

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

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

**2-ое полугодие 2025 года**

**Выходит с 2023 года**

**Минск, 2026**

**Новые поступления в отдел читальных залов : иллюстрированный библиографический список : 2-ое полугодие 2025 года / ГУ «Минская областная библиотека им. А. С. Пушкина», Отдел читальных залов ; [составители: Н. И. Присич, Е. В. Лихограй]. – Минск, 2026. – 72 с. : ил.**

В издание «Новые поступления в отдел читальных залов : иллюстрированный библиографический список : 2-ое полугодие 2025 года» включены библиографические описания документов, которые поступили в фонд отдела читальных залов ГУ «Минская областная библиотека им. А. С. Пушкина» в 2-ом полугодии 2025 года.

Список сопровождается иллюстративным материалом.

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

<b>Междисциплинарное знание.....</b>	<b>4</b>
<b>Естественные науки .....</b>	<b>11</b>
<b>Техника. Технические науки.....</b>	<b>12</b>
<b>Здравоохранение. Медицинские науки.....</b>	<b>21</b>
<b>История. Исторические науки.....</b>	<b>36</b>
<b>Экономика. Экономические науки .....</b>	<b>38</b>
<b>Культура. Наука. Просвещение .....</b>	<b>39</b>
<b>Литературоведение.....</b>	<b>41</b>
<b>Художественная литература.....</b>	<b>44</b>
<b>Философия .....</b>	<b>46</b>
<b>Психология.....</b>	<b>47</b>

## Междисциплинарное знание



1) 1\1030036чз 16 Г 799

Грейнджер, Т.

Поиск на основе искусственного интеллекта / Трей Грейнджер, Дуг Тернбулл, Макс Ирвин ; предисл. Г. Ингерсолла ; пер. с англ. И. Л. Люско. – М. : ДМК Пресс, 2025. – 585 с.

Современные поисковые системы выходят далеко за рамки простого сопоставления поисковых запросов с базой данных. Прочитав эту книгу, вы получите знания и навыки, необходимые для разработки продвинутых поисковых приложений на основе ИИ, способных автоматически обучаться на основе каждого обновления контента и взаимодействия с пользователем. Ключевые понятия и методы проиллюстрированы доступными для понимания примерами.

Издание будет полезно специалистам, занятым разработкой и внедрением поисковых систем различного масштаба – от корпоративного до глобального, а также всем желающим повысить профессиональную эрудицию.



2) 1\1030005чз 16 Д 865

Душкин, Р. В.

Генеративный искусственный интеллект / Роман Викторвич Душкин. – М. : ДМК-Пресс, 2025. – 227 с.

Эта книга погружает в мир генеративного искусственного интеллекта, объясняя его основы, архитектуры и роль больших моделей. Читатель узнает, как технологии трансформируют бизнес и общество и какие возможности откроются в ближайшие годы. Доступный язык и практические примеры делают сложные концепции понятными даже новичкам.

Издание адресовано всем, кто стремится освоить перспективные технологии настоящего и ближайшего будущего. Для чтения достаточно начального знакомства с искусственным интеллектом.



3) 1\1029942чз 16 И 868

Искусственный интеллект глазами хакера. – СПб. : БХВ-Петербург, 2025. – 109 с. – (Библиотека журнала «Хакер»).

Эта книга – сборник лучших, тщательно отобранных статей из легендарного журнала «Хакер». Рассмотрены современные подходы к использованию искусственного интеллекта в области информационной безопасности. Описаны методы обхода ограничений ChatGPT, рассмотрено применение нейросетей для написания эксплойтов и поиска уязвимостей в коде. Представлены практические кейсы использования GPT-4 на багбаунти, приведены способы выманивания паролей с помощью чат-ботов и QR-кодов. Даны рекомендации по применению нейросетей и языковой модели Llama для анализа и поиска критичных данных в коде программ. Отдельное внимание уделено генеративному ИИ: показана карта его возможностей, а также способы улучшения изображений с помощью нейросетей. Книга станет ценным источником знаний для тех, кто хочет изучить искусственный интеллект через призму хакерских технологий.

Для пользователей ПК.



4) 1\1029493чз 16 К 891

Кузнецов, А. В.

Информационная безопасность: анализ и оценка угроз, кибер/криптозащита организаций, разработка безопасного ПО / А. В. Кузнецов – СПб. : Наука и Техника, 2025. – 430 с.

В книге представлены систематизированные сведения об обеспечении информационной безопасности современных организаций.

В шести взаимосвязанных разделах издания затрагиваются все современные тренды обеспечения информационной безопасности, в том числе:

- анализ и оценка угроз;
- кибер/криптозащита организаций;
- технологии и инструменты обеспечения информационной безопасности;

- разработка приложений и безопасное написание кода.

Используется формат доступного изложения материала с множеством иллюстраций и примеров.

Теоретическая часть книги учитывает действующие нормативные правовые и методические документы по обеспечению информационной безопасности, ГОСТы и международные стандарты, а также содержит более 200 пояснений и сносок с указанием URL-адресов на тематические ресурсы, инструменты и справочные приложения.

Практическая часть книги, помимо многочисленных команд для операционных систем семейств Linux и Microsoft Windows, содержит примеры на языке программирования Python и задания для самопроверки по каждому разделу.

Книга позволит читателям приобрести знания и умения для самостоятельного решения задач по обеспечению информационной безопасности и будет полезна не только студентам в качестве учебника, но и в качестве практического руководства для действующих специалистов, имеющих отношение к защите информации, разработке и администрированию информационных систем.



5) 1\1029494чз 16 К 903

Куликова, И. В.

Нейросети на PYTHON: основы ИИ и машинного обучения / И. В. Куликова. – СПб. : Наука и Техника, 2025. – 301 с.

Эта книга является практическим комплексным гидом по изучению ИИ и применению нейросетей. В ней вы найдете информацию о различных типах нейросетей, их архитектуре, принципах работы и различных возможностях использования.

Примеры использования библиотек NumPy, PyTorch, Matplotlib, SciPy, NetworkX, TensorFlow, OpenCV, Pandas, scikit-learn, nltk помогут вам лучше понять действия нейросети в реальных условиях.

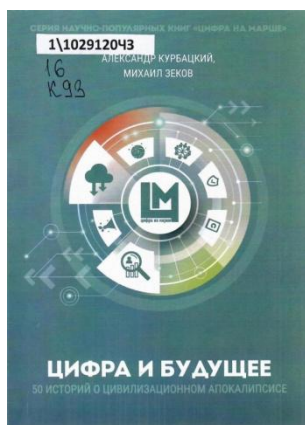
Математические основы машинного обучения, с многочисленными примерами уравнений и формул на языке программирования Python, помогут понять истоки

появления нейросетей с научной точки зрения.

Отдельно рассмотрено практическое применение искусственного интеллекта, описаны способы взаимодействия с нейросетями разной направленности. Это будет полезно для всех, кто желает овладеть многочисленными возможностями современных нейросетей: генерацией изображений, созданием видео, написанием текстов, созданием озвучки и т.д.

Помимо теоретической и практической частей, в книге есть ссылки на реальные нейросети, которые помогут читателям углубить свои знания и навыки в области их практического использования.

Книга обязательно станет ценным ресурсом для всех, кто хочет изучить нейросети и их применение в самых различных сферах.



б) 1\1029120чз 16 К 93

Курбацкий, А.

Цифра и будущее: 50 историй о цивилизационном апокалипсисе / Александр Курбацкий, Михаил Зеков ; Акад. управления при Президенте Респ. Беларусь. – Мн. : Акад. управления при Президенте Респ. Беларусь, 2025. – 321 с. – (Серия «Цифра на марше»).

Миллиарды галактик, миллионы планет, пригодных для жизни. Но Вселенная молчит. Возможно, разумная жизнь зарождается часто, но цивилизации гибнут по какой-то непреодолимой причине. Возможно, эта причина кроется в технологическом прогрессе, цифровой трансформации цивилизации.

В книге рассматриваются угрозы и возможности цифровых и иных технологий. Эта книга о том, как человечество может избежать цивилизационного апокалипсиса, который эксперты предсказывают в ближайшие десятилетия.



7) 1\1030001чз 16 Л 124

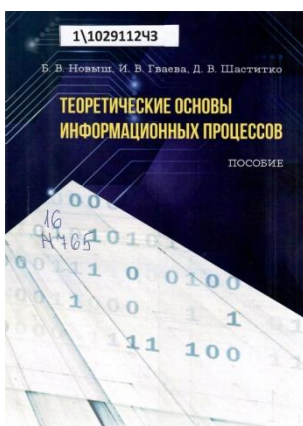
Лабонн, М.

Графовые нейронные сети на Python / Максим Лабонн, Артем Груздев ; пер. с англ. А. В. Груздева. – М. : ДМК-Пресс, 2024. – 341 с.

Графовые нейронные сети стали одной из самых интересных архитектур в глубоком обучении. Технологические компании теперь пытаются применить их повсюду: в системах рекомендаций еды, видео и поиска романтических партнеров, для выявления фейковых новостей, проектирования микросхем и 3D-реконструкции.

Прочитав книгу, вы научитесь создавать собственные графовые наборы из табличных или исходных данных, преобразовывать узлы и ребра в высококачественные эмбединги, реализовывать графовые нейронные сети с использованием PyTorch Geometric, выполнять классификацию узлов, генерацию графов, предсказание связей, выбирать лучшую модель в зависимости от вашей задачи.

Издание предназначено специалистам по анализу и обработке данных, а также будет полезно разработчикам на Python и студентам вузов, желающих приобрести знания по одной из самых популярных архитектур ИИ.



8) 1\1029112чз 16 Н 765

Новыш, Б. В.

Теоретические основы информационных процессов : [пособие для обучающихся учреждений высш. образования] / Б. В. Новыш, И. В. Гваева, Д. В. Шаститко ; Акад. управления при Президенте Респ. Беларусь. – Мн. : Акад. управления при Президенте Респ. Беларусь, 2025. – 141 с.

Пособие предназначено для изучения теоретических основ информационных процессов, включая базовые концепции, методы и алгоритмы теории информации и ее многочисленных практических приложений. Рассматривается комплекс вопросов, связанных с информационными процессами, реализуемыми современными информационными

системами, модуляцией и управлением информационными параметрами сигналов, анализом свойств дискретных и непрерывных каналов передачи информации, кодированием источника и канала связи, критериями оценки достоверности передачи информации, методами множественного доступа, и ряд других.

Предназначено для студентов, специализирующихся в области информационно-аналитического обеспечения государственного управления, управления информационными ресурсами и смежных специальностей. Может использоваться для самообразования.



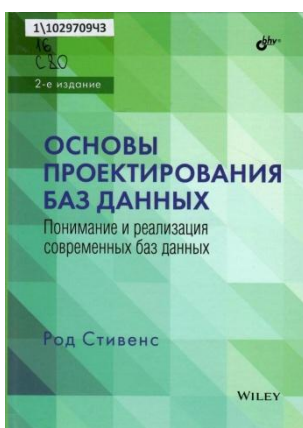
9) 1\1029696чз 16 С 414

Ситунаяки, Д.

Искусственный интеллект для периферийных устройств: осваиваем встраиваемые системы для машинного обучения / Дэниел Ситунаяке, Дженни Планкетт. – Астана : АЛИСТ, 2025. – 508, [3] с.

В книге исследованы возможности использования искусственного интеллекта при работе с периферийными устройствами, датчиками и Интернетом вещей. Рассмотрены алгоритмы, применяемые при реализации периферийного ИИ, паттерны проектирования программных и аппаратных компонентов Интернета вещей, рассчитанных на последующее машинное обучение. Продемонстрировано, как подбирать и фильтровать данные, разворачивать, развивать и поддерживать сети умных устройств.

Для специалистов по искусственному интеллекту и Интернету вещей.



10) 1\1029709чз 16 С 80

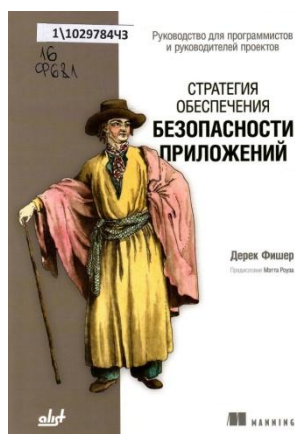
Стивенс, Р.

Основы проектирования баз данных / Род Стивенс ; пер. с англ. М. Райтмана. – 2-е изд. – СПб. : БХВ-Петербург, 2025. – 768 с.

Книга о проектировании и поддержке широкого спектра реляционных и нереляционных баз данных на любой аппаратной платформе и в кросс-платформенных

окружениях. Описано, как развёртывать и использовать базы данных на корпоративных серверах и в облаке. Изложены базовые принципы масштабирования, репликации, обеспечения согласованности данных, надёжности и безопасности облачных, корпоративных и гибридных решений. Для прочтения книги не требуются знания конкретных баз данных, книга может применяться как для проектирования базы данных с нуля, так и для доработки унаследованного продукта.

Для разработчиков, администраторов, специалистов по поддержке баз данных.



11) 1\1029784чз 16 Ф 681

Фишер, Д.

Стратегия обеспечения безопасности приложений / Дерек Фишер ; предисл. М. Роуза. – Астана : АЛИСТ, 2025. – 367 с.

Книга представляет собой пошаговое руководство по созданию успешной программы обеспечения безопасности приложений. Предлагается доступное объяснение основ безопасности, способов поиска и устранения уязвимостей веб-приложений, рассматриваются ключевые аспекты безопасности, включая риски и угрозы, с которыми сталкиваются команды. Рассмотрена разработка эффективной программы безопасности, в том числе создание конвейера DevSecOps, выпуск безопасного кода и реализация безопасности как сервиса. Значительная часть материала посвящена интеграции безопасности в жизненный цикл разработки, способам измерения и показателям эффективности внедрения, а также мерам поддержки программы в рабочем состоянии.

Для разработчиков ПО, ИТ-архитекторов и руководителей проектов.



12) 1\1029875чз 16 Ш 76

Шнайер, Б.

Кибергейт: как выжить в мире умных вещей / Брюс Шнайер ; пер. с англ. [М. Витебского, В. Скворцова]. – М. : Альпина ПРО, 2025. – 366, [1] с.

От беспилотных автомобилей до умных термостатов, от ИТ-систем фондовой торговли до дронов, оснащенных автономными алгоритмами поведения... Сегодня интернет напрямую воздействует на мир вокруг нас. Продвинутым хакерам теперь по силам спровоцировать автоаварию, отключить кардиостимулятор или вывести из строя охранную сигнализацию и всю прочую технику в доме.

В книге «Кибергейт. Как выжить в мире умных вещей» Брюс Шнайер исследует риски, которые повлечет за собой объединение всего и вся в единую сверхсложную и гиперсвязанную систему, и размышляет, как же воспользоваться преимуществами новой всемогущей эпохи и при этом не пасть ее жертвой.

Печатается с сокращениями.

### Естественные науки



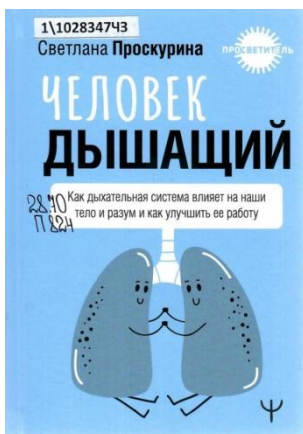
13) 1\1029993чз 22.3 А 984

Ашкинази, Л. А.

Физика на каждом шагу / Л. А. Ашкинази. – М. : ДМК-Пресс, 2025. – 423 с.

Эта книга выходит за рамки школьного курса физики и охватывает примеры из реальной жизни. В понятном и захватывающем повествовании автор раскрывает суть и причины физических явлений, их взаимосвязь и значение. Основное внимание уделяется объектам и процессам в окружающем нас мире. Понимание того, как работает физика, многократно усиливает удовольствие от ее изучения.

Книга адресована тем, кто изучает и преподает физику, а также всем любознательным читателям.



14) 1\1028347чз 28.70 П 824

Проскурина, С.

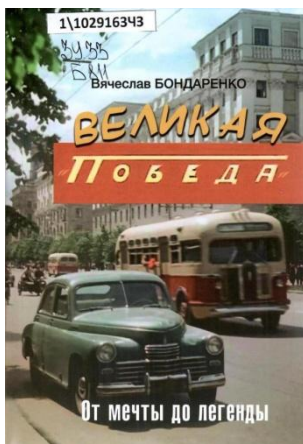
Человек дышащий: как дыхательная система влияет на наши тело и разум и как улучшить её работу / Светлана Проскурина. – М. : Прайм : АСТ, 2024. – 351 с. – (Серия «Просветитель»).

Где искать у себя жабры? Почему крокодилу надо в 10 раз меньше калорий, чем человеку? Куда девается пыль, которую мы вдыхаем? Можно ли дыханием разогреть тело? Как дыхание помогает улучшить работу нашего мозга? Скрывает ли дыхательная система какие-то секреты от нас?

Спим мы или бодрствуем, бежим кросс или сидим в кресле с книгой – 150 000 бронхиол и 700 миллионов альвеол в наших легких и бронхах неутомимо работают, снабжая каждую клеточку нашего организма кислородом, а крошечные энергетические станции – митохондрии – мастерят из него и глюкозы энергию.

Вместе с физиологом и нейробиологом Светланой Проскуриной вы отправитесь в увлекательное путешествие по дыхательной системе человека с доисторических времен до наших дней и даже – до далекого будущего! Вы узнаете, как дыхание защищает ваш организм, почему вы икаете и чихаете, какую информацию мы получаем через запахи, как подсчитать затраты килокалорий во время тренировки и как научиться дышать так, чтобы мозг работал максимально эффективно, а также познакомитесь с самыми занимательными фактами о дыхательной системе.

### Техника. Технические науки



15) 1\1029163чз 39.33 Б 811

Бондаренко, В.

Великая «Победа». От мечты до легенды / Вячеслав Бондаренко. – Мн. : Беларусь, 2025. – 126, [1] с., [24] л. ил.

В основе книги история создания и производства легендарного советского легкового автомобиля М-20 «Победа». Его разработка стала настоящим трудовым

подвигом коллектива Горьковского автозавода. Это один из первых в мире серийных автомобилей с понтонным (бескрылым) кузовом. Он выпускался в 1946–1958 годах, но этот автомобиль вызывает уважение и водителей, и пассажиров. Красивая, надежная, мгновенно узнаваемая «Победа» была Главным Автомобилем огромной страны – от Бреста до Владивостока. Она стала таким же символом, как день 9 Мая или полет Юрия Гагарина в космос.



16) 1\1029218чз 32.973 Б 94

Бухарев, Р. С.

Хакинг на Python: + виртуальный диск с кодом / Р. С. Бухарев. – СПб. : Наука и Техника, 2025. – 366 с.

Данное практическое руководство по хакингу на Python позволит вам погрузиться в захватывающий мир кибербезопасности и изучить основные аспекты использования Python в этой области.

Книга состоит из 6 основных разделов. В начале каждого раздела приводится список ключевых терминов, инструментов и сервисов, которые будут разобраны в этой главе и могут быть полезны для углубленного изучения темы.

Также в книге вы найдете множество практических примеров и заданий, которые предназначены для самостоятельного выполнения, они помогут вам научиться решать реальные задачи и эффективно применять полученные знания в практической деятельности.

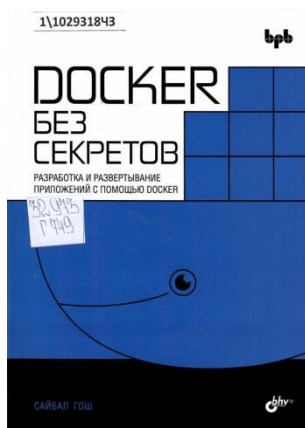
Книга предназначена для широкого круга пользователей и не требует серьезных знаний для большинства задач, кроме уверенных навыков работы с компьютером. А для тех, кто хочет освоить приемы «посерьезнее», потребуется знание основ программирования.



17) 1\1030503чз 32.973 Б 967

Бьюли, Л.  
Универсальный UX-специалист: исследуй, визуализируй, пропагандируй / Лия Бьюли ; пер. с англ. А. В. Исупова. – М. : Бомбора : Эксмо, 2025. – 269, [2] с. – (UX/UI: инструменты, практики и инновации).

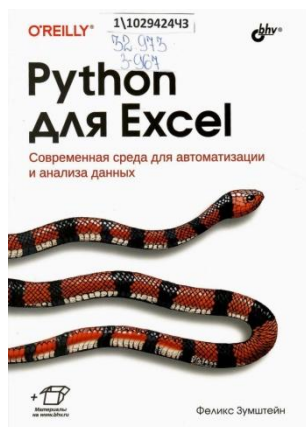
Для любого разработчика сайта или приложения приоритетом всегда является внимание пользователя. Данная книга позволит вам стать профессиональным и востребованным UX-специалистом, способным не только создавать удобный и приятный интерфейс для любого продукта, но и продвигать ориентированное на пользователя мышление.



18) 1\1029318чз 32.973 Г 749

Гош, С.  
Docker без секретов: разработка и развертывание приложений с помощью Docker / Сайбал Гош ; пер. с англ. М. Попович. – СПб. : БХВ-Петербург, 2025. – 221 с.

Книга подробно рассказывает о развертывании и поддержке контейнерных приложений с использованием технологии Docker. Описан принцип работы образов, контейнеров и связанных с ними хранилищ Docker Storage, рассмотрена система контейнеризации Docker Swarm, показаны принципы сетевого взаимодействия Container Network Model. Раскрыты вопросы использования плагинов в сервисах Docker, рассмотрено развертывание служб в Swarm. Отдельная глава посвящена обеспечению безопасности в экосистеме Docker, масштабированию и поддержке контейнерных приложений.



19) 1\1029424чз 32.973 3-967

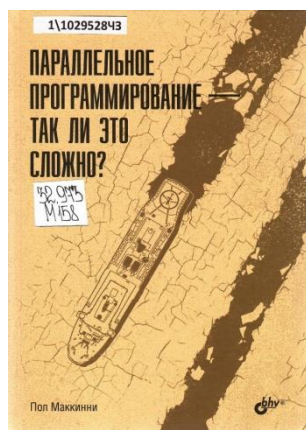
Зумштейн, Ф.

Python для Excel: современная среда для автоматизации и анализа данных / Феликс Зумштейн. – СПб. : БХВ-Петербург, 2025. – 330 с.

Книга посвящена автоматизации Excel с помощью языка программирования Python. Описаны дистрибутив Anaconda Python и современные средства разработки, такие как менеджеры пакетов Conda и pip, блокноты Jupyter и Visual Studio Code. Даны необходимые основы языка Python и введение в анализ данных с помощью библиотеки pandas. Приведены приемы чтения и записи файлов Excel без Excel. Рассмотрено программирование приложений Excel с помощью популярного пакета с открытым исходным кодом xlwings: автоматизация Excel, инструменты на основе технологии Python, трекер пакетов Python, а также функции, определяемые пользователем.

Электронный архив на сайте издательства содержит цветные иллюстрации к книге.

Для опытных пользователей Excel и программистов.



20) 1\1029528чз 32.973 М 158

Маккинни, П.

Параллельное программирование – так ли это сложно? / Пол Маккинни ; пер. с англ. [М. Райтмана]. – СПб. : БХВ-Петербург, 2024. – 1071 с.

Книга исследует различные низкоуровневые механизмы и алгоритмы, лежащие в основе современных параллельных и конкурентных вычислений, в частности реализованные в ядре Linux. Рассмотрены примитивы синхронизации (мьютексы и блокировки), владение данными, валидация, копирование и запись, эвристические методы разработки параллельных и конкурентных алгоритмов, подбор аппаратного обеспечения и другие малоизвестные находки в области параллелизма. Также уделено внимание упрощению и оптимизации параллельных вычислений. Наконец, спрогнозированы возможные тенденции развития

параллельного программирования с учётом современных разработок нового аппаратного обеспечения.



21) 1\1029613чз 32.973 П 636

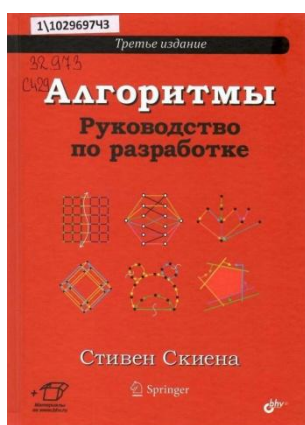
Постолит, А.

Основы искусственного интеллекта в примерах на Python : самоучитель / Анатолий Постолит. – 2-е изд. – СПб. : БХВ-Петербург, 2025. – 446 с. – (Самоучитель).

Описаны инструментальные средства для разработки приложений искусственного интеллекта. Даны основы языка программирования Python. Раскрыты основные понятия и определения искусственного интеллекта. Рассмотрены вопросы программной реализации элементов нейронной сети и построения многослойных нейронных сетей. Большое внимание уделено применению специализированных библиотек PyBrain, Scikit-learn, Keras, TensorFlow для формирования структуры нейронных сетей и их обучения, и библиотек ImageAI и OpenCV для обработки изображений. Материал иллюстрирован простыми и понятными примерами, демонстрирующими использование предварительно обученных нейронных сетей для распознавания объектов на изображениях, создания собственных наборов данных, формирования структуры сети, ее обучения и практического применения. Во 2-м издании обновлены программные коды и версии библиотек, улучшены рисунки, учтены пожелания читателей и исправлены ошибки.

Электронное приложение-архив, доступное на сайте издательства, содержит листинги описанных в книге примеров.

Для программистов.



22) 1\1029697чз 32.973 С 429

Скиена, С. С.

Алгоритмы. Руководство по разработке : [пер. с англ.] / Стивен С. Скиена. – 3-е изд. – СПб. : БХВ-Петербург, 2025. – 847 с.

Книга является наиболее полным руководством по разработке эффективных алгоритмов. Первая часть книги

содержит практические рекомендации по разработке алгоритмов: приводятся основные понятия, дается анализ алгоритмов, рассматриваются типы структур данных, основные алгоритмы сортировки, операции обхода графов и алгоритмы для работы со взвешенными графами, примеры использования комбинаторного поиска, эвристических методов и динамического программирования. Вторая часть книги содержит обширный список литературы и каталог из 75 наиболее распространенных алгоритмических задач, для которых перечислены существующие программные реализации.

В третьем издании расширен набор рандомизированных алгоритмов, алгоритмов хеширования, аппроксимации и квантовых вычислений. Добавлено более 100 новых задач, даны ссылки к реализациям на C, C++ и Java.

Книгу можно использовать в качестве справочника по алгоритмам для программистов, исследователей и в качестве учебного пособия для студентов соответствующих специальностей.



23) 1\1029714чз 32.973 С 866

Стронг, Дж.

Kubernetes и сети: многоуровневый подход / Джеймс Стронг, Валлери Лэнси. – СПб. : БХВ-Петербург, 2026. – 316, [3] с.

Книга посвящена интеграции Kubernetes в готовые компьютерные сети. Рассмотрено, как оркестратор Kubernetes вписывается в сетевую модель OSI. Раскрыты вопросы интеграции сетей предприятия с облачными мощностями и контейнерными архитектурами. Рассмотрены ключевые факторы и новые зоны ответственности, возникающие при взаимодействии Kubernetes с каждым из уровней модели OSI. Приведены примеры быстрого масштабирования нагрузок, рассказано, как обеспечивать целостность данных и высокую отказоустойчивость, при активном применении современной виртуализации и при передаче больших объёмов данных по сети.

Для Linux-разработчиков, DevOps-инженеров и системных администраторов.



24) 1\1029878чз 38.76 Ш 904

Штерн, М. И.

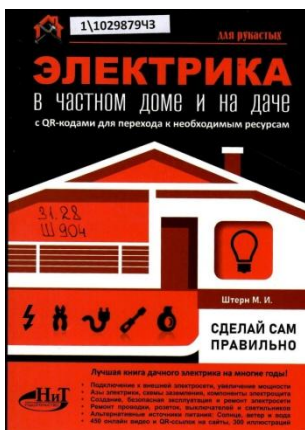
Водоснабжение и водоотведение в частном доме и на даче: с QR-кодами для перехода к необходимым ресурсам / М. И. Штерн. – СПб. : Наука и Техника, 2025. – 366, [1] с. – (Серия «Для рукастых»).

Добро пожаловать в мир водоснабжения и водоотведения! Материал систематизирован. В книге читатель найдет все необходимое: от методики оформления подключения дачи к внешним сетям до создания систем обеспечения дома холодной, горячей водой и правильной организации очистки сточных вод.

Рассмотрены источники воды (колодцы, скважины, реки и озера), варианты организации автономного водоснабжения и водоотведения. Описан подогрев воды с использованием накопительных и проточных водонагревателей, использующих электричество, природный газ, солнечную энергию. Даются советы по выбору, использованию, обслуживанию и ремонту водяных насосов.

По тексту стоят шестьсот QR-кодов, которые перенесут читателя в онлайн-мир: откроют видео, справочную информацию. В ходе чтения книги, отсканировав QR-код, можно смотреть поясняющие видео или читать дополнительные материалы соответствующей тематики. На помощь придут и демонстрационные схемы, справочные таблицы. Так темы лучше усваиваются.

Книга предназначена для домашних умельцев, проживающих в частном доме или имеющих дачу, а также студентов вузов и техникумов, будущих сантехников и широкого круга читателей.



25) 1\1029879чз 31.28 Ш 904

Штерн, М. И.

Электрика в частном доме и на даче: с QR-кодами для перехода к необходимым ресурсам / М. И. Штерн. – СПб. : Наука и Техника, 2025. – 447 с. – (Серия «Для рукастых»).

Добро пожаловать в мир электрики в частном доме и на даче! В книге читатель найдет все необходимое: от методики оформления подключения частного дома или дачи к внешней электросети, увеличения разрешенной мощности до создания контура заземления, ввода электричества в частный дом, организации домашней электросети. В книге рассмотрены и альтернативные источники электропитания, такие как солнечные панели, ветрогенераторы и мини-ГЭС.

Электросеть дома и дачи описана в полном объеме и с практической точки зрения: укладка электропроводки, формирование домашнего щитка, организации светодиодного освещения, подключение выключателей и светильников, использование датчиков движения. Рассказано, как все это можно сделать своими руками. Особое внимание уделено системам заземления и безопасности дачной электросети. Рассмотрены автоматы защиты, устройства защитного отключения, дифавтоматы, электросчетчики и другие элементы домашнего щитка.

В нужных местах книги стоят QR-коды, которые перенесут вас в онлайн-мир: откроют видео, справочную информацию, калькуляторы. В ходе чтения книги, отсканировав QR-код, можно смотреть видео или читать материалы соответствующей тематики. На помощь придут и десятки демонстрационных схем. Так темы лучше усваиваются.

Книга предназначена для домашних умельцев, проживающих в частном доме или имеющих дачу, а также студентов вузов и техникумов, будущих электриков и широкого круга читателей.



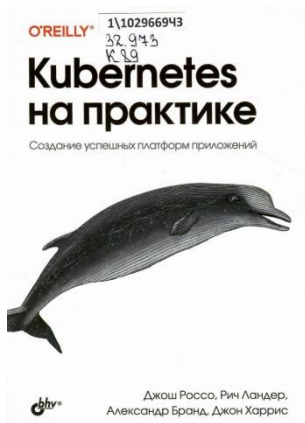
26) 1\1029114чз 32.973 Ю 83

Юрча, И. А.

Технологии программирования : [пособие для обучающихся учреждений высш. образования] / И. А. Юрча, Ж. И. Щербович ; Акад. управления при Президенте Респ. Беларусь. – Мн. : Акад. управления при Президенте Респ. Беларусь, 2025. – 177 с.

Пособие представляет собой сборник материалов для выполнения на лабораторных занятиях по дисциплине «Технологии программирования». В нем рассматриваются вопросы объектно-ориентированного программирования с использованием среды разработки Microsoft Visual Studio. По каждой теме описан ход выполнения лабораторного задания, приведены задания для самостоятельного выполнения и контрольные вопросы.

Предназначен для студентов специальностей «Информационно-аналитическое обеспечение государственного управления» и «Управление информационными ресурсами» Академии управления при Президенте Республики Беларусь, а также всех, кто интересуется программированием.



27) 1\1029669чз 32.973 К 89

Kubernetes на практике: создание успешных платформ приложений / Джош Россо [и др.]. – СПб. : БХВ-Петербург, 2025. – 494 с.

Книга посвящена практическому применению платформы Kubernetes. Подробно рассматривается архитектура Kubernetes и ее составные компоненты. Описаны модели развертывания инфраструктуры, ее топология, принципы автоматизации процессов, среда выполнения контейнеров, хранилища данных и сетевое взаимодействие между элементами системы. Рассматриваются создание и маршрутизация сервисов, управление конфиденциальными данными, допусками, мультитенантность, уровни изоляции и абстрагирование. Приведены наглядные примеры развертывания Kubernetes и оркестрации контейнеров для решения различных практических задач.

Для системных архитекторов, разработчиков ПО, специалистов по информационной безопасности.

## Здравоохранение. Медицинские науки



28) 1\1030405чз 56.14 А 941

Афанасьева, А.

Кажется у меня СДВГ: признаки, причины и скрытые выгоды синдрома третьего тысячелетия у взрослых / Анастасия Афанасьева. – М. : Бомбора : Эксмо, 2025. – 221, [1] с.

Афанасьева Анастасия, психиатр и психотерапевт, предлагает путеводитель по самому популярному синдрому XXI века. В своей книге она расскажет, что наука сейчас знает об этом диагнозе. Объяснит, как он развивается, кто в группе риска и почему СДВГ не приговор. Благодаря этим знаниям вы перестанете стыдиться своих особенностей и начнете прокачивать свою креативность, высокую эрудированность и эмоциональный интеллект.



29) 1\1028037чз 53.59 Б 768

Божьев, Е. Н.

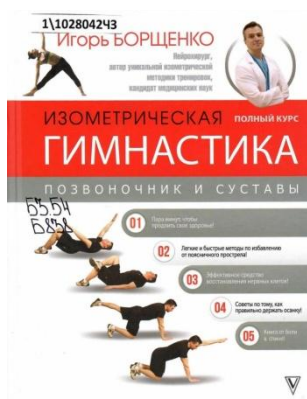
Исцеляйся сам: что делать, когда все болит и ничего не помогает / Евгений Николаевич Божьев. – Обновл. и доп. изд. – М. : Времена : АСТ, 2025. – 254, [1] с. – (Авторские методики: психология и здоровье).

Евгений Божьев – врач-невролог и мануальный терапевт с многолетним опытом, автор уникальной методики самолечения.

Доктор рассказывает, как убрать боль в различных частях тела без врачей, своими силами. Почти любую боль можно убрать очень быстро – за 2 минуты в день, хотя исцеление не может быть мгновенным процессом и над ним надо поработать. Полезно всем, кто реально хочет разобраться, откуда берутся болезни и что на самом деле нужно делать.

Должное внимание автор уделил физическим упражнениям с рисунками, которые помогут вам самостоятельно, без постороннего воздействия и

вмешательства запустить механизм самооздоровления организма. Авторская методика многие годы помогает людям избавиться от боли, снова почувствовать себя молодым и полным сил!



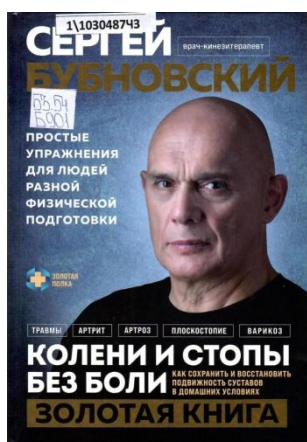
30) 1\1028042чз 53.54 Б 838

Борщенко, И.

Изометрическая гимнастика доктора Борщенко: полный курс! / Игорь Борщенко. – М. : Времена : АСТ, 2024. – 349, [1] с. – (Методика доктора Борщенко).

В книге нейрохирурга, кандидата медицинских наук Игоря Анатольевича Борщенко читатель найдет уникальную методику изометрических мышечных тренировок по укреплению глубоких мышц спины и формированию осанки. Особенность этой гимнастики в том, что мышцы напрягаются в специальных эргономичных позициях, практически без движений или с использованием специальных движений малой амплитуды, что исключает перегрузку суставов и позвоночника.

Методика уникальна по своей простоте и доступности. Она годится для всех, кто страдает заболеваниями опорно-двигательной системы, для больных, получивших травму или перенесших операцию на позвоночнике и суставах, для тех, кто испытывает боли в спине, в руках и ногах. Ее можно рекомендовать офисным работникам, водителям и туристам, пожилым и малоподвижным людям.



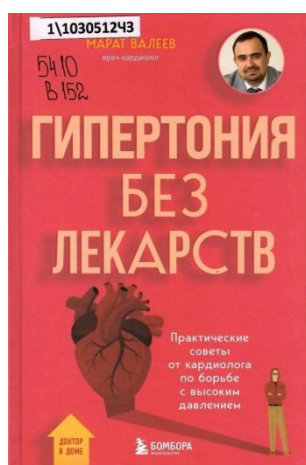
31) 1\1030487чз 53.54 Б 901

Бубновский, С.

Колени и стопы без боли: как сохранить и восстановить подвижность суставов в домашних условиях / Сергей Бубновский. – М. : Эксмо, 2025. – 287 с. – (Золотая полка доктора Бубновского).

Новая книга доктора Бубновского посвящена здоровью колена и стопы. Вы узнаете, стоит ли принимать хондропротекторы для восстановления суставов, как связано здоровье сердца и состояние стопы, почему не стоит спешить с операцией на колене и как

правильно вернуть подвижность в домашних условиях. Более 40 упражнений для дома и зала помогут навести функциональный порядок в стопе, колене и голеностопном суставе.



32) 1\1030512чз 54.10 В 152

Валеев, М.

Гипертония без лекарств: практические советы от кардиолога по борьбе с высоким давлением / Марат Валеев. – М. : Бомбора : Эксмо, 2025. – 218, [1] с. – (Доктор в доме. Экспертная помощь, когда это необходимо).

Это не просто набитая сухими фактами очередная книга о гипертонии. Это – настоящее пособие, составленное на основе множества подтвержденных исследований о способах лечения сердечных недугов. Марат Валеев, врач-кардиолог с многолетним опытом, чей канал смотрят более 500 000 человек, понятным языком расскажет о том, что такое гипертония и чем она опасна, поможет проследить причинно-следственную связь между вашим образом жизни и тем, как он сказывается на вашем здоровье, а также объяснит, как во всем этом замешана психосоматика.

В то же время книга не ограничивается одной лишь теорией. Марат Валеев, как никто другой, знает о необходимости сочетания теории с практикой, поэтому не оставит своих читателей без практических рекомендаций, благодаря которым любой сможет гарантированно и без особого труда привести своё здоровье в порядок вне зависимости от возраста и тяжести заболевания. Автор поможет грамотно сформировать и закрепить здоровые привычки, составить полезный рацион на каждый день и подберет простые, но действенные физические упражнения, с которыми справятся не только молодые, но и пожилые гипертоники.



33) 1\1028076чз 56.7 В 581

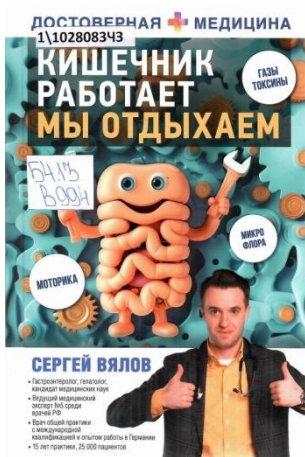
Власова, Т.

Глаз-алмаз. Простые привычки для хорошего зрения / Татьяна Власова. – М. : АСТ : Кладезь, 2024. – 223 с. – (Серия «Доктор блогер»).

Глаза – зеркало души, и в этой книге автор расскажет, как заботиться об их здоровье, а также предупредить и вылечить наиболее распространенные заболевания. Вы познакомитесь с историями из практики врача-офтальмолога и получите ответы на самые частые вопросы:

- Как отличить аллергию от конъюнктивита?
- Почему раньше считалось, что не стоит надевать очки до последнего?
- Как понять, что у ребенка нарушено цветовосприятие?
- Кому можно и кому нельзя делать лазерную коррекцию и носить контактные линзы?
- Как помочь себе самостоятельно и когда этого делать нельзя?

А также узнаете, как видят люди с астигматизмом, близорукостью, дальнозоркостью, дистрофией сетчатки, глаукомой и другими отклонениями зрения, благодаря картинкам, иллюстрирующим зрение человека с этими заболеваниями.



34) 1\1028083чз 54.13 В 994

Вялов, С.

Кишечник работает, мы отдыхаем / Сергей Вялов. – М. : АСТ : Кладезь, 2025. – 271 с. – (Серия «Достоверная медицина»).

Человеческий кишечник – не просто длинная трубка для переваривания пищи. Это целая огромная «экосистема», которая влияет на наше общее состояние, иммунитет и даже настроение!

Что делать, когда эта система барахлит? Дискомфорт в животе. Неустойчивый стул. Вздутие. Все мы рано или поздно сталкиваемся с этими неприятными симптомами. И часто это превращается в настоящий «порочный круг». Что делать, чтобы вернуть состояние

кишечника в норму, расскажет доктор Сергей Вялов.

- Узнайте, как устроен кишечник: отделы, расположение, функции и многое другое.
- Изучите работу кишечника: как он работает, когда все в порядке, что такое перистальтика и как правильно ходить в туалет.
- Выясните, зачем нашему кишечнику нужны бактерии и какая микрофлора формируется в нас от рождения до старости.
- Рассмотрите простые и понятные авторские иллюстрации и узнайте о различных пищеварительных процессах, которые происходят внутри нашего организма.
- А также откройте для себя основные причины болей и вздутий кишечника: как возникают данные процессы, откуда берутся газы и каким должен быть идеальный стул.

Узнайте, как эффективно наладить контакт со своим кишечником!



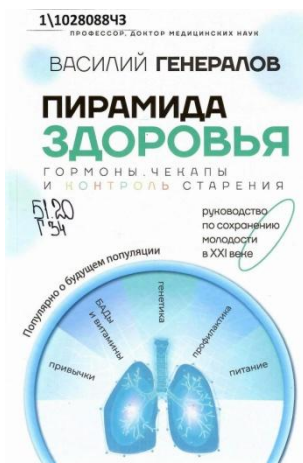
35) 1\1029992чз 5г Г 15

Галасси, Ф. М.

Шарлатанство в медицине – с древних времен до наших дней / Ф. М. Галасси, Е. Персивальди ; [пер. И. Л. Люско]. – М. : ДМК-Пресс, 2025. – 167 с.

Эта книга отправит вас в удивительное и даже немного шокирующее путешествие по истории шарлатанства в медицине от древних времен до пандемии COVID-19. Средневековые способы врачевания были не менее мучительными, чем пытки, а лечение порошком мумии, кровью дракона и чудодейственной силой реликвий сегодня выглядят абсурдно. Но будьте осторожны! Современный мир переполнен фальшивой медицинской информацией, которую распространяют самозванные авторитеты. Уверены ли вы, что сумеете отличить правду от мистификации?

Назначение этой книги – рассказать о шарлатанских методах лечения и осветить извилистый путь медицины между подлинными знаниями и заблуждениями.

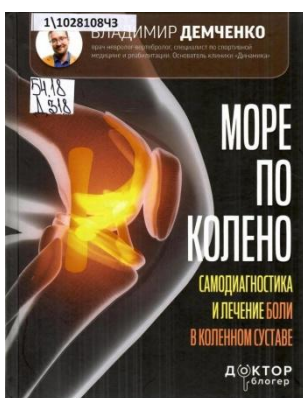


36) 1\1028088чз 51.20 Г 34

Генералов, В.

Пирамида здоровья: гормоны, чекапы и контроль старения / Василий Генералов. – М. : АСТ, 2024. – 220, [4] с. – (Медицина Рунета).

Василий Генералов – невролог, доктор медицинских наук, профессор – в своей новой книге говорит о катастрофической динамике нарастания количества тяжелых аутоиммунных заболеваний у детей и взрослых, о причинах снижения репродуктивной функции у молодых людей, о факторах, приводящих к общему снижению здоровья. Почти 30 лет ежедневной практики в стационарах, палатах интенсивной терапии и амбулаторном приеме с самыми сложными заболеваниями позволили автору выявить закономерности развития болезни как на протяжении жизни конкретного человека, так и у его детей и родителей. Анализ этих закономерностей стал основой для выработки концепции по восстановлению и поддержанию здоровья не только отдельной семьи, но и всей популяции в целом.



37) 1\1028108чз 54.18 Д 318

Демченко, В.

Море по колено: диагностика и лечение боли в коленном суставе / Владимир Демченко. – М. : АСТ, 2024. – 272 с. – (Серия «Доктор блогер»).

Если вы хоть раз страдали от боли в колене – эта книга для вас. Последствия травмы, хруст, скованность, а-traumaticкие боли и другие проблемы с коленным суставом – все это можно вылечить и вернуться к активному образу жизни. И первый шаг к успешному лечению – верная диагностика. А комплексы упражнений с простыми видеоинструкциями помогут вам быстрее и эффективнее восстановиться.



38) 1\1027834чз 51.20 Д 422

Джон, Б. Э.

Никто не спит: 7 стратегий для здоровья и счастья / Биджой Э. Джон ; пер. с англ. Е. Мясниковой. – М. : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2025. – 268, [3] с. – (Научный интерес).

Треть своей жизни мы проводим в постели – весомая причина следить за качеством сна. В книге «Никто не спит» доктор Джон исследует проблемы со сном, включая бессонницу, апноэ и нарколепсию. Он подробно рассматривает влияние сна на здоровье и весь организм: гормоны, давление, память, набор веса, либидо и т. д. Доктор Биджой Джон подчеркивает, что расстройство сна часто связано с психологическими проблемами, такими как тревожность, депрессия и зависимость. Книга предлагает исчерпывающее пошаговое руководство, которое поможет понять: требуется ли незначительная корректировка своих привычек сна или полная перестройка. Отказываясь от временных решений, предлагаемых снотворными таблетками, доктор Джон отстаивает долгосрочный, целостный подход к преодолению проблем со сном. Он знакомит с опасностями нарушения сна и предлагает проверенные стратегии быстрого засыпания, поддержания глубокого сна и пробуждения с ощущением полного восстановления сил.



39) 1\1028313чз 53.59 Д 57

Добрый Начин

БОЛИНЕТ: метод, который подарит вам жизнь без телесной боли! / Добрый Начин. – М. : АСТ, 2024. – 223 с. – (Серия «Мастер здоровья»).

Добрый Начин – ведущий FDM-терапевт, остеопат, психофизиолог, объединивший медицинские практики Востока и Запада. В прошлом, офицер гос. безопасности, изучавший язык тела, сегодня врач, к которому летят пациенты со всего мира. Проведя 11 000 приемов, выработал свой метод избавления от боли в теле, который позволит вам сэкономить время и деньги на многочисленные походы к врачам.

Каждый человек на подсознательном уровне знает, как себе помочь без химии и сложных вмешательств. Боль – это язык тела, главное научиться его правильно понимать. Бог нас создал совершенными, он дал нам инструмент для того, чтобы помогать себе – свои целительные руки. Уникальная методика самопомощи, разработанная автором, научит вас понимать сигналы тела и избавляться от болей в зависимости от их типа и места.

- Простой язык без сложных медицинских терминов.
- QR-коды с видеоматериалами.
- Авторские техники самопомощи.
- Синтез восточной и западной медицины.
- Возможность лучше узнать свое тело и договориться с ним.

•

40) 1\1030387чз 51.23 И 732



Интервью с едой: все о том, как есть так, чтобы получать максимум пользы и удовольствия / Анна Архицкая [и др.]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2025. – 238 с. – (Настоящее здоровье. Методики от передовых экспертов).

Еда не приедается – известный факт, она повсюду и мало кто из нас не любит вкусно поесть. Знакомая всем нам пицца, любимые с детства блюда, понятные и простые категории: овощи, фрукты, молочка... Но о еде можно рассказать гораздо больше интересного и нового, стоит лишь взяться за дело профессионалам. Онколог Анна Архицкая, гастроэнтеролог Даниэла Пургина, фитнес-тренер Яна Золкина, эндокринолог Екатерина Луданова и социолог Юлия Кравченко расскажут вам, почему путь к здоровью лежит через желудок и как есть так, чтобы получать максимум удовольствия и пользы.



41) 1\1028179чз 53.54 К 24

Кармацкий, Т.  
Висцералка: техника самомассажа для восстановления организма / Тимофей Кармацкий. – М. : Прайм : АСТ, 2025. – 255 с. – (Серия «Настоящая медицина»).

**Самая полезная книга возвращается!**

У кошек, собак и маленьких детей животы мягкие и абсолютно безболезненные – им даже приятно, когда их щупают. И у вас когда-то был такой же, но со временем живот становится более напряженным, и это отражается на продолжительности и качестве вашей жизни!

Только представьте, насколько тело будет вам благодарно, если печень, кишечник, почки и остальные органы вашего живота начнут реально работать на 100% мощности, заложенной в них природой!

Висцералка – техника работы с животом, которая уходит корнями в глубокую древность, к нашим предкам. Книга будет полезна тем, у кого есть какие-то диагнозы, симптомы или проблемы, и всем, кто просто небезразличен к своему здоровью.

Висцералка позволяет помочь не только себе, но и своим близким. И освоить ее может абсолютно каждый.

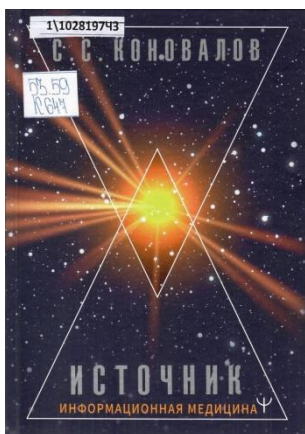


42) 1\1028199чз 51.20 К 647

Коновалов, С. С.  
Женское здоровье / С. С. Коновалов. – М. : Прайм : АСТ, 2024. – 249 с. – (Путь к здоровью. Информационная медицина).

В этой книге всемирно известный врач, профессор Сергей Сергеевич Коновалов говорит о женском здоровье и причинах его нарушения с точки зрения Информационной медицины. Доктор отвечает на вопросы, волнующие всех женщин, рассказывает о возможностях преодоления бесплодия и напоминает о самых важных составляющих женского счастья.

Эта книга необходима женщинам любого возраста! Множество бесценных советов найдут в ней и те, кто ожидает ребенка, и молодые мамы.



43) 1\1028197чз 53.59 К 647

Коновалов, С. С.  
Источник. Информационная медицина /  
С. С. Коновалов. – М. : Прайм : АСТ, 2024. – 317, [1] с. –  
(Серия «Движение к Истине»).

Новая книга С. С. Коновалова подводит итог трех десятилетий Пути Доктора и его пациентов-студентов: от лечебного зала к Университету Вселенной, от снятия симптомов заболевания до понимания самой сути и истинных причин нарушения здоровья человека, от достижений традиционной науки к Информационной Медицине.

Это книга о Медицине, основанной на абсолютно новых принципах, которые кардинально меняют все наши привычные представления, выводят человечество на новый, более высокий уровень развития. И о том, как Истина прокладывает свой путь к человечеству, как Вселенная передает людям Знания, необходимые для исцеления, развития и Преображения.

Огромное количество удивительных историй преодоления хронической болезни, изложенных в письмах пациентов-студентов Доктора, являются реальным подтверждением истинности теории и практики Информационной медицины.



44) 1\1028221чз 51.20 К 93

Курчина, Т.  
Вторая молодость кожи: авторская система «Йога для лица», которая избавит от морщинок, заломов и отеков / Татьяна Курчина. – М. : АСТ, 2024. – 283 с. –  
(Серия «Мастер здоровья»). – (TopInternet).

Выглядеть в 49 лет на 29, а почувствовать себя на 20 – думаете, это несбыточная мечта? Татьяна Курчина, массажист, тренер, косметолог и автор эффективной методики омоложения, своим примером подтверждает – мечта может сбыться!

Авторская система, основанная на естественных техниках омоложения, – массаж, фейсфитнес, фейс-йога, – раскроет весь природный потенциал красоты вашего лица! Вместе с Татьяной Курчиной вы подберете

наиболее эффективные методы самомассажа и упражнения для достижения наилучшего результата. А еще научитесь красиво улыбаться!

На онлайн-курсах автора сейчас более 17 000 учениц со всего мира – 17 000 счастливых женщин, хорошеющих с каждым днем! Теперь все знания о молодости лица и тела систематизированы в этой книге, благодаря которой вы станете молодой, сияющей, здоровой, любящей себя!

Самые действенные практики из арсенала автора и подробные фотографии к каждому упражнению – прекрасная альтернатива дорогостоящим и небезопасным косметическим процедурам.

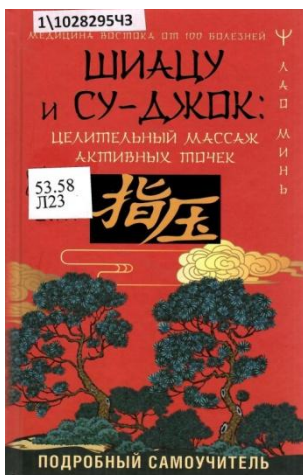


45) 1\1028293чз 53.58 Л 23

Лао Минь

Точки-целители: приемы восточного массажа для расслабления и исцеления / Лао Минь. – М. : Прайм : АСТ, 2025. – 285 с. – (Медицина Востока от 100 болезней). – (Самоучитель восточной медицины).

«Все болезни от нервов» – не просто слова. Хронический стресс порождает напряжение, затрудняющее нормальную циркуляцию энергии ци по телу и вызывающее нарушения в работе всех органов. Врачи на Востоке рассматривают организм человека как единую систему. Поэтому избавление от мигреней или болей в суставах, укрепление защитных сил организма и улучшение работы пищеварительного тракта, борьба с бессонницей и хроническим насморком должны начинаться со снятия напряжения с тела и ликвидации последствий хронического стресса. Незаменимые инструменты для этого – массажные приемы классической и восточной медицины, а также – система знаний о биологически активных точках, энергетических меридианах и зонах соответствия органов по системе су-джок. Все это вы найдете в данной книге.



46) 1\1028295чз 53.58 Л 23

Лао Минь.

Шиаци и Су-джок: целительный массаж активных точек / Лао Минь. – М. : Прайм : АСТ, 2025. – 318 с. – (Серия «Медицина Востока от 100 болезней»).

Су-джок и шиаци – флагманы восточной медицины в наши дни. Эти две молодые методики показывают отличные результаты, они безопасны и доступны в освоении.

Разумеется, серьезные заболевания требуют своевременного обращения к врачу, но данные методы помогут организму ускорить выздоровление, также су-джок и шиаци эффективны для профилактики множества болезней, снятия болевого синдрома, активизации энергетических ресурсов организма.

Детальные иллюстрации и подробное описание каждой техники в этой книге помогут вам овладеть искусством су-джок и шиаци и научат активизировать внутренние резервы организма, чтобы успешно противостоять самым разным заболеваниям.



47) 1\1028259чз 51.20 М 171

Максимова, О.

Правила долгой жизни: [аскеза, медитации и холическое плавание: как очистить ум и тело] / Ольга Максимова. – М. : АСТ : Времена, 2024. – 254, [1] с. – (Серия «Звезда Рунета»).

Ольга Максимова – тренер высшей категории, создатель системы омоложения и очищения организма «Холический путь». Основываясь на собственном опыте и тридцатилетних исследованиях, она раскрывает свои секреты успеха в преодолении трудностей и достижении гармонии, счастья и здоровья в 50 лет.

Читая эту книгу, вы узнаете:

- Что такое холическое плавание и как оно может положительно сказаться на вашем здоровье;
- в чем заключается сила медитаций;
- что такое аскеза и как она способна помочь в жизни;
- много интересного о правильном питании;

- как правильно заниматься спортом, чтобы получить не только сильное физическое тело, но и здоровый ум.

«Правила долгой жизни» – это инструкция к долгой жизни в здоровом теле. Готовы ли вы обрести здоровье и радость в каждом дне вместе с автором? Если ваш ответ «да», то погрузитесь в страницы этой книги и начните свой удивительный путь к долголетию и благополучию.



48) 1\1028373чз 51.23 С 306

Семиколенных, Е.

Еда без мракобесия: съедобный научпоп / Елена Семиколенных. – М. : АСТ, 2024. – 318, [1] с. – (Серия «Здоровье Рунета»).

Елена Семиколенных – дипломированный нутрициолог, химик-биолог, популяризатор науки, автор блога «Съедобный научпоп», придерживается нетревожного подхода к питанию.

Внутри книги «Еда без мракобесия» вы найдете научно обоснованные рекомендации, которые помогут перестать бояться еды, прекратить блуждать в лабиринтах мифов и дезинформации. Елена развенчивает заблуждения, связанные с питанием, рассказывает об уловках маркетологов, популярных диетах, БАДах, ненужных анализах. А также делится секретами и лайфхаками, раскрывает, из чего состоят продукты, как работает человеческий организм.

На страницах книги вас ждут вкусные рецепты, основанные на научных знаниях, а не на громких словах.

Издание поможет правильно составить свой рацион, не жертвуя личными предпочтениями, сохраняя его вкусным и разнообразным, а главное, подходящим именно вам.



49) 1\1028389чз 53.59 С 772

Старкова, И.

Анатомические меридианы: почему лечить нужно печень, если болят плечи, как избавиться от боли в суставах и позвоночнике за несколько минут и найти ее истинную причину / Ирина Старкова, Алена Старкова. – М. : Прайм : АСТ, 2025. – 318, [1] с. – (Серия «Настоящая медицина»).

Пить пачками таблетки – это как поставить ведро под льющуюся с потолка воду: от потопа спасет на время, а причину не устранил. Чтобы избавиться от боли в спине, суставах, мышцах, нужно обратить внимание на весь организм и понять, как он работает.

Эта книга вам все объяснит! Авторы, врачи классической и китайской медицины с опытом более 30 лет, рассказывают, как связаны все системы нашего организма; в чем причины самых распространенных болей: суставных, позвоночных, мышечных и как они связаны с печенью и сердцем; как избавиться от этих болей за несколько минут в день с помощью простых упражнений; как предотвратить развитие хронических и новых заболеваний и сохранить здоровье.

«Биомеханика» – авторская методика, с которой вы запустите биологический механизм восстановления и начнете жить без боли!



50) 1\1028411чз 51.23 С 917

Сушанский, А.

Большая книга о еде, несущей здоровье: теория системного питания / Александр Сушанский. – М. : АСТ, 2024. – 574, [1] с. – (Серия «Мастер здоровья»).

Александр Сушанский, доктор медицинских наук, более 50 лет избавляющий пациентов от проблем с пищеварением. В процессе работы с тысячами людей автор создал уникальную систему – теорию системного питания, которая ответит на три самых главных вопроса о еде: какую пищу выбрать, как ее употреблять и в каком объеме.

Всеобъемлющий труд о питании доступным языком рассказывает о строении пищеварительной

системы и ее уязвимостях, об основных принципах здорового питания и о программе перехода на здоровое питание.

Ешьте правильно и будьте здоровы!



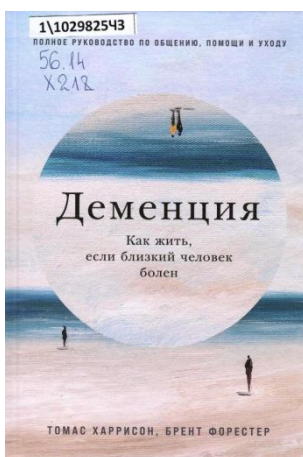
51) 1\1028458чз 51.20 Ф 152

Фадеева, М.

Делай лицо: лифтинг дома всего за 5 минут в день / Мари Фадеева. – М. : Прайм : АСТ, 2024. – 187 с., [8] л. ил., портр. – (Серия «Мастер здоровья»).

Профессиональный уход за собой – залог сохранения молодости и красоты на долгие годы! Мари Фадеева – тренер по самомассажу лица, соосновательница студии «Face Fit» и блогер, рекомендациям которого следуют более 130 тысяч человек, – на основе своего практического опыта создала уникальную систему тренировок для лица, объединившую в себе лучшее из современных мировых техник. Эта методика идеально подходит современным женщинам, так как за минимальное время дает максимальный эффект: всего 5-10 минут в день позволят приобрести красивый и цветущий вид естественным путем, без косметологических и хирургических вмешательств.

Простые и действенные техники самомассажа подробно проиллюстрированы, дополнены советами по уходу за собой и применению витаминов, сохраняющих красоту и здоровье кожи.



52) 1\1029825чз 56.14 X 218

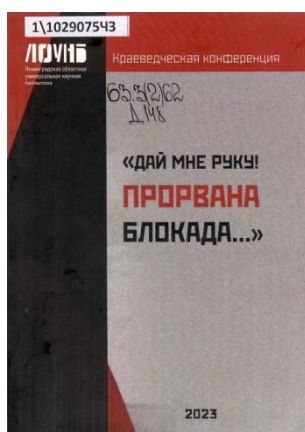
Харрисон, Т.

Деменция: как жить, если близкий человек болен / Томас Харрисон, Брент Форрестер ; пер. с англ.: [А. Наумова, А. Юченкова]. – М. : Альпина Паблишер, 2023. – 263 с.

Заботиться о человеке, страдающим деменцией, очень непросто. Из-за постоянной тревоги и стресса рутинный уход за ним становится тяжелым бременем для семьи и близких. Как помочь человеку, который не

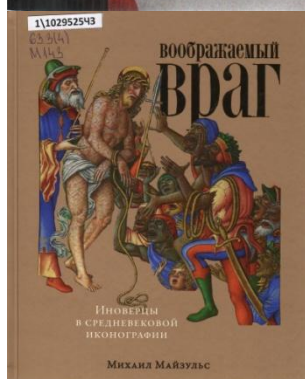
понимает, что происходит, чувствует себя растерянным и сопротивляется вашей помощи? Психиатр-геронтолог Brent Forrester и журналист Томас Харрисон написали книгу для тех, кто хочет улучшить жизнь близкого человека и не разрушить собственную. Авторы объясняют, как распознать признаки этого неизлечимого заболевания, как оно протекает на каждой стадии и к чему стоит подготовиться заранее. В книге вы найдете практические рекомендации, которые помогут преодолеть бытовые, медицинские и психологические проблемы, связанные с ежедневной заботой о человеке с деменцией. Вы научитесь лучше общаться с близкими, обеспечивать их безопасность и комфорт, справляться с проблемным поведением и сохранять свое душевное здоровье.

### История. Исторические науки



53) 1\1029075чз 63.3(2)62 Д 148

«Дай мне руку! Прорвана блокада ... » : материалы межрегион. краевед. конф., 28 февр. 2023 г. / Ком. по культуре и туризму Ленингр. обл., Ленингр. обл. науч. б-ка ; [редкол.: М. В. Афанасьева (сост.), Я. А. Песин, В. А. Топунова]. – СПб. : Папирус, 2023. – 134 с.



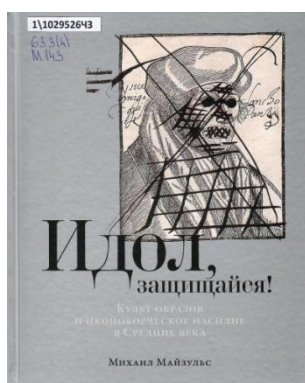
54) 1\1029525чз 63.3(4) М 143

Майзульс, М.

Воображаемый враг: иноверцы в средневековой иконографии / Михаил Майзульс. – М. : Альпина нон-фикшн, 2023. – 438 с.

Гербы и флаги с изображением скорпионов, экзотические тюрбаны и колпаки, крючковатые носы, рыжие волосы, багрово-красные, черные или даже синие лица, неестественно вывернутые позы, непристойные жесты и злобно-агрессивные гримасы. В искусстве средневекового Запада применялось множество знаков, которые маркировали и обличали иноверцев (иудеев, мусульман и язычников), еретиков, других грешников и отверженных. Всех их соотносили с «отцом лжи» –

дьяволом, а также друг с другом, словно они были частью глобального сговора против христианского социума. Язычников-римлян порой представляли в иудейских шапках и с псевдоеврейскими надписями на одеждах, иудеев – в мусульманских чалмах, а мусульман обвиняли в том, что они поклоняются идолам и вызывают к древнеримским богам. В новой книге медиевист Михаил Майзульс показывает, как с XII по XVI в. конструировался образ врага, как в пространстве изображений и на улицах городов работали механизмы стигматизации и как приемы, возникшие в Средние века, перешли в памфлеты, плакаты и карикатуру Нового времени.

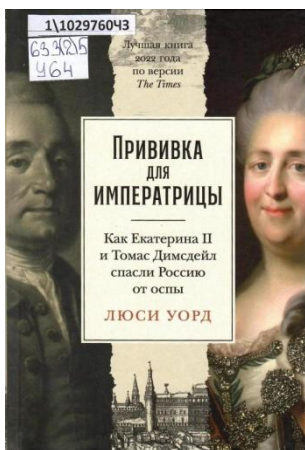


55) 1\1029526чз 63.3(4) М 143

Майзульс, М.

Идол, защищайся!: культ образов и иконоборческое насилие в Средние века / Михаил Майзульс. – М. : Альпина нон-фикшн, 2023. – 359, [1] с.

С глубокой древности люди не только создают изображения или поклоняются им, но и атакуют их: разбивают, сжигают, порой специально увечат – обезглавливают или ослепляют. Чаще всего насилие обрушивается на образы (чужих) богов и (низвергнутых) правителей. Оно сопровождает большинство религиозных и политических революций, а также многие вооруженные конфликты, но при этом встроено и в повседневность – в отношения, которые человек выстраивает с миром невидимого, властью и другими людьми. Эта книга посвящена различным мотивам, которые побуждали атаковать визуальные образы в Европе «долгого Средневековья». От «мести» демонам и грешникам, нарисованным на листах рукописей, до избиения статуй святых, чтобы принудить их к помощи. От иконоборческой войны, которую протестанты-иконоборцы вели против католических «идолов», до моральной цензуры, которая спешила прикрыть или скрыть от взора изображения нагих тел.



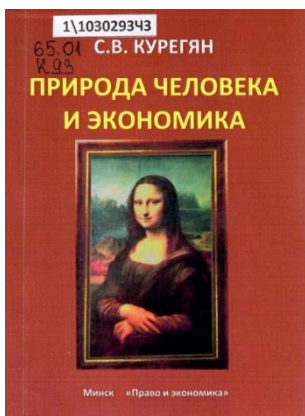
56) 1\1029760чз 63.3(2)5 У 64

Уорд, Л.

Прививка для императрицы: как Екатерина II и Томас Димсдейл спасли Россию от оспы / Люси Уорд ; пер. с англ. [А. Капанадзе]. – М. : Альпина Паблишер, 2024. – 427, [1] с.

Известная проницательностью и острым умом, Екатерина II живо интересовалась философией, медициной и естественными науками, вела многолетнюю переписку с Дидро и Вольтером и пригласила ко двору немало выдающихся ученых своего времени. Среди них был и опытный английский врач Томас Димсдейл, который в 1768 г. приехал из Лондона, чтобы в обстановке строжайшей тайны привить от оспы великого князя Павла Петровича и (первой из европейских монархов) саму Екатерину. В XVIII в. «пятнистое чудовище», смертоносный вирус оспы, опустошало Европу, и императрица хорошо понимала угрозу, которую эпидемия несла России. Первая массовая кампания по оспопрививанию в России, с успехом проведенная Димсдейлом, заложила основу для современных практик вакцинации. О том, как возник и был реализован тайный план английского врача и русской императрицы, увлекательно и достоверно рассказывается в этой книге.

### Экономика. Экономические науки



57) 1\1030293чз 65.01 К 93

Курегян, С. В.

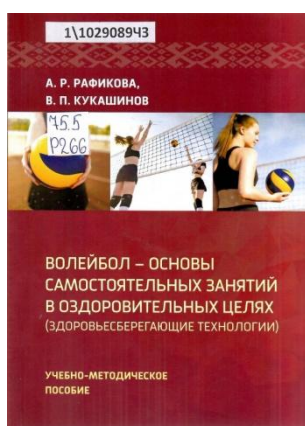
Природа человека и экономика / С. В. Курегян. – Мн. : Право и экономика, 2025. – 300, [1] с.

В книге на основе критического анализа, толкования, комментариев и оценки произведений классиков философской (этической) мысли и психологии (психоанализа) сделана попытка соединить эти отрасли знания с современной экономической наукой. Выработан авторский подход, позволивший по-новому осмыслить многие экономические категории, при этом в центре исследования – человек как субъект и объект

экономических отношений со своими чувствами, эмоциями, ощущениями и представлениями, которые оказывают существенное влияние на все стороны его жизнедеятельности.

Для научных работников, преподавателей, студентов. Будет полезна широкому кругу читателей, интересующихся современными проблемами общественного развития.

## Культура. Наука. Просвещение



58) 1\1029089чз 75.5 Р 266

Рафикова, А. Р.

Волейбол – основы самостоятельных занятий в оздоровительных целях (здоровьесберегающие технологии) : [учеб.-метод. пособие для обучающихся учреждений высш. образования] / А. Р. Рафикова, В. П. Кукашинов ; Акад. управления при Президенте Респ. Беларусь. – Мн. : Акад. управления при Президенте Респ. Беларусь, 2025. – 109 с.

Учебно-методическое пособие подготовлено на основе учебных программ по учебным дисциплинам «Физическая культура», «Профессиональное здоровье и физическая культура руководителя», реализуемых в образовательном процессе управленческих кадров. Является частью учебно-методических комплексов учебных дисциплин и продолжает цикл учебных изданий, посвященных обучению будущих руководителей самостоятельному использованию средств физического воспитания в целях оздоровления.

Содержит теоретико-методический и практический материал по использованию игры в волейбол, полезный при самостоятельной организации физкультурной деятельности в досуговой практике специалистов, работающих в сфере управления.



59) 1\1029076чз 72 P 851

Руководство по наукометрии: индикаторы развития науки и технологии = Handbook on Scientometrics: Science and Technology Development Indicators : [монография] / М. А. Акоев [и др.] ; под ред. М. А. Акоева. – 2-е изд. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2021. – 356, [1] с.

Второе издание обобщает и систематизирует знания о наукометрии для читателей, имеющих о ней начальные представления и поставивших перед собой цель разобраться в предмете. Материал, изложенный в книге, должен послужить основой для изучения практических вопросов применения методов наукометрии при оценке результативности и эффективности исследователей и научных коллективов. В книге представлена история уникальной идеи Юджина Гарфилда использования научных ссылок как средства научного поиска и воплощение этой идеи в жизнь в форме инструмента для поиска – Science Citation Index. Рассмотрены возможности и ограничения наукометрии в процессах принятия решений об эффективности выделения ресурсов для поддержки научной работы, а также отмечена важность привлечения экспертов в предметной области к проведению оценок. В книге обсуждаются библиометрические индикаторы, оценивающие цитируемость журналов, авторов, научных коллективов, организаций и целых стран. Подчеркивается необходимость грамотной и аккуратной трактовки наукометрических индикаторов при принятии административных решений, распределении грантов, осуществлении кадровой политики и т. д. Рассмотрена связь наукометрических показателей с природой научной коммуникации. Описаны альтернативные способы оценки публикаций. Показано, как используются наукометрические показатели при построении рейтингов университетов и научных организаций. Дана характеристика методов визуализации наукометрической информации. Рассмотрены вопросы ограничений в прогнозировании научно-технического развития, аспекты повышения качества существующих научных направлений и развитие новых направлений в организации. В книгу включены два отчета Института научной информации (ISI) в переводе на русский язык.

Руководство предназначено для научных работников, руководителей и администраторов вузов, научных организаций и проектов, сотрудников библиотек и информационных центров, аспирантов и студентов соответствующих специальностей, а также для всех, кто интересуется вопросами измерения и оценки развития науки и технологии.



60) 1\1028490чз 75.6 Щ 702

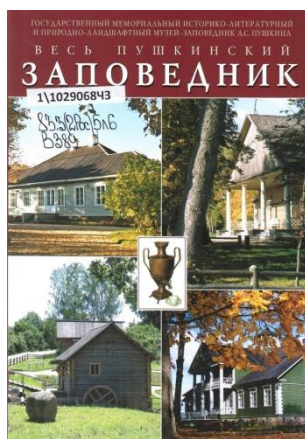
Щетинин, М.

Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой / Михаил Щетинин. – Изд. 2-е. – М. : АСТ, 2025. – 342, [9] с. – (Авторские методики: психология и здоровье).

Уникальная российская методика, не имеющая аналогов в мировой медицине, – Стрельниковская дыхательная гимнастика: восстанавливает нарушенное носовое дыхание; излечивает заикание и болезни голосового аппарата; высоко эффективна при лечении заболеваний бронхолегочной системы; избавляет от болей в сердце, ликвидирует спазм сосудов; укрепляет опорно-двигательный аппарат; помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

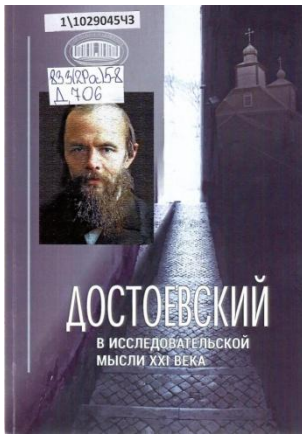
В настоящей книге вы в точности познакомитесь с теми упражнениями, которые уже спасли жизни многим людям и помогают сейчас бороться с болезнями. Дышите по-Стрельниковски – и сохраняйте молодость, здоровье и красоту!

## Литературоведение



61) 1\1029068чз 83.3(2Рос)5лб В 389

Весь Пушкинский заповедник : путеводитель / Гос. мемориал. историко-лит. и природно-ландшафт. музей-заповедник А. С. Пушкина «Михайловское» ; авт. проекта и вступ. Г. Н. Василевич. – 5-е изд. – Михайловское : Пушкин. Заповедник, 2018. – 128 с.

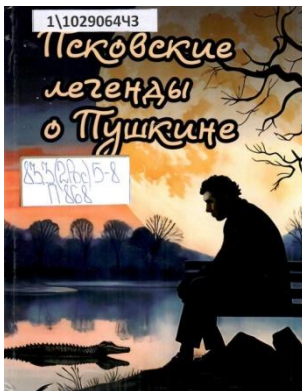


62) 1\1029045чз 83.3(2Рос)5-8 Д 706

Достоевский в исследовательской мысли XXI века : сб. науч. ст. / Нац. акад. наук Беларуси, Ин-т философии ; редкол.: А. А. Лазаревич [и др.]. – Мн. : Бел. наука, 2025. – 170, [1] с., [2] л. ил.

Сборник научных статей отражает опыт междисциплинарного осмысления творческого наследия выдающегося классика русской и мировой литературы XIX столетия, публициста, писателя и религиозного мыслителя Ф.М. Достоевского (1821–1881) и позволяет расширить научные знания по ряду проблем философского, религиозного и эстетико-художественного характера.

Рекомендован ученым, преподавателям, аспирантам, магистрантам, студентам.



63) 1\1029064чз 83.3(2Рос)5-8 П 868

Псковские легенды и предания о Пушкине / Муницип. автоном. учреждение культуры «Централиз. библиот. система» г. Пскова ; сост.: Л. Ф. Гаранова, А. В. Козуленко. – Псков : Зуев А. В., 2024. – 131 с.

«Слух обо мне пройдет по всей Руси великой...» И ведь сбылось! Вот и псковская земля до сих пор полнится слухами про Александра Сергеевича.

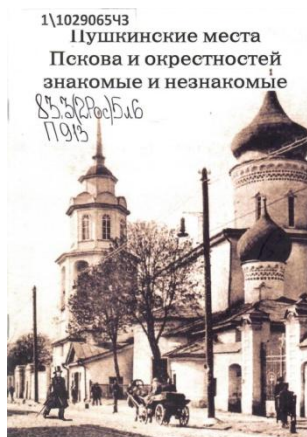
В этой книге сотрудники Центральной городской библиотеки собрали самые интересные выдержки из воспоминаний о Пушкине, в которых он предстает поистине легендарной личностью.

Какие-то из них вас удивят, какие-то, возможно, даже растрогают. Но разве не о таком мечтал и сам поэт, заранее готовый стерпеть и хвалу, и клевету... ради тех простодушных отзывов о себе самом, которые псковские крестьяне передавали из поколения в поколение, воздавая должное не только его гению, но и добродетели.

Издание проиллюстрировано с помощью искусственного интеллекта.

Составители выражают благодарность консультанту издания краеведу Татьяне Викторовне

Медниковой.



64) 1\1029065чз 83.3(2Рос)5лб П 913

Пушкинские места Пскова и окрестностей знакомые и незнакомые : путеводитель / авт. идеи С. В. Попков ; сост.: Л. Ф. Гаранова. – Псков : [б. и.], 2024. – 31 с.

Погулять по Пскову вместе с Пушкиным? Наконец-то стало возможным и такое. Вы держите в руках уникальный путеводитель, в котором собраны и верифицированы все свидетельства о пребывании Александра Сергеевича Пушкина в Пскове и пригородах, перечислены места, которые он посещал, а также рассказывается, при каких обстоятельствах он там присутствовал. Вы узнаете, с кем из псковичей поэт общался, как он отзывался о местных жителях, чем его так раздосадовали псковские ямщики, каким каламбуром встретил его один из псковских священников, и какая болезнь заставила Пушкина обратиться в Псковскую врачебную управу.

В качестве иллюстраций в путеводителе использованы гравюры замечательного художника В. М. Васильева, который считается одним из основоположников псковской школы графики, и рисунки архитектора-реставратора, члена Союза архитекторов России, Народного мастера по резьбе Псковской области С. П. Михайлова (на обложке и титульном листе).

Составители выражают благодарность консультанту издания краеведу Т. В. Медниковой.



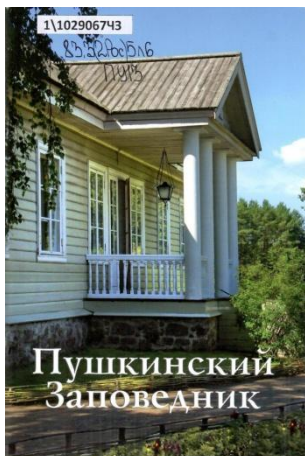
65) 1\1029066чз 83.3(2Рос)5лб П 913

Пушкинский заповедник : путеводитель / Федер. гос. бюджет. учреждение культуры «Гос. мемориал. историко-лит. и природно-ландшафт. музей-заповедник А. С. Пушкина «Михайловское» ; авт. проекта и вступ. Г. Н. Василевич ; фот.: Н. Алексеев [и др.]. – [Б. м. : б. и.], 2019. – 192 с.

Путеводитель «Пушкинский заповедник»

предлагает знакомство с Пушкинским Заповедником. Это особый мир поэта, в котором отразились его творческие устремления и замыслы, краски и звуки окружающей природы, народной жизни.

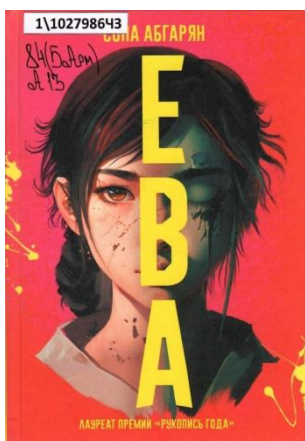
Издание адресовано широкому кругу читателей, интересующихся историей отечественной культуры и литературы.



66) 1\1029067чз 83.3(2Рос)5лб П 913

Пушкинский заповедник : путеводитель / [авт. проекта Г. В. Василевич ; фот.: Н. А. Алексеев и др.]. – [Б. м.] : Верхов С. И., 2024. – 75, [4] с.

### Художественная литература



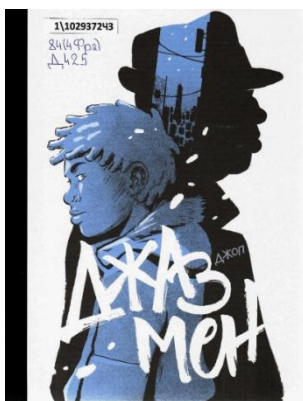
67) 1\1027986чз 84(5Арм) А 13

Абгарян, С.

Ева / Сона Абгарян ; пер. с арм. Л. Меликсеян ; ил. С. Абгарян. – М. : АСТ, 2023. – 381, [1] с. – (Серия «Одобрено РУНЕТОМ. Подарочное»).

Художница Сона Абгарян представляет свою дебютную книгу в жанре боевого городского фэнтези, в котором смешались текст и иллюстрации, реальность и вымысел, вечная борьба за свободу и справедливость и узнаваемые реалии сегодняшнего дня.

Очередная гражданская война завершилась победой Герберов. Разгромленная и обездвиженная Ева просыпается в доме Бабушки-чародейки. Человек-зонт возвращает ей память. Ева готова к новой войне, она любой ценой хочет вернуть городу справедливость. Но Ева и ее друзья сталкиваются с невероятными трудностями, чередой испытаний и приключений. Весь город – от квартала бедняков до квартала проституток – готов оказаться в новой военной мясорубке ради свободы.

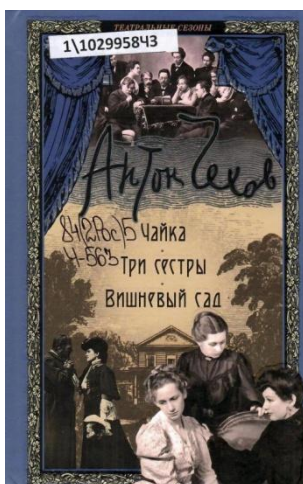


68) 1\1029372чз 84(4Фра) Д 425

Джоп

Джазмен : [граф. роман] / Джоп ; пер. с фр. В. Чепиги ; графика: Джоп и Гарольд Пайффер]. – СПб. : Polyandria NoAge, 2024. – 143, [10] с.

Мэр Тони Шкрамп загипнотизировал весь город. Но удивительная троица – вечно всё забывающий бармен, саксофонист в депрессии и молодой талантливый программист – решает пробудить народ ото сна.



69) 1\1029958чз 84(2Рос)5 Ч-563

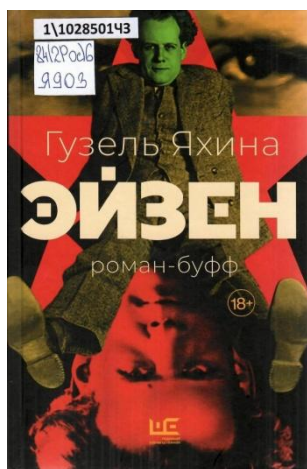
Чехов, А.

Чайка; Три сестры; Вишневый сад : [пьесы] / Антон Чехов. – СПб. : Азбука : Азбука-Аттикус, 2025. – 476, [2] с., [16] л. ил. – (Театральные сезоны).

Имя Антона Павловича Чехова – особая страница в истории русского театрального искусства. Легендарный успех «Чайки», поставленной в 1898 году К. С. Станиславским и В. И. Немировичем-Данченко, открыл дорогу на сцену драме нового типа и ознаменовал рождение режиссерского театра. Чайка стала символом Московского Художественного театра: изображение белой парящей птицы украсило его занавес. Тонкость психологического рисунка, знаменитые чеховские паузы и подтекст, музыкальность и симфонизм драматических произведений Чехова предвосхитили многие сценические открытия XX века. Именно чеховская драматургия, по мнению одного из крупнейших исследователей творчества Чехова А. П. Чудакова, стала «тем кладезем, из которого черпали и черпают все новейшие театральные направления – от символизма до театра абсурда». Действительно, сегодня невозможно представить себе театральный репертуар без чеховских пьес.

В настоящее издание вошли наиболее известные драматические произведения Чехова – водевили «Медведь», «Предложение», «Свадьба», драма «Иванов», а также получившие мировую известность «Чайка», «Дядя Ваня», «Три сестры» и «Вишневый сад». В книге представлены фотографии знаменитых отечественных и зарубежных постановок чеховской драматургии: от

театральных опытов Московского Художественного театра, давшего подлинную жизнь пьесам Чехова, до легендарных спектаклей Георгия Товстоногова, Анатолия Эфроса, Джорджо Стрелера и Питера Брука.



70) 1\1028501чз 84(2Рос)6 Я 903

Яхина, Г.

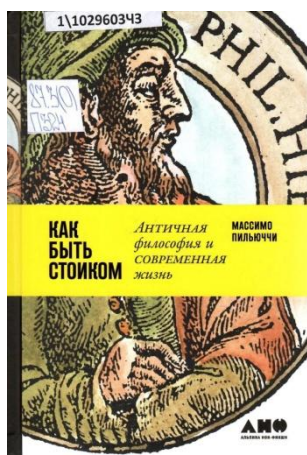
Эйзен : роман-буфф / Гузель Яхина. – М. : Ред. Е. Шубиной : АСТ, 2025. – 537, [1] с. – (Проза Гузель Яхиной).

Гузель Яхина – автор трех романов: «Зулейха открывает глаза», «Дети мои», «Эшелон на Самарканд», лауреат престижных премий «Книга года», «Большая книга», «Ясная Поляна». Ее произведения были экранизированы и имели успех на театральных подмостках.

Новый роман посвящен загадке великого Эйзенштейна. Человек сложный, мятущийся, он прятался за сотней масок и никем не был разгадан. Создатель отчаянно пропагандистских лент первых лет советской власти или шедевров мирового кино? Легендарный герой-любовник или ледяное сердце? Эгоцентрик, утонувший в собственных страхах, или великий научный ум?

Эта книга – приглашение поразмышлять, восхититься, ужаснуться, влюбиться или оцепенеть от неприязни, а местами просто посмеяться в голос. Именно такая палитра эмоций бушевала в каждом, кто имел когда-то радость или несчастье общаться с Эйзенем.

## Философия



71) 1\1029603чз 87.3(0) П 324

Пильюччи, М.

Как быть стоиком: античная философия и современная жизнь / Массимо Пальюччи ; [пер. И. Евстигнеевой]. – М. : Альпина нон-фикшн, 2025. – 278 с.

Быть стоиком в современном мире не сложнее, чем в Древней Греции. Для этого надо иметь душевный покой, чтобы принимать то, что невозможно изменить,

мужество – чтобы изменить возможное, и мудрость – всегда отличать одно от другого. В своей книге «Как быть стойком» известный американский философ и биолог Массимо Пильюччи предлагает читателю увлекательное путешествие в глубины этой античной философии, а в качестве проводника выбирает древнегреческого стоика Эпиктета. Стоицизм – очень современная философия, которая учит, как принимать верные решения, управлять гневом, воспринимать критику, как относиться к смерти – собственной и своих близких. Но главный вопрос, на который отвечает стоицизм, – как правильно жить.

## Психология



72) 1\1027989чз 88.7 А 351

Азарнова, А.

Я & ты. Эмоциональная зависимость в жизни / Анна Азарнова. – М. : Времена : Эксмо, 2024. – 317, [2] с. – (Психология для жизни).

Вам трудно оставаться вне отношений? Трудно уважать и ценить себя? Вы не очень умеете заботиться о себе? И как будто не нашли еще места, где бы чувствовали себя хорошо?

Эта книга поможет понять, что эмоциональная зависимость – это травма развития, а совсем не повод для самобичевания и отчаяния. Ни один человек не сможет вам сказать, что для вас хорошо и правильно. И подходящее решение – научиться слышать и защищать себя, доверять себе. Попробуйте обустроить свою жизнь так, чтобы внутри вас появилось особое пространство – тот уютный «домик», в котором будет тепло, спокойно и безопасно!

Внутри:

- причины эмоциональной зависимости и контрзависимости;
- травма привязанности;
- что такое «психологическая автономия»;
- как зрело выстраивать отношения с партнером;
- как ощутить свое «Я» целостным и ценным.

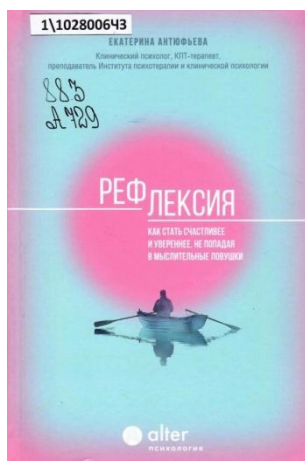


73) 1\1029176чз 88.7 А 624

Ампе, П.

Нейроотличные: как жить, используя сильные стороны ваших ментальных особенностей / Петер Ампе, Эмили Раммант ; пер. с англ. В. Антоновой. – М. : Альпина Паблишер, 2025. – 213, [1] с.

Чаще всего при упоминании ментальных особенностей, таких как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), дислексия, аутизм и обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), на ум приходят лишь негативные их проявления. У нейроотличных людей некоторые свойства мозга отличаются от большинства. Это не ошибки или недостатки, а особенности работы нейронных связей, которые затрудняют жизнь, но часто дают и уникальные преимущества – например, способность видеть мир под необычным углом или быть очень внимательными к деталям. Авторы этой книги – семейная пара людей, живущих с нейродивергентными чертами: известный рекламист и писатель Петер Ампе и бизнес-коуч Эмили Раммант. Они систематизируют известные науке данные о способностях нейроотличных людей и дают подсказки, как найти подходящую рабочую среду и полностью раскрыть свой талант. Присмотритесь: возможно, их советы пригодятся вам или кому-то, с кем вы знакомы!



74) 1\1028006чз 88.3 А 729

Антыюфьева, Е.

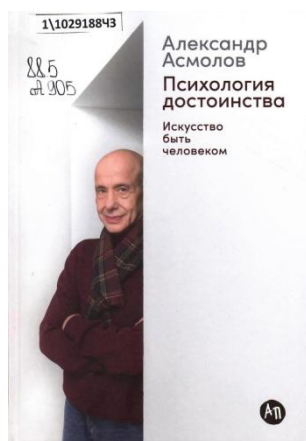
Рефлексия: как стать счастливее и увереннее, не попадая в мыслительные ловушки / Екатерина Антыюфьева. – М. : АСТ : Кладезь, 2024. – 311, [1] с. – (Серия «Психология Alter»).

В жизни каждого человека бывают моменты, когда он задает себе вопросы: Что со мной не так? Что обо мне подумают люди? Почему у меня не получается так, как у других? Почему другим все, а мне ничего?

Екатерина Антыюфьева – клинический психолог с 10-летним опытом – поможет вам уйти от самобичевания и установить искренний разговор с собой.

Из книги вы узнаете:

- какие бывают основные мыслительные ловушки, а также как из них выбраться;
- полезные практики для развития продуктивной рефлексии;
- как правильно формулировать вопросы, которые помогут привести позитивные изменения в жизнь.



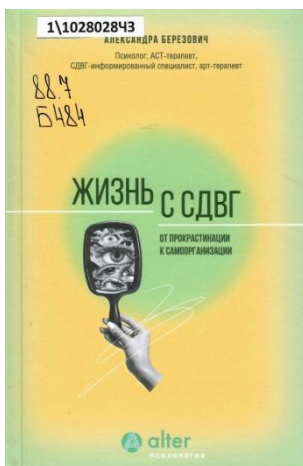
75) 1\1029188чз 88.5 А 905

Асмолов, А.

Психология достоинства: искусство быть человеком / Александр Асмолов. – М. : Альпина Паблицер, 2025. – 396, [1] с.

Возможно ли остаться человеком и сохранить достоинство в мире, где конформизм и культура полезности стали нормой жизни? Александр Асмолов, выдающийся российский психолог, заведующий кафедрой психологии личности МГУ, предлагает взглянуть на экзистенциальные вопросы современности. Почему поддержка разнообразия в социуме так важна для его устойчивого развития? Как перейти от конфликтов к сотрудничеству? Почему часто страх потери смысла жизни может быть сильнее страха смерти? Как раскрыть свой потенциал – и как помочь раскрыть его другим?

Эта книга – не только приглашение осмыслить свою жизнь, преодолеть внутренние и внешние ограничения, но и попытка отстоять культуру достоинства, где уважается свобода выбора и признается ценность своеобразия каждого человека. Эта книга для тех, кто готов менять себя и мир вокруг через понимание и принятие неповторимости каждого человека. Автор верит, что человечество рано или поздно перейдет от культуры обезличивания и унификации к культуре достоинства, смысловыми опорами которой являются ценность жизни каждого и право личности на независимый выбор своей судьбы.



76) 1\1028028чз 88.7 Б 484

Березович, А.

Жизнь с СДВГ: от прокрастинации к самоорганизации / Александра Березович. – М. : АСТ : Кладезь, 2024. – 212, [9] с. – (Серия «Психология Alter»).

Книга «Жизнь с СДВГ. От прокрастинации к самоорганизации» поможет контролировать СДВГ и понять, что с вами все так!

Вы узнаете, как:

- быть продуктивным и все успевать;
- может проявляться СДВГ;
- правильно отдыхать;
- понять человека с СДВГ.

Также в этой книге вы найдете эффективные психологические инструменты.



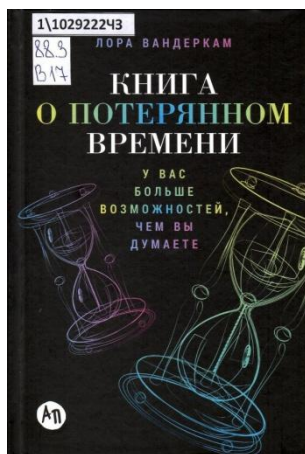
77) 1\1028068чз 88.5 Б 927

Бусси, И.

Остаться в контакте с подростком. Путь от конфликта к спокойствию / Ишай Бусси ; пер. с англ. Ю. Капустюк. – М. : ОГИЗ : АСТ, 2024. – 254, [1] с. – (Серия «Психология семьи: мировые тренды»).

Когда дело доходит до воспитания подростка, чувствуете ли вы, что постоянно ходите по тонкому льду? Ребенок набрасывается на вас, когда вы пытаетесь установить границы, или убегает в свою комнату и хлопает дверью, услышав в свой адрес малейшую критику? Добро пожаловать в подростковый возраст!

Основанная на передовой поливагальной теории, эта книга проливает свет на то, почему подростков так легко спровоцировать, и предлагает стратегии, позволяющие укрепить связь и с любовью установить границы.



78) 1\1029222чз 88.3 В 17

Вандеркам, Л.

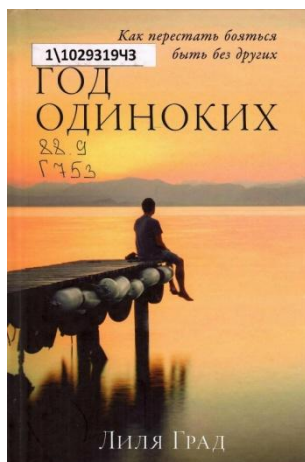
Книга о потерянном времени: у вас больше возможностей, чем вы думаете / Лора Вандеркам ; пер. с англ. Т. Мамедовой. – М. : Альпина Паблишер, 2025. – 336 с.

Вам не хватает времени ни на что? Поздравляем, вы не одиноки.

У каждого из нас 24 часа в сутках, но только некоторым удается добиться многого, а остальные тратят время по пустякам и никогда ничего не успевают.

Эта книга рассказывает о том, куда на самом деле уходит время и как можно использовать его лучше. О том, как распределить свои часы так, чтобы добиться прорыва в карьере, и как поменять приоритеты, чтобы сделать личную жизнь интересней.

Следуйте рекомендациям автора и вы поймете, что у вас больше времени и возможностей, чем кажется.



79) 1\1029319чз 88.9 Г 753

Град, Л.

Год одиноких: как перестать бояться быть без других / Лиля Град. – М. : Альпина Паблишер, 2025. – 263, [1] с.

Даже в больших городах, среди миллионов людей, мы можем оставаться отчаянно одинокими. Но одиночество – часть нашей жизни, и в нем скрывается множество ресурсов и возможностей. Как перестать тяготиться одиночеством? Как понять, что каждый из нас в чем-то одинок и это нормально? Как найти точки роста и выхода из одиночества к новым рубежам?

Лиля Град, КПП-психотерапевт, писательница и популярный блогер, в своей книге рассказывает об одиночестве откровенно, просто и бережно. Автор приводит примеры жизненных историй, среди которых вы наверняка повстречаете и свою. Она также предлагает 12 практик-шагов, которые помогут вам избавиться от горького, порой невыносимого чувства тоски и отчуждения. Ведь только обустроив свое одиночество и установив с ним честный контакт, считает автор, можно

обрести близость с другими людьми, не используя их для заполнения собственных пустот.

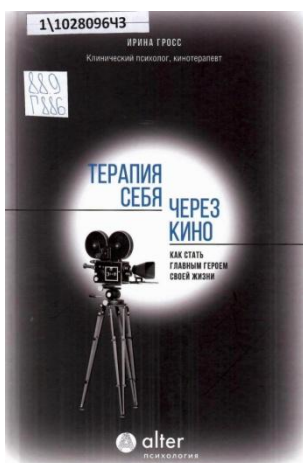


80) 1\1029321чз 88.3 Г 836

Гриева, А.

Контакт с телом: как научиться слышать себя, чтобы жить аутентично / Александра Гриева. – М. : Альпина Пабlishер, 2025. – 502, [1] с.

У вас все хорошо, но вам все равно плохо? Возможно, вы утратили связь со своим телом и не справляетесь с повседневным стрессом и травмами, про которые обычно не пишут в книгах о ПТСР. Накапливаясь в теле, даже незначительные травмы начинают причинять фоновый дискомфорт, который трудно описать словами или решить обычными психологическими методами. В таких случаях нужно идти глубже, обратиться к своему телу и восстановить утраченный контакт. Умение слышать себя помогает вернуть аутентичность и целостность. Терапевт Александра Гриева называет эту способность понимать сигналы своего и чужого тела «телесным интеллектом» и предлагает метод его развития. В своей книге она подробно рассказывает о связи тела и эмоций, объясняет, почему мы так часто все знаем и при этом ничего не делаем, а также предлагает практики и упражнения, которые приведут внешнее поведение в соответствие с внутренними смыслами.



81) 1\1028096чз 88.9 Г 886

Гросс, И.

Терапия себя через кино. Как стать главным героем своей жизни / Ирина Гросс. – М. : АСТ : Кладезь, 2024. – 318, [1] с. – (Серия «Психология Alter»).

Кино может стать эффективным психологическим методом: поддержка и вдохновение в трудные времена, осознание и проживание эмоций, развитие критического мышления.

Из книги вы узнаете:

- С какими эмоциями помогут справиться Тарантино, Андерсон, фон Триер;

- Какими терапевтическими свойствами обладает кино;
- Психологические характеристики типов персонажей.



82) 1\1028134чз 88.5 Д 93

Дьяченко, Т.

Мать – это святое! Манипуляции токсичных родительниц и как им противостоять / Татьяна Дьяченко. – М. : АСТ, 2024. – 301, [1] с. – (Психология для жизни).

«Мама – главный человек в жизни» – эти слова мы слышим с самого раннего детства. А что, если мать, подарив жизнь, в дальнейшем по капле отнимает ее? А что, если она вредит ребенку, уничтожает морально, убивает его душу и разрушает дух?

Татьяна Дьяченко касается сложной, во многом табуированной темы в нашем обществе – токсичного отношения матерей к своим детям.

Эта книга – поддержка жертвам матерей, до сих пор страдающим от последствий насилия. Прочитав ее, вы освободитесь от материнского гипноза, поймете, что вы не виноваты в том, что с вами делала или делает мать. Вы достойны счастья и свободы.

Внутри:

- типы токсичных матерей;
- проявления психологического и физического насилия;
- техники самопомощи;
- истории успешного исцеления травм детства.



83) 1\1028136чз 88.5 Е 29

Егидес, А. П.

Учебник семейных отношений. От ссор – к согласию: минимизируйте ссоры, научитесь взаимопониманию и не потеряйте себя / Аркадий Егидес. – М. : Прайм : АСТ, 2024. – 468, [1] с. – (Серия «Умный самоучитель психологии»).

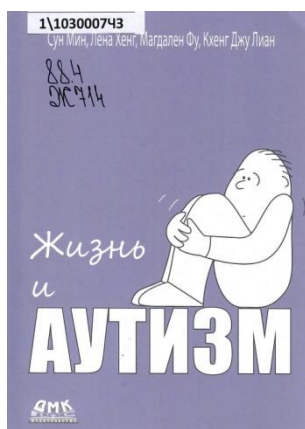
«Ты меня не понимаешь!» – «А ты не уважаешь мое мнение!» – и так по кругу. Ссоры, обидные слова – спустя время по этому сценарию развиваются отношения

во многих парах. Как все исправить? Как перестать ссориться и научиться понимать друг друга?

Ответы поможет найти эта книга! Вместе с классиком психологии и конфликтологии, врачом-психиатром Аркадием Егидесом вы:

- поймете, из чего складываются гармоничные отношения;
- на реальных историях из практики взглянете на отношения в семье с точек зрения, которые обычно упускают психологи;
- узнаете, какие иллюзии мешают строить крепкий союз;
- разберетесь, как на ваши отношения в семье влияют социальные и другие установки;
- научитесь лучше понимать себя и близких.

Автор дает систему шагов, которая поможет минимизировать конфликты и обрести взаимопонимание.

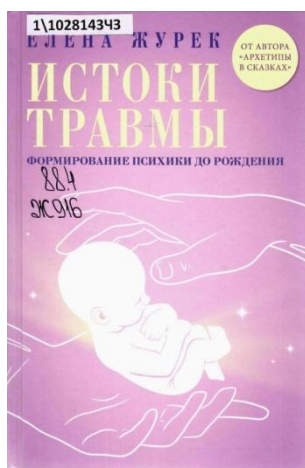


84) 1\1030007чз 88.4 Ж 714

Жизнь и аутизм / Сун Мин [и др.] ; пер. с англ. А. Сен. – М. : ДМК-Пресс, 2024. – 100 с.

Эта книга посвящена проблемам детского аутизма (расстройства аутистического спектра – РАС). В ней рассматриваются общие сведения об этом неврологическом нарушении, включая его причины, симптомы, диагностику и лечение. Авторы, врачи медицинских центров Гонконга, подробно объясняют особенности поведения и коммуникации у детей с аутизмом, а также предлагают различные методы поддержки и включения таких детей в общество, подчеркивая роль семьи и преподавателей в раскрытии потенциала особенного ребенка.

Издание предназначено для родителей детей с РАС, сотрудников школ, детских садов и других специалистов, работающих с детьми.



85) 1\1028143чз 88.4 Ж 916

Журек, Е.

Истоки травмы: формирование психики до рождения / Елена Журек. – М. : АСТ, 2025. – 318, [1] с. – (Серия «Психология в иллюстрациях»).

Что, если наши травмы, психологические зажимы и комплексы идут из более раннего периода нашей жизни – из того времени, когда мир вокруг нас ограничивался материнским телом?

Елена Журек, практикующий семейный психолог, преподаватель Московского института психоанализа, приоткроет завесу тайны, окутывающей первые девять месяцев жизни нерожденного человека.

В этой книге, посвященной пренатальной и перинатальной психологии, она расскажет, как психоэмоциональное состояние матери влияет на будущего малыша, как формируются наши жизненные сценарии и как исцелиться от полученных до рождения травм.



86) 1\1028145чз 88.4 Ж 916

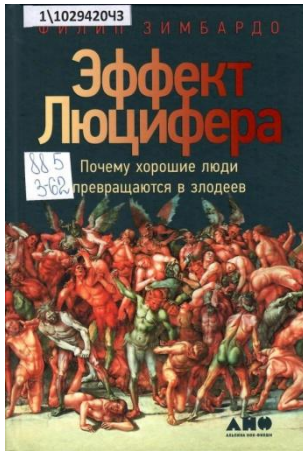
Журек, Е.

Подростки: как рушится и рождается личность / Елена Журек, Светлана Огнева. – М. : АСТ, 2025. – 350, [1] с. – (Серия «Психология в иллюстрациях»).

Выдающиеся психиатры и психологи, классики мировой литературы, учителя и родители – практически все человечество единогласно в одном: подростковый кризис является едва ли не самым тяжелым периодом развития человека. Но что, если юношеский максимализм и бунт обуславливаются не просто бушующими гормонами и придирками всего окружающего мира? Что, если именно в подростковом возрасте проявляются все травмы, все упущенные психологические установки прошедших кризисов одного года, трех, семи лет?

В этой книге, посвященной влиянию детских травм на прохождение подросткового кризиса, анализируются психологические трансформации более ранних возрастов, которые должны быть усвоены каждым ребенком. Такой подход позволяет наиболее полно раскрыть все элементы,

составляющие уникальный подростковый опыт, его связь с предшествующими этапами психологического развития и влияние на дальнейшую жизнь каждого человека.

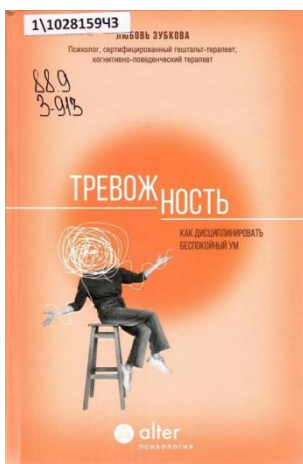


87) 1\1029420чз 88.5 3-62

Зимбардо, Ф.

Эффект Люцифера: почему хорошие люди превращаются в злодеев / Филип Зимбардо ; [пер. с англ.: А. Стативка, М. Десятова]. – 6-е изд. – М. : Альпина нон-фикшн, 2023. – 767 с.

Что побуждает хороших людей творить зло? Опираясь на исторические примеры и собственные исследования, автор знаменитого Стэнфордского тюремного эксперимента показывает, как ситуационные процессы и групповые взаимодействия людей соединяются в одну страшную силу, способную превратить приличных мужчин и женщин в монстров. Проясняя причины, вызывающие эти опасные метаморфозы, и предлагая способы противостояния, Зимбардо рисует явление во всем его многообразии, начиная от должностных преступлений, жестокого обращения с заключенными и пыток в тюрьме Абу-Грейб и заканчивая организованным геноцидом. Эта провокационная книга безжалостно обнажает природу человеческого поведения и заставляет нас задуматься о том, на что мы на самом деле способны – каждый по отдельности и вместе с другими, и по-новому взглянуть на самих себя.



88) 1\1028159чз 88.9 3-913

Зубкова, Л.

Тревожность: как дисциплинировать беспокойный ум / Любовь Зубкова. – М. : АСТ : Кладезь, 2025. – 315, [1] с. – (Серия «Психология Alter»).

Каждый из нас сталкивался с разными тревожными мыслями: «Я что-то сделал не так?», «Я должен был это предвидеть!», «Всё катастрофически плохо!», «А вдруг...?».

Любовь Зубкова – психолог, когнитивно-поведенческий терапевт – поможет вам обуздать

беспокойный ум и сделать жизнь яркой.

Из книги вы узнаете:

- Что такое тревожность и чем она отличается от страха;
- Как мозг и тело реагируют на тревогу;
- О видах тревожных расстройств;

Научитесь прислушиваться к себе и замечать тревожность!



89) 1\1029451чз 88.2 К 363

Керре, Н.

Это не усталость!: как распознать стресс и научиться восстанавливаться / Наталья Керре. – М. : Альпина Паблишер, 2025. – 251 с.

Стресс настигает нас повсюду: в лентах новостей, на работе, в отпуске, в отношениях, в общении с близкими и даже в одиночестве. Как вовремя распознать его и что делать, чтобы не дать ему разрушить себя? Автор книги, опытный семейный консультант, психолог и специалист по преодолению зависимостей, утверждает: выйти из стресса без потерь – можно. Важны последовательность и комплексный подход. Многолетний опыт Натальи Керре, неравнодушного специалиста, много лет работающего со взрослыми, подростками и детьми с особенностями, трансформирован в книге в действенные советы о пошаговом преодолении стресса.

Вы получите понятную классификацию многочисленных видов стресса, узнаете о том, как именно наш организм реагирует на них, научитесь не допускать ошибок, приводящих к рецидивам и усугублению ситуации, узнаете ответы на самые острые и волнующие вопросы, касающиеся проживания сложных моментов и выхода из них.

Благодаря четким объяснениям, основанным на научных методах, и понятным практическим примерам эта книга станет незаменимым ресурсом помощи для всех, кто стремится взять стресс под контроль и жить более здоровой и полноценной жизнью.



90) 1\1028203чз 88.4 К 664

Корецкая, А.

Мам, а помнишь?: практическое руководство по сохранению памяти / Анна Корецкая. – М. : ОГИЗ : АСТ, 2024. – 379, [4] с. – (Серия «Долголетие. Наука заботиться»).

«Практическое руководство по сохранению памяти» – своеобразный тренажер для старшего поколения, который поможет как можно дольше сохранить ясность ума и подготовиться к неизбежным возрастным изменениям.

Автор – врач-реабилитолог – делится своим опытом, подробно описывая особенности расстройств когнитивных функций, возникающих вследствие хронических заболеваний, перенесённых инфекций, нарушений мозгового кровообращения и травм. Вы узнаете о различных тестах и методах оценки памяти, внимания и других функций мозга, которые помогут определить наличие и степень нарушений. Книга также содержит рекомендации по здоровому образу жизни, правильному питанию, физической активности и практические упражнения, которые способствуют поддержанию когнитивного здоровья.

Руководство станет настольной книгой для тех, кто ощутил ухудшение памяти и внимания, а также их близких, кто понимает, что родной человек нуждается в помощи.



91) 1\1028206чз 88.5 К 672

Корнева, В.

Привязанность: исцеление отношений и понимание себя / Валентина Корнева. – М. : АСТ, 2024. – 253, [1] с. – (Психология для жизни).

Надоело наступать на одни и те же грабли и все время выбирать «не тех»? Хочешь построить гармоничные отношения, но постоянно попадаешь в замкнутый круг зависимости или отчуждения? Влюбляешься в тех, кто делает больно, или, наоборот, не можешь никого к себе подпустить? На страницах этой книги ты найдешь ключ к разгадке и узнаешь о том, как

детский опыт влияет на выбор партнеров в будущем, какие бессознательные сценарии разрушают наши отношения и как, наконец, прийти к взаимной и гармоничной любви.

В книге тебя ждет:

- психология отношений с научной стороны;
- самые распространенные сценарии построения отношений;
- характеристика типов привязанности;
- описание деструктивных моделей поведения;
- способы изменения типа привязанности в надежную сторону.



92) 1\1028217чз 88.5 К 847

Кручинин, Л.

По закону Парето: психологические методики устранения жизненных проблем / Леонид Кручинин. – М. : АСТ, 2025. – 269, [1] с. – (Серия «Принципы психологии»).

Как часто вы задумывались над своей жизнью? Чего достигли и что удалось реализовать? Находите ли вы смысл в каждом новом дне?

Без сомнения, среди нас есть полностью счастливые люди, довольные своей судьбой и им не нужно больше ничего. Все и так прекрасно. Однако подчас даже люди успешные хотят что-то в своей жизни изменить к лучшему. Но куда больше тех, кто давно не чувствует себя счастливым, они совершенно не осознают куда и как двигаться дальше. Многие тратят годы жизни и десятки тысяч рублей на поиски выхода, но результаты не оправдывают затраченных усилий.

В книге каждый человек найдет эффективные инструменты, которые в соответствии с принципом Парето позволят, приложив всего 20% усилий, на 80% решить свои задачи в сферах здоровья, финансов, отношений с родными и близкими и других аспектах жизни.



Летяго, А.

Постсоветское воспитание: установки из детства, которые мешают нам жить / Алла Летяго. – М. : Времена : АСТ, 2025. – 220, [1] с. – (Умный самоучитель психологии).

Как часто мы слышали: «Знай свое место», «Держи язык за зубами», «Как об стенку горох!», «Я – последняя буква алфавита». Под этот гимн мы, советские дети, росли. «И нормальными ж выросли», – скажете вы. Нормальными-то нормальными, а вот счастливыми ли?

Перед вами не просто книга о психологических установках, это приглашение в путешествие к себе, основа для новой, более свободной, расслабленной и счастливой жизни в современном мире. Эта книга для девочек и мальчиков, которые родились еще в советское время и выросли, пытаясь понравиться каждому, извиняясь за свое существование, боясь сделать новый шаг, позволить себе незнание, ошибку или слабость.

В книге собраны 13 историй, которые помогут разобраться, почему мы так поступаем и что мы можем сделать, чтобы хакнуть вшитую в нас систему воспитания. Нет, здесь не будет готовых рецептов на каждый день – делайте хорошее, а плохое не делайте. Но вы узнаете, как среди разрозненного хора услышать собственный голос. Вы сможете достать все свои скелеты из шкафа и познакомиться с ними, рассмотреть поближе, признать и принять их. Поймете, что вы не одни такие. Получите поддержку и принятие.

Позвольте увидеть себя, окружающих и жизнь иначе и начните создавать свою историю без ограничений, навязанных установками из детства!



94) 1\1028242чз 88.5 Л 641

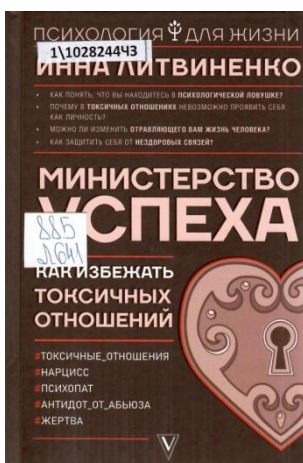
Литвиненко, И.

Любовь – не боль: здоровая любовь к себе, партнеру, родителям и детям / Инна Литвиненко. – М. : АСТ, 2024. – 318, [2] с. – (Психология для жизни).

Любовь – самый распиаренный маркетинговый бренд. Вам вбивают в голову мысль, что если вы одиноки, то с вами что-то не так или вы недостаточно старались. Но настоящая любовь именно про вас самих. В ней ничего и никому не надо доказывать. В ней берегут, уважают и ценят. Любовь – это комфорт и спокойствие, а невзаимная любовь с точки зрения психологии любовью не является.

Здоровая личность не принимает некомфортные условия. На заблуждениях не построить здоровой семьи. В нездоровой семье не вырастить здоровых детей. Судьба детей полностью зависит от того, что происходит в семье родителей.

Помните: вы имеете право на счастливую жизнь и право на семью, в которой есть взаимное уважение.



95) 1\1028244чз 88.5 Л 641

Литвиненко, И.

Министерство успеха / Инна Литвиненко. – М. : АСТ, 2022. – 317, [1] с. – (Психология для жизни).

Дисфункциональные отношения очень разрушительны, и, если не признать и не исцелить созависимость, ты можешь переходить из одних токсичных отношений в другие, потому что на них тебя толкают бессознательные мотивы.

Побег от абьюзера сопровождается очень долгой эпохой плохого эмоционального и физического самочувствия. Это абсолютная норма, потому что за время абьюза было утрачено свое «я».

Ты держишь в руках свое новое прекрасное будущее. Эта книга поможет расставить все по своим местам. Ты поймешь, что проблема не в тебе, а в том человеке, который рядом и «убивает» твою жизнь. Тебя не учили выбирать партнера и проверять его мужские качества и характер. Не говорили о том, что ты не должна

«доказывать» любовь или выпрашивать ее. Долготерпением и бескорыстной любовью ты сама изо дня в день питаешь своего мучителя. Пора выбрать другой путь и вспомнить о том, что справедливость возможна лишь в руках того, кто имеет силу и любовь к себе. Пришло время понять – твоя жизнь (а тем более личная) зависит от тебя самой. Ты можешь и должна защищать себя сама.

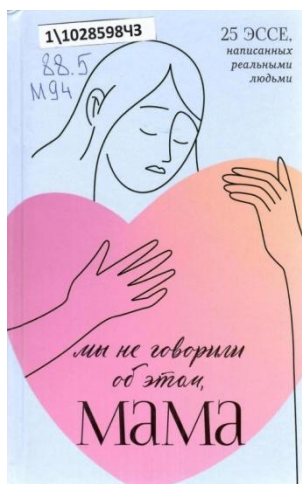


96) 1\1028246чз 88.4 Л 641

Литвиненко, И.  
Не-одинока-я / Инна Литвиненко. – М. : АСТ, 2024.  
– 254, [1] с. – (Психология для жизни).

Когда вы до тошноты боитесь остаться с жизнью наедине, вы тащите в эту жизнь очень много разрушительного от неверных выборов до неподходящих людей, а с ними вы вечно в одиночестве. И это порочный круг. Эта книга послужит стартом вашего нового понимания того, что такое одиночество и как быть одинокой и счастливой.

Вы начинаете увлекательное путешествие, которое освободит вас от иллюзий, самообмана, побега от реальности и самого огромного страха. Вы поймете, что одиночество может быть осознанным выбором, а жизнь одной – в кайф.



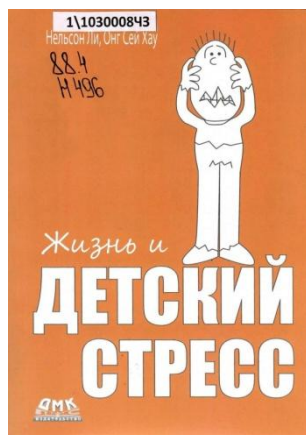
97) 1\1028598чз 88.5 М 94

Мы не говорили об этом, мама: 25 эссе, написанных реальными людьми / сост. М. Бакина ; ил. К. Октябрь. – М. : CLEVER, 2024. – 285, [1] с. – (Clever Non-fiction).

У каждого из нас есть переживания, нерешенные вопросы и просто острые темы, которые мы никогда не обсуждали с нашими мамами. Кому-то мешают страх, стыд или непонимание. Непроговоренные проблемы породили пропасть в общении с мамой, и нам кажется, мы уже не сможем ее преодолеть.

В этом сборнике звучат истории из жизни, написанные от первого лица. Их авторы – самые обычные люди, которые решились проговорить то, о чем

умалчивали со своими мамами годами. Их монологи – образец мужества и открытости. Непонимание, критика, зависть, домашнее насилие, селфхарм – лишь малая часть проблем, которые они озвучили. Их истории наполнены болью, любовью, злостью и прощением.



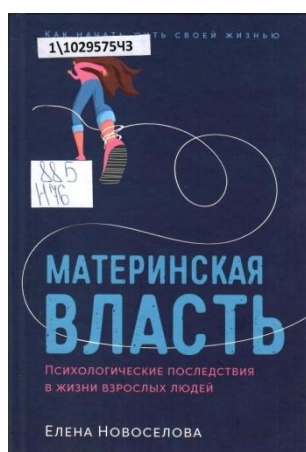
98) 1\1030008чз 88.4 Н 496

Нельсон Ли.

Жизнь и детский стресс / Нельсон Ли, Он Сей Хау ; пер. с англ. Е. В. Шевчук. – М. : ДМК-Пресс, 2025. – 107 с.

В обществе, где все стремятся достичь успеха, неизбежно возникает конкуренция. В такой среде люди часто страдают от стресса, и с этой проблемой нужно бороться. Особенно сильно воздействию стресса подвержены дети. Цель этой книги – рассказать родителям, как научить детей справляться с трудностями и спокойно реагировать на жизненные неурядицы. Также книга предлагает идеи для занятий, которые помогут родителям облегчить симптомы стресса у детей и в некоторых случаях даже обратить стресс на пользу.

Издание адресовано родителям, стремящимся защитить себя и своих детей от вредоносного влияния стресса в современном мире.



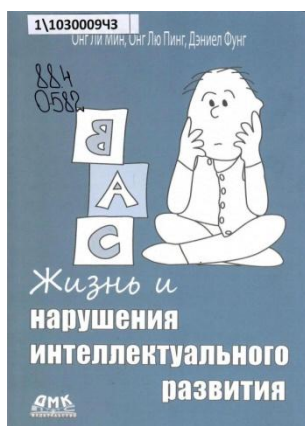
99) 1\1029575чз 88.5 Н 76

Новоселова, Е.

Материнская власть: психологические последствия в жизни взрослых людей / Елена Новоселова. – М. : Альпина Паблишер, 2025. – 197, [1] с.

«Мама» – первое и самое важное слово, мать – главный человек в нашей жизни, а труд матери – самый благородный. Про материнство принято говорить с придыханием, но в реальной жизни отношения матерей со взрослыми детьми часто далеки от идеальных. Конфликт с матерью может причинить сильнейшую боль, мамы могут манипулировать нами, контролировать каждый наш шаг и заставлять отказываться от интересов и желаний. О том, как выстроить здоровые отношения с матерью, пишет в своей книге Елена Новоселова,

психолог с 30 летним стажем. Она разбирает 35 кейсов из собственной практики, объясняя на примерах, какие психологические механизмы стоят за поведением матерей и взрослых детей, и дает практические рекомендации тем, кто оказался в похожих ситуациях по обе стороны баррикад. Эта книга поможет вам разобраться в личной истории, наладить отношения в семье и избежать родительских ошибок при воспитании собственных детей.



100) 1\1030009чз 88.4 О-582

Онг Ли Мин.

Жизнь и нарушения интеллектуального развития / Онг Ли Мин, Онг Лю Пинг, Дэниел Фунг ; пер. с англ. Е. В. Шечук. – М. : ДМК-Пресс, 2025. – 123 с.

В этой книге рассматриваются основные механизмы обучения и трудности, с которыми сталкиваются дети. Особое внимание уделено интеллекту, играющему ключевую роль в успешном освоении знаний, а также проблемам, связанным с нарушениями обучаемости. Читатели научатся правильно интерпретировать результаты психологических и образовательных тестов, чтобы своевременно оказывать ребенку необходимую помощь.

Книга призвана развеять мифы в отношении обучения и интеллекта и стать полезным ресурсом для родителей, заботящихся о гармоничном развитии своих детей.



101) 1\1028330чз 88.5 О-732

Осина, Т.

Нам надо расстаться!: как пережить развод и начать новую жизнь / Татьяна Осина. – М. : АСТ, 2024. – 252, [2] с. – (Серия «Психология для жизни»).

Татьяна Осина – семейный психолог со стажем работы более 25 лет и количеством клиентов, перевалившим за 10 000, автор лекций на YouTube, которые смотрят более 100 000 человек. Основная специализация Татьяны – созависимые отношения в семье, с которыми она помогает справиться, выстраивая

здоровую модель общения между людьми.

В книге вы найдете пошаговый план того, как пережить разрыв отношений и в частности развод; рекомендации на первые 3, 10, 40 и 90 дней после расставания; практические советы о том, как проработать свои чувства; чем лучше заняться, чтобы справиться с болью; как коммуницировать с детьми в этот период и как сохранить нормальные отношения с бывшим партнером в случае необходимости.



102) 1\1030010чз 88.4 П 18

Парвати Пати

Жизнь и проблемное поведение / Парвати Пати ; пер. с англ. Н. А. Богомоловой. – М. : ДМК-Пресс, 2024. – 122 с.

В книге рассматриваются эффективные методы приучения детей к дисциплине и коррекции проблемного поведения. Автор, врач-психиатр со стажем, учит родителей препятствовать детским истерикам, улаживать конфликты в играх, воспитывать в детях чувство ответственности – используя допустимые приемы и не переходя границы разумного обращения с ребенком.

Как преодолеть трудности с выполнением домашних заданий? Как пресечь ложь и воровство? Как не допустить насилия в семье и предотвратить случаи абьюза? На страницах книги вы найдёте ответ.



103) 1\1028354чз 88.5 Р 508

Рил, Т.

Что нужно знать, чтобы любовь была вечной / Терренс Рил ; [пер. Е. А. Михалина]. – М. : Прайм : АСТ, 2024. – 345, [1] с. – (Серия «Психология счастливых отношений»).

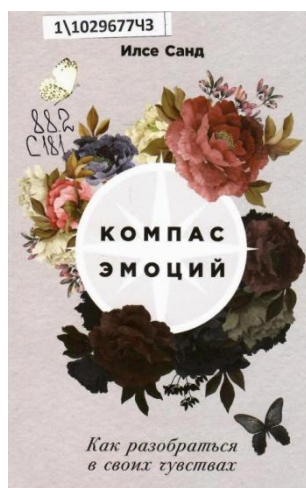
В своей новой уникальной книге Терренс Рил, выдающийся психотерапевт и автор бестселлеров, доказывает то, что необходимо услышать всем женщинам: ты не сошла с ума – ты права!

За последние двадцать пять лет женщины изменились – они стали сильнее, увереннее в себе, счастливее и самостоятельнее. В то же время многие

мужчины все чаще становятся безответственными и эмоционально отстраненными. Отсюда – разочарование их супругов, которые всего лишь хотят, чтобы их спутники проявили себя и «повзрослели».

Хорошие новости: в этой революционной книге Рил формулирует новые правила брака XXI века, предлагая женщинам набор эффективных инструментов, чтобы создать по-настоящему близкие отношения, которых они хотят и заслуживают. Используя свой опыт помощи тысячам пар, Рил покажет, как перейти от отчаяния к глубокой эмоциональной близости, и проведет через процесс восстановления отношений с помощью упражнений, которые можно выполнять как в одиночку, так и вместе с партнером.

Практические стратегии, о которых вы узнаете из книги, вернут честность, страсть и радость даже в самые сложные отношения.



104) 1\1029677чз 88.2 С 181

Санд, И.

Компас эмоций: как разобраться в своих чувствах / Илсе Санд ; пер. с дат. [А. Наумовой]. – М. : Альпина Паблишер, 2025. – 154 с. – (Книги Илсе Санд).

На работе цейтнот, вы устали, вернулись домой, а там – бардак; вы снова ругаетесь с домашними; вечер испорчен. Лучший друг получил повышение и при каждом удобном случае, словно нарочно, радостно об этом рассказывает – вас это бесит, вы стараетесь реже встречаться с ним. Знакомо? Почему в такие моменты мы даем волю зависти и гневу, стыдимся собственных чувств, а порою готовы пожертвовать отношениями?

Илсе Санд, датский психолог и психотерапевт, считает очень важным умение разбираться в собственных чувствах и возможность искренне рассказать о них окружающим. В своей фирменной лаконичной манере она раскладывает по полочкам основные человеческие эмоции. Из книги вы узнаете, как разобраться в спутанном клубке собственных чувств, и научитесь свободно выразить свои эмоции.



105) 1\1029679чз 88.3 С 181

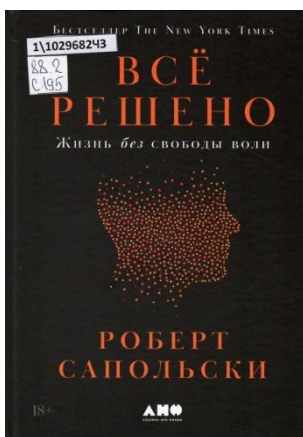
Санд, И.

Страх близости: как перестать защищаться и начать любить / Илсе Санд ; пер. с дат. [А. Наумовой]. – М. : Альпина Паблишер, 2024. – 131, [2] с. – (Книги Илсе Санд).

Человеческая психика устроена милосердно: мы забываем слишком неприятные и болезненные ситуации и эмоции, чтобы жить нормально. Однако нормально – не значит счастливо. За высоким забором сложно увидеть красоту мира и трудно завязать знакомство с новыми людьми.

Датский психотерапевт Илсе Санд на примерах из жизни объясняет, как разные варианты психологической защиты не помогают, а, напротив, мешают нам жить полной жизнью и как можно от них избавиться. Прочитав эту книгу, вы поймете, как то, что вам говорили в детстве и юности, может влиять на ваши сегодняшние поступки и решения. Возможно, вы осознаете скрытые причины своих переживаний и наконец позволите вашим родным и близким стать по-настоящему родными и близкими вам людьми.

Эта книга, конечно же, не заменит вам психолога, но она точно поможет сделать шаг навстречу людям и собственному счастью.



106) 1\1029682чз 88.2 С 195

Сапольски, Р.

Всё решено: жизнь без свободы воли / Роберт Сапольски ; пер. с англ. [Г. Бородиной]. – М. : Альпина нон-фикшн, 2025. – 533 с.

Выдающийся нейробиолог Роберт Сапольски бросает вызов устоявшимся представлениям о свободе воли: он утверждает, что наше поведение предопределено биологическими и социальными факторами. Опираясь на современные научные данные, в том числе нейробиологии, генетики, квантовой механики, автор убедительно доказывает: на наши действия сильнейшим образом влияют и генетическая предрасположенность, и воспитание, и даже случайные события в жизни. В

результате мы практически лишены настоящего выбора.

Сапольски подробно описывает эксперименты, доказывающие, что человеческий мозг принимает решения раньше, чем мы их осознаем, и таким образом ставит под сомнение нравственные и юридические основы идеи свободной воли. Значит ли это, что необходимо отказаться от осуждения и наказания преступника, который на самом деле якобы ни в чем не виноват?

Книга адресована читателям, интересующимся вечными вопросами справедливости, морали и природы человека.



107) 1\1028409чз 88.9 С 914

Сухова, П.

Власть над мозгом: настрой свои привычки: измени шаблоны поведения, избавься от вредных стереотипов, управляй своими мыслями, временем и целями / Полина Сухова. – М. : Прайм : АСТ, 2024. – 254, [1] с. – (Серия «Нескучная психология»).

Мечтаете изменить свою жизнь, соблюдать баланс работы и отдыха, находить силы на самые смелые проекты, просыпаться бодрым и чувствовать радость жизни?

Эта книга – авторская методика психолога, коуча, эксперта по саморазвитию и личной эффективности Полины Суховой. Следуя советам книги, свою жизнь к лучшему изменили более 20 тысяч человек.

Вы узнаете, где искать энергию и силу, повысите уверенность в себе, сможете улучшить отношения с окружающими, поправить здоровье и финансовое положение.

Пошаговая инструкция поможет вам встроить в жизнь полезные привычки и избавиться от вредных. Вы сможете улучшить качество жизни, равномерно распределять ресурсы, чтобы меньше выгорать, тревожиться, быстро и правильно решать рабочие задачи.



108) 1\1028418чз 88.5 Т 183

Танк, Т.

Моя токсичная семья: как пережить нелюбовь родителей и стать счастливым / Таня Танк. – М. : АСТ, 2022. – 382, [1] с. – (Психология для жизни).

...Как вы себе представляете плохих родителей? Это те, которые бьют и пьют?

Читая ваши письма, я увидела, что насилие над детьми многолико и скрывается за фасадом как агрессии и равнодушия, так и жертвенной любви. Растете ли вы как трава или вам подают завтрак в постель, делают ли из вас второго Моцарта или «выковыывают характер» пинками и оскорблениями – результат примерно один, плюс-минус.

Так вот почему многие из нас, взрослых, несчастливы! Вот почему мы не знаем, в чем наше призвание, нездоровы душевно и физически, живем и общаемся с людьми, которые нас не любят, используют, унижают!

Вот откуда низкая самооценка и ощущение никчемности.

Вот откуда самоедство, зависть, разъедающая душу вина.

Вот откуда стыд «не соответствовать».

Кризисы и жизненные тупики...

Психосоматические болезни, депрессии, неврозы...

Панический страх одиночества...

И вот откуда социальные проблемы!

Не видите связи? Читайте и увидите.

Считаете, что вас это не касается? Опять же, прочитайте и убедитесь. Пока скажу одно: насилие над детьми – в той или иной мере – творится почти за каждой дверью...



109) 1\1028432чз 88.5 Т 56

Томас, Ш.

Скрытый абьюз: как распознать психологическое насилие и выйти из разрушающих отношений / Шеннон Томас ; [пер. на рус. яз. А. Бродоцкой]. – М. : Прайм : АСТ, 2025. – 283, [1] с. – (Серия «Психология для жизни»).

Психологическое насилие не оставляет синяков. Но невидимые раны могут навсегда остаться в душе жертвы. Понять, что вы оказались в нездоровых отношениях, и защититься от их разрушительных последствий бывает непросто.

Шеннон Томас – автор международных бестселлеров, эксперт в работе с жертвами психологического насилия – расскажет о признаках, механизмах и уловках психологического абьюза, а также познакомит с шестью этапами восстановления после токсичных отношений. Представленная в книге программа одобрена профессиональным сообществом и уже используется тысячами людей в 11 странах мира!

Эта книга – поддержка чуткого профессионала для всех жертв скрытого абьюза – поможет восстановить эмоциональное, физическое, финансовое благополучие и вернуть уверенность в свою жизнь.



110) 1\1029531чз 88.5 Т 897

Турышева, О.

Без оглядки на маму: как обрести внутренние опоры и завершить сепарацию / Ольга Турышева, Марина Ремпель. – М. : Альпина Паблицер, 2025. – 356, [1] с.

«Я часто ссорюсь с мамой и потом переживаю», «Мама говорит, что я ей должен», «Мама все время звонит и спрашивает, где я и что делаю, – раздражает», «Я не в силах отказать и возразить маме», «Я не могу простить свою мать». Эти и подобные фразы говорят о том, что мы еще эмоционально зависимы от матери, живем с оглядкой на свое прошлое и ждем... Например, чтобы она дала нам любовь, сказала «какой ты молодец», стала такой, какой мы хотим ее видеть. И это означает, что мы не полностью отделены от родителей. В своей

книге опытный психолог Ольга Турышева и преподаватель и журналист Марина Ремпель подробно, с примерами рассказывают о причинах и проявлениях незавершенной сепарации, предлагая варианты решений, которые подкреплены практическими упражнениями. Эта книга поможет построить собственные опоры, прийти к самооценности и самодостаточности, чтобы жить своей жизнью, без оглядки на маму.



111) 1\1029794чз 88.1 Ф 834

Франкл, В.

Воля к смыслу / Виктор Франкл ; пер. с англ. [Л. Сумм]. – М. : Альпина нон-фикшн, 2025. – 227 с.

«Воля к смыслу» – одна из самых авторитетных, блестящих, богатых на афоризмы и точные формулировки работ основоположника логотерапии, психиатра и невролога Виктора Франкла. Этот классический труд не утратил своей актуальности и написан столь доступно, что круг его читателей практически не ограничен. Автор выстраивает иерархию целей и ценностей и исследует многомерный потенциал личности, вмещающей в себя целый мир и ответственной за происходящее в ее судьбе. Говоря об экзистенциальном вакууме, стрессах и кризисах, воле к смыслу и жизни, о психологии и религии, Виктор Франкл дает ответы на вопросы, важные для любого современного читателя.



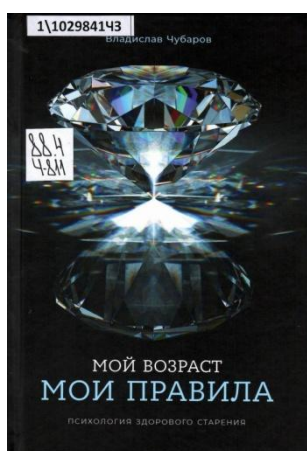
112) 1\1029796чз 88.5 Ф 834

Франкл, В.

Подсознательный бог: психотерапия и религия / Виктор Франкл ; пер. с нем. Т. В. Куличенко и Д. А. Леонтьева ; под ред. и с предисл. Д. А. Леонтьева. – М. : Альпина нон-фикшн, 2025. – 216 с.

Вниманию читателей предлагается одна из наиболее своеобразных книг выдающегося австрийского психолога Виктора Франкла. Автор рассматривает бессознательное стремление к религиозности как присущее всем людям. При этом необязательно принадлежать к какой-то конфессии и как-то

подстраиваться к требованиям конкретной религии. Стремление проявляется в мыслях и действиях человека, а также в сновидениях. Промежуточным шагом к осознанной религиозности выступает феномен совести, которую ученый рассматривает как орган смысла. Здесь впервые Франкл вводит понятие сверхсмысла и рассматривает взаимоотношения человека с этой непостижимой реальностью. «Подсознательный бог» – одна из важнейших работ Виктора Франкла, это необходимое чтение для тех, кто занимается психотерапией профессионально или глубоко интересуется человеческой психологией.



113) 1\1029841чз 88.4 Ч-811

Чубаров, В.

Мой возраст – мои правила: психология здорового старения / Владислав Чубаров. – М. : Альпина Паблишер, 2025. – 295, [1] с.

Достигнув зрелости, мы всё чаще задумываемся о неотвратимо приближающейся старости. Психологи, работающие с этой темой, видят очень интересный срез мнений: некоторые люди относятся к мыслям о старении со страхом и неприязнью, а кто-то отрицает свои возрастные изменения и делает всё, чтобы отсрочить восприятие себя как человека в возрасте, или начинает осуждающе вести себя по отношению как к молодым людям, так и к не принимающим старость сверстникам. Нормально ли такое поведение? Как перестать бояться старости и стоит ли вообще ее бояться?

В книге известного клинического психолога Владислава Чубарова рассмотрены самые популярные стереотипы, связанные со старением: утрата красоты и здоровья – как физического, так и ментального, усиление негативных качеств характера, потеря самостоятельности и т.д. Автор рассматривает старость всесторонне, подсвечивая ее положительные стороны, помогая принять то, что происходит с нами с течением времени, и показывая сквозь призму пожилого возраста всю систему отношений человека с окружающим миром и с самим собой.

**Новые поступления в отдел читальных залов : иллюстрированный  
библиографический список : 2-ое полугодие 2025 года**

Составители: Н. И. Присич  
Е. В. Лихограй

Ответственный за вып.: И. И. Паус  
Редактор: Е. А. Бондаренко  
Корректор: И. И. Паус

Подписано в печать 30.03.2026  
Тираж 5 экз. Заказ № 1

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