково это – быть молодой женщиной в XXI веке.



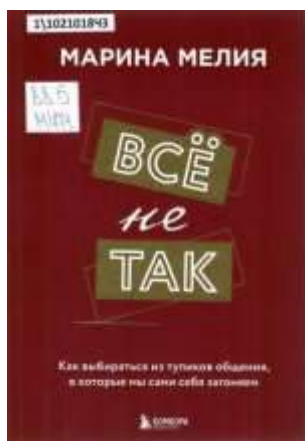
171) 1\1021812чз 88.5 М 171

Максимов, А. М.

Любить нельзя обидеться: как преодолеть негатив, заложенный родительским воспитанием / Андрей Максимов. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 221, [1] с. – (Серия «Сам себе психолог»).

Многие из нас мучаются от комплексов, которые были получены в детстве. Кого спросить? С кем обсудить? С кем просто поговорить об этом, попросить совета? Книга известного писателя, телеведущего, психофилософа Андрея Максимова – книга-собеседник, которая поможет разобраться с возникновением детских комплексов и с тем, как можно с ними бороться. «Любить нельзя обидеться» – где вы поставите запятую, когда речь идет о родителях? Автор считает, что вовсе не каждый родитель достоин любви своего ребенка.

С чем-то вы согласитесь безусловно, что-то вызовет споры и несогласия, но равнодушным книга не оставит никого.



172) 1\1021018чз 88.5 М 474

Мелия, М. И.

Всё не так: как выбираться из тупиков общения, в которые мы сами себя загоняем / Марина Мелия. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 240 с. – (Марина Мелия. Психология успеха).

Даже самые опытные из нас часто совершают ошибки в общении с деловыми партнерами, друзьями, семьей. Мы попадаем в коммуникационные тупики и ловушки, из-за чего страдают наши отношения. Профессор психологии, коуч-консультант первых лиц российского бизнеса Марина Мелия убеждена, что для эффективного общения и избежания ненужных конфликтов важно обратить внимание в первую очередь на психологические причины своего поведения. Пока мы не разберемся, почему совершаем ошибки, популярные техники коммуникации будут малоэффективны. Автор бестселлеров «Хочу – Могу – Надо», «Метод Марины Мелия», «Отстаньте от ребенка!» предлагает посмотреть на самые запутанные ситуации общения под новым углом и помогает найти из них выходы.



173) 1\1021046чз 88.5 М 634

Мирза, Д.

Милый только для других: как перестать оправдывать тех, кто вас обесценивает, и защитить себя от эмоционального шантажа / Дебби Мирза ; [пер. с англ. Ю. Аревкиной]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 255 с.

Эта книга рассказывает о самом сложном и коварном типе нарциссизма – скрытом. Вы узнаете о чертах характера нарциссов и манипулятивных моделях поведения, которые они используют. Поймете, почему ощущаете себя такими выбитыми из равновесия и измученными, общаясь с подобными людьми. Книга написана клиническим психологом с 20-летним стажем работы и наполнена как практическими советами, так и реальными кейсами отношений, которые со стороны кажутся идеальными, но внутри давно отравлены.

Книга также выходит под названием: «Пассивно-агрессивный нарцисс. Как его распознать и защитить себя

от разрушающих отношений».



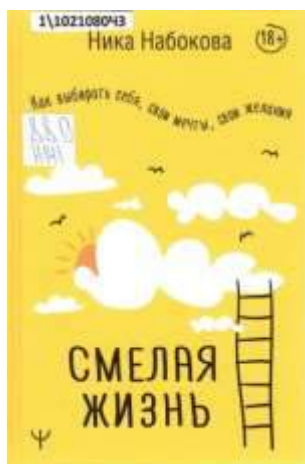
174) 1\1021048чз 88.5 М 634

Мирза, Д.

Пассивно-агрессивный нарцисс: как его распознать и защитить себя от разрушающих отношений / Дебби Мирза ; [пер. с англ. Ю. Аревкиной]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 255 с.

Эта книга рассказывает о самом сложном и коварном типе нарциссизма – скрытом. Вы узнаете о чертах характера нарциссов и манипулятивных моделях поведения, которые они используют. Поймете, почему ощущаете себя такими выбитыми из равновесия и измученными, общаясь с подобными людьми. Книга написана клиническим психологом с 20-летним стажем работы и наполнена как практическими советами, так и реальными кейсами отношений, которые со стороны кажутся идеальными, но внутри давно отравлены.

Книга также выходит под названием: «Милый только для других. Как перестать оправдывать тех, кто вас обесценивает, и защитить себя от эмоционального шантажа».



175) 1\1021080чз 88.9 Н 141

Набокова, Н.

Смелая жизнь: как выбирать себя, свои мечты, свои желания / Ника Набокова. – М. : АСТ : Прайм, 2023. – 347, [2] с. – (Серия «Умный тренинг, меняющий жизнь»).

Взрослый, дееспособный человек в силах менять себя и свою жизнь. Точка.

Даже если в данный момент находится на самом дне. Даже если видел и пережил много плохого. Даже если внутри полно страхов, травм и обид, а сверху давят обстоятельства.

Со всем этим реально справиться.

Как отлично показывает мой и миллионы подобных примеров: практически все проблемы – решаемы. А нерешаемые можно переживать с наименьшими для себя потерями.

Реальные, полезные и понятные ответы на вопросы

«Почему?» и «Что делать?».

С ними любому человеку станет ясно, как правильно выбираться из тупика.

Порция мотивации, вдохновения, желания жить.

Книга выходила ранее под названием «#Ссы, но делай. Счастье, блин, заждалось!».



176) 1\1020846чз 88.3 Н 584

Нефф, К.

Сочувствие к себе: главная практика для внутренней опоры и счастья / Кристин Нефф ; пер. с англ. О. Дихтер, Н. Рудницкой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 269, [1] с. – (Вернуться к себе. Книги, которые позволят перейти из режима ожидания в режим действия).

В нашей культуре поощряется требовательность к себе. Мы стремимся быть лучше, привлекательнее, сильнее, чем окружающие, прилагаем для этого много усилий, но на деле всегда находится кто-то более умный, успешный, привлекательный... И тогда наш внутренний критик просыпается, самооценка падает, а вместе с ней притупляется ощущение счастья и удовлетворенности.

Однако есть альтернатива самооценке – доброта по отношению к себе. Ведущий мировой эксперт в области сочувствия к себе и самосострадания Кристин Нефф объясняет, как исправить деструктивные эмоциональные паттерны, чтобы вы могли быть здоровее, счастливее и эффективнее.

Ранее книга выходила под названием «Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе».

177) 1\1021162чз 88.9 П 338



Пирумова, Ю.

Уйти, чтобы вырасти: сепарация как способ жить свою жизнь / Юлия Пирумова. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 382 с.

Если вы недовольны своими отношениями с родителями, эта книга написана для вас. В ней практикующий психолог, psy-блоггер и автор бестселлеров Юлия Пирумова рассказывает, почему важно пройти сепарацию и как она влияет на отношения с

окружающими и самим собой. А еще она делится способами обретения личных границ и избавления от чувства вины и разочарования.



178) 1\1021825чз 88.8 П 863

Психологическое сопровождение специалистов с расстройством адаптации / А. В. Васильева, Т. А. Караваева, Л. В. Карапетян [и др.]. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2023. – 108, [1] с. – (Серия «Психология для профессионалов»).

Эта книга написана коллективом авторов – лидеров современной отечественной психологии, психотерапии и психиатрии. В ней раскрыты теоретические аспекты расстройств адаптации, являющихся следствием стресса и проявляющихся в виде негативных эмоциональных патологических состояний, нарушающих социальную коммуникацию и снижающих работоспособность человека. Особое внимание уделено клинической диагностике расстройства адаптации: описана симптоматика, стадии и типы развития, предложен психодиагностический инструментарий.

Для психологов-практиков будут актуальны примеры вопросов, позволяющих определить степень выраженности расстройства, а также перечень методик для диагностики его симптомов. Психологам, педагогам, социальным работникам будут важны описания форм психологического сопровождения в формате психологической профилактики или психокоррекционных мероприятий, проводимых как в индивидуальной, так и в групповой форме.

179) 1\1020656чз 88.9 Р 567



Ричо, Д.

Триггер к переменам: что делать, когда нет сил терпеть / Дэвид Ричо ; пер. с англ. Е. Петровой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 219, [2] с. – (Психологический тренинг).

Почти все мы хоть раз вынуждены были принять решение, способное кардинальным образом изменить нашу жизнь. Выйти из отношений или остаться? Продолжать работать на нынешнем месте или уволиться?

Уехать из дома (города, страны) или жить на старом месте? Словом, рискнуть и решиться на перемены или же оставить все по-прежнему? Как правило, сомнения появляются из-за внутренних установок, которые мешают сделать важный шаг. Это созависимость, неуверенность в себе, детские травмы, недостаток доверия. Дэвид Ричо разбирает, откуда они появляются, и объясняет, как с ними справиться.



180) 1\1021230чз 88.5 Р 616

Родски, Е.

Счастливые семьи играют по правилам: как распределить домашние дела и найти время для себя / Ева Родски ; [пер. с англ. Т. Новиковой]. – М. : Эксмо : Бомбора, 2023. – 347 с. – (Счастливы вместе. Книги, которые сэберегут отношения).

Ева Родски построила блестящую карьеру в консалтинге, влюбилась, вышла замуж, а потом ушла в декрет. Вернувшись к работе, она была в отчаянии – список ее дел не кончался. Она осознала, что муж не ценит ее труд в качестве домохозяйки, помощи от него не дожدهшься, а их некогда близкие отношения сменились взаимными придирками и непониманием.

Обсудив ситуацию с подругами, Ева поняла, что это проблема большинства женщин после рождения детей – домашняя работа, выполняемая женой до и после работы, зачастую «невидима» для мужа. Тогда она придумала методику, которая помогла ей донести до мужа идею равного партнерства и справедливо разделить обязанности в браке. В их семью вернулась гармония, а каждый из супругов нашел время и на себя. Очень скоро правилам «честной игры» стали следовать их знакомые, а затем и тысячи читателей по всему миру.

Среди поклонников системы – известная актриса Риз Уизерспун.



181) 1\1021256чз 88.5 С 13

Савин, Л. В.

Этнопсихология: народы и геополитическое мышление / Леонид Савин. – М. : Кислород, 2019. – 270, [1] с.

В книге, которая подготовлена в энциклопедическом формате, даются основные понятия междисциплинарной науки, находящейся на стыке этнографии, психологии народов и теории коммуникаций. В отличие от большинства работ по этнопсихологии, данный труд написан с позиции геополитики и международных отношений – подробно рассмотрены различные теории этносов, школы культурной антропологии и этнографии, феномен этноцентризма, роль религии и традиций в политике и институтах власти. Даны наглядные примеры из различных регионов. Издание представляет интерес как для специалистов, так и для широкого круга читателей. Может использоваться как учебное пособие.



182) 1\1021271чз 88.3 С 217

Сафин, А. Р.

Воспитание разума: тренинг по личной эффективности / Альберт Сафин. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 251, [1] с. – (Воспитание разума. Книги для тех, кто хочет быть продуктивным).

В своей книге «Воспитание разума» автор учит читателя менять внутренние установки, избавляться от психологических барьеров и жить в гармонии с собой.

Эта книга для тех, кто стремится превратить свою «фантазию» о счастливой жизни в реальность. Научиться спокойно и взвешенно принимать решения в любых ситуациях, уменьшить уровень стресса, победить синдром самозванца.

Автор также подскажет, как:

- трудиться на работе плодотворно и эффективно, сохраняя силы и получая радость от результатов;
- жить в достатке, создавая денежный запас и удовлетворяя свои потребности;
- научиться справляться со словесными

манипуляциями.

Главное – помнить: только вам под силу сделать свою жизнь насыщенной позитивными событиями и вдохновляющими результатами.



183) 1\1021273чз 88.3 С 217

Сафин, А. Р.

Ныть или жить: как упорядочить жизненный хаос / Альберт Сафин. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 236, [1] с. – (Воспитание разума. Книги для тех, кто хочет быть продуктивным).

Альберт Сафин – психолог, сертифицированный коуч, бизнес-тренер и лектор, которого смотрят 420 тысяч подписчиков на YouTube. И это число постоянно растет. В своей книге «Ныть или жить» он рассказывает, как найти смысл и ценности в жизни.

Эта книга для тех, кто хочет обрести гармонию с самим собой и с окружающими. Научиться строить отношения, которые будут вести к обоюдному росту и развитию, без конфликтов.

Автор также подскажет, как:

- повысить самооценку;
- упорядочить жизненный хаос;
- поддержать себя и близких при стрессе.



184) 1\1020156чз 88.3 С 449

Скотт, А.

Прощай, лень: как побороть прокрастинацию и начать все успевать / Аллан Скотт ; [пер. О. Захватовой]. – М. : АСТ : Времена, 2023. – 283, [4] с. – (Серия «Выход есть»).

Вы живете в хаосе, потому что постоянно откладываете важные задачи до последней минуты? Чувствуете, что тратите время впустую? Испытываете беспокойство из-за незавершенных проектов?

Если да, то пришло время победить привычку прокрастинировать прямо сейчас.

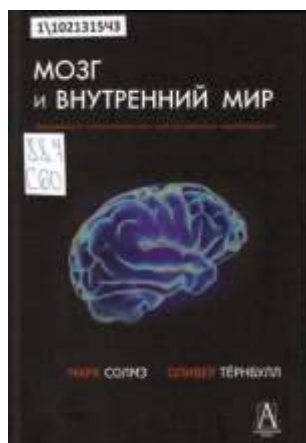
Автор бестселлеров и тренер по личному развитию Аллан Скотт поможет справиться с прокрастинацией, избавиться от саморазрушения и преодолеть склонность к

лени. Из этого практического руководства вы узнаете пошаговый метод Скотта по избавлению от вредных привычек и наконец сможете перестать винить себя за то, что много работаете, но ничего не делаете.

Вы узнаете:

- Как бороться с отвлекающими факторами;
- Как определить ключевые моменты, которые мешают вам бороться с прокрастинацией;
- Как избегать случайной незначимой работы, которая отнимает ваше время;
- Как расставлять свои приоритеты и сосредоточиться на самом главном;
- Как победить прокрастинацию и простить себя за нее.

«Сегодня, а не завтра. Сделайте это сейчас, а не потом».



185) 1\1021315чз 88.7 С 60

Солмз, М.

Мозг и внутренний мир: введение в нейробиологию субъективного переживания / Марк Солмз, Оливер Тёрнбулл ; [пер. с англ. И. В. Батуева]. – М. : Акад. проект, 2023. – 269, [1] с. – (Библиотека интегративного психоанализа).

«Мозг и внутренний мир» – долгожданная книга о важной революции, происходящей в науке. Субъективные психические состояния, такие как сознание, эмоции и сновидения, традиционно входили в сферу интересов философии, психоанализа и гуманитарных наук. В настоящее время этими вопросами заинтересовались ведущие нейробиологические лаборатории по всему миру, что привело к появлению новых представлений о естественных законах, которые управляют нашей психикой. Нейробиологи скоро смогут поспорить с Платоном, Декартом, Джеймсом, Фрейдом и Лаканом о таинственных связях между эмоциями, опытом, волей, разумом и творчеством.

Книга «Мозг и внутренний мир», написанная двумя пионерами в этой области, Марком Солмзом и Оливером Тернбуллом, знакомит нас с новыми захватывающими открытиями, показывая, как старые психодинамические концепции превращаются в научную основу для

понимания субъективного переживания.

Для студентов, аспирантов, преподавателей, психологов, психофизиологов, врачей-психиатров, психотерапевтов, неврологов, а также всех, кто интересуется нейроанатомией и нейрофизиологией.



186) 1\1021828чз 88.7 С 722

Спирица, Е.

Сладкое предательство: сахар и другие зависимости / Евгений Спирица, Евгения Абултаева. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 205, [2] с.

Эта книга не про сахар, не про отказ от сахара и даже не про зависимости. Она о свободе и возвращении себе внутреннего естественного состояния счастья и гармонии, через понимание работы своей психики, своих чувств и потребностей, а также через умение управлять своим состоянием даже в самые смутные времена.

Вам не придется совсем отказаться от сахара. Вы будете приятно удивлены, как много сладкого останется и появится в вашей жизни. А после того, как очистятся ваши вкусовые рецепторы, и оздоровится микрофлора кишечника, вы и сами не поверите, как раньше могли казаться вкусными магазинные рафинированные сладости! Не верите? Вернемся к этому разговору через пару месяцев вашей жизни без сахара!



187) 1\1020596чз 88.2 С 743

Спринг, Дж.

Смелость прощать и свобода этого не делать: ключ к освобождению от эмоциональной боли / Джанис Спринг ; пер. с англ. Д. Смирновой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 285, [1] с. – (Психология МИФ. Ответы внутри тебя).

Дополненное издание бестселлера, проданного тиражом более 100 тысяч экземпляров, от психотерапевта Джанис Спринг. На протяжении многих лет нас учили прощать, поскольку это «полезно», «освобождает душу» и вообще – «хорошие люди должны уметь прощать». Такой подход возлагает ответственность на

пострадавшего. Джанис Спринг предлагает взглянуть на ситуацию иначе. С ее точки зрения, для настоящего исцеления от того, кто нанес обиду, требуется столько же усилий, сколько от того, кто пытается эту обиду простить.

Книга рекомендуется всем, кто хочет научиться справляться с эмоциональной болью из-за обиды или предательства значимого человека.



188) 1\1021348чз 88.9 С 888

Стюарт-Смит, С.

Зеленая терапия: как прополоть сорняки в голове и взрастить свое счастье / Сью Стюарт-Смит ; [пер. с англ. Е. Цветковой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 427, [1] с. – (Практическая психотерапия).

Когда мир вокруг кажется не самым уютным местом, каждый находит свой способ отвлечься от тревог и расслабиться: медитация, рисование, прогулки, готовка, вышивание, уход за цветами. Любое из этих занятий может быть в той или иной степени близко каждому из нас, однако контакт с природой важен для всех.

Психиатр и садовод Сью Стюарт-Смит долгие годы изучала влияние растений на наше психологическое состояние. В своей книге описала, как садоводство помогает человеку упорядочить свою жизнь, создать комфортное пространство и почувствовать большее удовлетворение.

Здесь вы найдете новый способ психологической разгрузки. А если давно хотели заняться растениеводством и сомневаетесь или вынуждены ухаживать за растениями, но не испытываете от этого никакого удовольствия – вы найдете поддержку.



189) 1\1021370чз 88.3 Т 292

Тева Кумар, И. Е.

Обретая целостность: как разрешить внутренний конфликт и начать жить в согласии с собой / Ирина Тева Кумар. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 202, [1] с.

Быть целостным – значит ощущать уверенность в себе и полноту жизни. Альтернатива – всепоглощающая внутренняя пустота, которая порождает постоянную тревогу и чувство неудовлетворенности. Пытаясь убежать

от всего этого, мы нагружаем себя работой, развлечениями, бесконечным саморазвитием и поиском смысла жизни. Автор этой книги предлагает 13 последовательных шагов по преодолению внутренних конфликтов и заполнению душевной пустоты.



190) 1\1020322чз 88.2 У 97

Уэбб, Б.

Страх как ресурс: преобразовать страх в свою суперсилу / Брэндон Уэбб, Джон Дэвид Манн ; пер. с англ. Ф. Кузьмичева. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 233, [1] с. – (Книги, меняющие жизнь).

Бывший спецназовец и успешный предприниматель Брэндон Уэбб отлично знаком со страхом. Страх помогал Уэббу остаться в живых в экстремальных ситуациях, и он же помогает в мирной жизни. Автор утверждает, что страх нельзя победить, но можно сделать его своим союзником. Для этого книга предлагает программу из пяти понятных шагов. Она подходит не только спецназовцам, но и обычным людям. Чего бы вы ни боялись – учиться плавать, начинать новое дело или принимать трудное решение, – пусть страх будет вашим союзником, а не врагом. Управляя страхом, вы фактически управляете своей жизнью.

Ранее книга выходила под названием «Бояться, но делать. Руководство по управлению страхом от спецназовца».

191) 1\1021425чз 88.9 Ф 422



Фенел, М.

Терапия самооценки: как определить свои сильные стороны и заглушить голос внутреннего критика / Мелани Фенел ; [пер. с англ. Д. Ю. Шамоновой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 365, [1] с. – (Практическая психотерапия).

То, как мы общаемся с окружающими и воспринимаем мир, определяется в первую очередь тем, как мы относимся к самим себе. Представления о наших качествах характера, достоинствах и недостатках, о том, как мы выглядим и хотели бы выглядеть в глазах других, помогают нам жить в обществе, но иногда мы становимся

их заложниками.

Не попали ли вы в эту ловушку? Чтобы узнать, попробуйте ответить на вопросы: часто ли вы думаете о сильных сторонах своей личности? прощаете ли себе проявление слабости? считаете ли, что вам необходимо измениться? Если на все эти вопросы вы ответили утвердительно, эта книга для вас.

Психолог Мелани Феннел предлагает множество техник для самоанализа и самонаблюдения, основанных на принципах когнитивной терапии. Они помогут избавиться от навязчивых мыслей, сформировать здоровую самооценку и обрести уверенность в своих силах.



192) 1\1020841чз 88.5 X 156

Хайнц, М. С.

Позитивный тайм-менеджмент для супругов: как успевать жить, работать и любить / Мария Хайнц, Мария Кривошапова-Демина. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 197, [3] с. – (Практика позитивной психологии).

Первое правило тайм-менеджмента: если ты не планируешь сам, то спланируют за тебя. Так получается и с отношениями. Если мы не организуем время, которое проводим вместе, то всю личную жизнь заполняют работа, домашняя рутина, дети. Друг на друга не останется сил, а при дефиците внимания даже крепкие отношения дают трещину.

Как подойти к решению этой проблемы системно, объясняют Мария Хайнц и Мария Кривошапова-Демина – эксперты в области отношений и позитивной психологии.

Инструменты для работы над отношениями просты и не отнимут много времени: даже тратя 1 минуту в день друг на друга, вы уже почувствуете результат. Эти советы помогут вам вместе с партнером разобрать ворох проблем, накопившихся в доме и в паре.



193) 1\1021457чз 88.3 X 156

Хайнц, М. С.

Твой эксперимент: сделай то, чего никогда не делал, и получи то, чего никогда не имел / Мария Хайнц, Мария Николаева. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 218, [3] с. – (Практика позитивной психологии).

Что будет, если ложиться каждый день не позднее 22.00? Или говорить партнеру ежедневно один искренний комплимент? Или после работы перебирать в голове не только то, что не успел, но и то, что получилось? Зачастую мы не знаем собственных реакций. Полагаемся на установки, общественное мнение, суждения близких людей, не давая себе даже шанса получить собственный опыт. Эксперимент дает такую уникальную возможность: попробовать что-то новое и посмотреть, что будет.

Мария Хайнц и Екатерина Николаева раскрывают в книге секреты эффективного эксперимента, благодаря которому вы станете более продуктивными, безболезненно сформируете новые привычки, улучшите эмоциональное и физическое состояние. И, кроме того, вдохновитесь историями реальных людей, которым удалось изменить свою жизнь с помощью эксперимента.



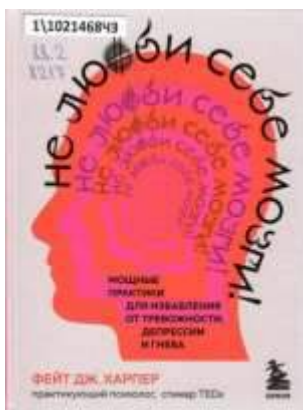
194) 1\1020175чз 88.9 X 193

Хансен, А.

Почему мне плохо, когда все вроде хорошо: реальные причины негативных чувств и как с ними быть / Андерс Хансен ; [пер. со швед. Ю. Колесовой]. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 190, [2] с. – (Почему-терапия).

Почему мы чувствуем себя плохо, когда для этого вроде нет объективных причин? Андерс Хансен – успешный психиатр, спикер и писатель – в доступной форме рассказывает, как работает наш разум, и дает надежду. Он считает, что мы можем чувствовать себя хорошо, если начнем правильно заботиться о своем мозге, теле и, возможно, перестанем гнаться за счастьем.

Для поклонников «Гормонов счастья» Лоретты Грациано Бройнинг и всех, кто хочет чаще испытывать приятные эмоции.



195) 1\1021468чз 88.2 X 217

Харпер, Ф. Дж.

Не люби себе мозги!: мощные практики для избавления от тревожности, депрессии и гнева / Фейт Дж. Харпер ; [пер. с англ. Е. Л. Продай]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 251, [1] с.

Панические атаки, тревога, депрессия – ментальные проблемы ежедневно портят жизнь миллионам людей по всему миру. Если ваш мозг перестал справляться с постоянным стрессом, плохими новостями и последствиями нездорового образа жизни, ему – и вам – срочно требуется помощь! Доктор Фейт Харпер, практикующий психолог и спикер TEDx, в своей книге рассказывает, какие практики для выздоровления реально работают и как выбрать из них подходящие именно вам, чтобы обрести спокойствие и подружиться наконец со своей головой.



196) 1\1021487чз 88.5 X 454

Хилл, Ю.

Тебя никто не спрашивает!: как прекратить конфликты и соперничество и выстроить здоровые отношения в семье / Юлия Хилл. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 236, [2] с.

Соперничество в семье – разрушительно для отношений. И если вовремя не принять меры, брак может распасться. В этой книге, полной практических упражнений и кейсов, Юлия Хилл говорит о причинах возникновения конкуренции как между супругами, так и между свекровью и мужем, тестем и зятем, свекровью и невесткой, бывшими и настоящими. Благодаря 15-летнему опыту в психологии автора и спасению десятков пар от развода, вы поймете, как выйти из состояния войны, перестать попадаться на манипуляции и установить личные границы в семье. А самое главное – вы разберетесь, как наладить экологичную коммуникацию с родственниками и стать ближе со своим партнером.



197) 1\1021496чз 88.5 X 855

Хотчкисс, С.

Почему всегда дело в тебе?: 7 смертных грехов нарциссизма / Сэнди Хотчкисс ; [пер. с англ. О. Джангольской]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 312, [1] с.

Психотерапевт, специалист по токсичным отношениям Сэнди Хотчкисс раскрывает семь признаков нарциссических людей.

Она объясняет, как формируются контролирующие, эгоистичные личности, которые не обладают эмпатией и считают, что весь мир вращается вокруг них. Автор делится работающими стратегиями, как оградить себя от влияния нарциссов, даже если это ваши близкие. В книге вы найдете много наглядных примеров и готовые схемы действий.



198) 1\1021802чз 88.3 X 985

Хуснуллина-Махортова, Г.

Как перестать быть жертвой и превратить свои ошибки и недостатки в достоинства / Гузель Хуснуллина-Махортова. – СПб. ; М. ; Минск : Питер : Прогресс кн., 2024. – 270, [1] с. – (Серия «Сам себе психолог»).

Иногда стоит заблудиться, чтобы найти правильный путь. Потерять всё, чтобы понять, чего ты стоишь на самом деле. Быть брошенным. Быть преданным. Эта книга о том, как подняться на новую ступень развития после поражения. Как превратить свои недостатки в достоинства. Как из фатальных ошибок прошлого сотворить уникальный узор своей судьбы.

Публикуется в авторской редакции.



199) 1\1021206чз 88.9 X 993

Хэррис, Р.

Когда жизнь сбивает с ног: преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия ответственности / Расс Хэррис ; пер. с англ. Ю. Распутиной. – 2-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 251, [3] с. – (Серия «Практики самопомощи. Выстоять, когда сложно»).

В жизни почти каждого из нас часто случаются события, которые буквально переворачивают мир с ног на голову. Психотерапевт Расс Хэррис делится инструментами, основанными на терапии принятия и ответственности (АСТ). Освоив их, вы сможете преодолеть боль и отчаяние, не поддаваться страданиям и построить счастливую жизнь, несмотря ни на что.

Книга будет полезна всем, кто проходит через личный или профессиональный кризис.



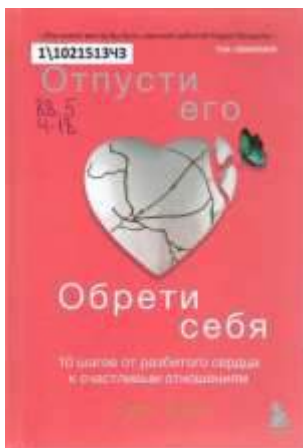
200) 1\1021204чз 88.9 X 993

Хэррис, Р.

Осознанная любовь: как улучшить отношения с помощью терапии принятия и ответственности / Расс Хэррис ; пер. с англ. Ю. Распутиной. – 3-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 267, [4] с. – (Серия «Любовь и отношения. Лучшие книги для пар»).

Практическое руководство по методу терапии принятия и ответственности предназначено для всех, кому сложно наладить отношения из-за нереалистичных ожиданий к партнеру. Автор подробно разбирает типичные ситуации и ошибочные мыслительные паттерны и предлагает путь к стабилизации и гармоничным отношениям.

Книга будет интересна всем, кто состоит в отношениях или ищет пару, а также специалистам в области семейной терапии.



201) 1\1021513чз 88.5 Ч-18

Чан, Э.

Отпусти его, обрети себя: 10 шагов от разбитого сердца к счастливым отношениям / Эми Чан ; [пер. с англ. А. В. Пудова]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 343, [1] с.

Когда мы влюблены, мы думаем, что это чувство будет длиться вечно. Поэтому разрыв отношений вызывает страх одиночества и крах надежд на счастливое будущее. Мы душим себя вопросами: «Почему так вышло? Я недостаточно хороша? Неужели со мной что-то не так?». Эти чувства хорошо знакомы автору книги.

Когда отношения с парнем, с которым Эми Чан планировала совместное будущее, пришел конец, она долгое время не могла прийти в себя. Но вместо того, чтобы продолжать горевать, девушка использовала внутреннюю боль как инструмент для роста. Опираясь на последние психологические исследования и научные статьи, Эми смогла восстановиться, создать крепкие отношения с новым партнером и основать первый в мире лагерь по расставаниям, помогая тысячам женщинам исцелиться и вновь поверить в любовь.



202) 1\1021541чз 88.2 Ш 253

Шабри, К.

Невидимая горилла: эксперимент, который раскрыл, почему внимание мешает сосредоточиться, память подводит, а интуиция обманывает / Кристофер Шарби, Дэниел Саймонс ; [пер. с англ. Н. Ивкиной]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023. – 381 с.

После прочтения этой книги вы уже никогда не сможете доверять своему мозгу на 100%. Один из самых знаменитых экспериментов в мире показал, что мы не замечаем весь мир вокруг и переоцениваем свою наблюдательность. Каждый из нас убежден: он увидит то, что лежит прямо перед носом, может точно вспомнить важные для него события и разобраться в любом вопросе, даже если нет специальных знаний. Интуиция подводит нас, а мы этого не замечаем.

«Невидимая горилла» — книга о шести повседневных иллюзиях, которые оказывают

существенное влияние на нашу жизнь. Эти искаженные убеждения не просто ошибочны, но и опасны. С помощью этой книги вы выясните, как распознать и обезопасить себя от иллюзий внимания, памяти, знания, причинно-следственных связей и чрезмерной самоуверенности в вещах, в которых мы думаем, что разбираемся. Вы также узнаете, что общего между вождением в нетрезвом виде и разговором по телефону за рулем, почему одно и то же событие участники помнят по-разному и как снизить количество ДТП.

**Новые поступления в отдел читальных залов : иллюстрированный
библиографический список : 1-ое полугодие 2024 года**

Составители: Н. И. Присич

Ответственный за вып.:	Е. Д. Верховская
Редактор:	Е. А. Бондаренко
Корректор:	И. В. Гончарова

Подписано в печать 27.12.2024
Тираж 5 экз. Заказ № 10

Ризограф ГУ «Минская областная библиотека
им. А. С. Пушкина»
г. Минск, ул. Гикало, 4