

## **В 2020 году наша библиотека пополнилась новыми научно-популярными изданиями по темам:**

### **Психология –**



#### **Игнатий Журавлев: Взламывая психологию**

Психология - обширная область знаний, с которой с которой, казалось бы, мы хорошо знакомы. Но насколько наши представления соответствуют научным?

Эта книга поможет разобраться с тем, что происходит в головах людей. Она познакомит с историей, базовыми концепциями и теориями, объяснит работу и поломки психики, расскажет про практическую психологию и патологии характера, истолкует основные термины. Возможно, теоретические знания и описанный практический опыт помогут вам

лучше узнать себя и понять окружающих.

---

#### **Колин Типпинг: Радикальное Прощение. Духовная технология для исцеления взаимоотношений, избавления от гнева**



*Радикальное Прощение. Духовная технология для исцеления взаимоотношений, избавления от гнева* и чувства вины, нахождения взаимопонимания в любой ситуации.

Более чем вероятно, что эта книга изменит вашу жизнь. Она поможет вам полностью пересмотреть свои взгляды на собственное прошлое и настоящее. В отличие от других форм прощения, истинное прощение легко достижимо и происходит практически мгновенно. После этого вы можете отказаться от роли жертвы, распахнуть свое сердце и повысить уровень жизненных вибраций.

Предлагаемые здесь простые и доступные методы помогут вам избавиться от эмоционального груза прошлого и ощутить радость полного приятия всего, что приносит

жизнь. В результате вы станете намного счастливее, сильнее и свободнее.



#### **Даниэль Канеман: Думай медленно... Решай быстро**

Наши действия и поступки определены нашими мыслями. Но всегда ли мы контролируем наше мышление? Нобелевский лауреат Даниэль Канеман объясняет, почему мы подчас совершаем нерациональные поступки и как мы принимаем неверные решения. У нас имеется две системы мышления. «Медленное» мышление включается, когда мы решаем задачу или выбираем товар в магазине. Обычно нам кажется, что мы уверенно контролируем эти процессы, но не будем забывать, что позади нашего сознания в фоновом режиме постоянно работает «быстрое» мышление - автоматическое, мгновенное и неосознаваемое...

---

#### **Хухлаева, Хухлаев: Лабиринт души. Терапевтические сказки**



В книге представлены терапевтические сказки, предназначенные для психологической помощи детям от 3 до 15 лет. Терапевтические сказочные истории, написанные специально для детей и ориентированные на конкретные проблемы, - это разговор с ребенком о психологических трудностях на его собственном языке.

Такие истории помогают детям находить выход из сложных ситуаций, выдерживать любые удары судьбы; с их помощью взрослый может лучше понять ребенка, стать ему ближе.

Книга будет полезна как для психологов, учителей и воспитателей, так и для родителей.

16-е издание.

---

#### **Андрей Ермошин: Психокатализ и соматопсихология. Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями**



В книге известного врача-психотерапевта Андрея Ермошина описывается оригинальная авторская методика, позволяющая решать психологические проблемы с помощью саморегуляции. Многие врачи и пациенты уже успели оценить эффективность психокатализа, основанного на работе с телесными ощущениями. Автор наглядно показывает

возможности психокатализа как удобного инструмента для быстрого решения широкого спектра проблем: от эмоционального напряжения в повседневной жизни до тяжелых психологических травм. Кроме того, Андрей Ермошин подробно рассказывает, как с помощью психокатализа можно успешно настроиться на освоение новых знаний, в частности, как психокатализ может помочь изучению иностранных языков.

В книге "Вещи в теле" читатель найдет подробное описание методики, проиллюстрированное множеством примеров из реальной психотерапевтической практики. Издание адресовано широкому кругу читателей: специалистам - психотерапевтам, психологам и врачам, а также всем тем, кто ищет пути решения собственных проблем или хочет помочь другим.  
5-е издание.

---

## **Лори Готтлиб: Вы хотите поговорить об этом? Психотерапевт. Ее клиенты.**



### **И правда, которую мы скрываем от других**

Лори Готтлиб, успешный психотерапевт, консультирует множество пациентов и помогает им справляться с разнообразными жизненными перипетиями. Но по средам она сама пациентка, рыдающая в кабинете психоаналитика, потому что ее жизнь летит под откос.

Невероятно жизненная, честная и откровенная история заставляет смеяться, плакать и безудержно возмущаться вместе с главными героями, которые пытаются изменить свою жизнь или хотя бы примириться с ней. Готтлиб доказывает: неважно, насколько мы все разные, от боли и отчаяния не застрахован никто - ни самоуверенный голливудский сценарист, ни жизнерадостная девушка с онкологией, ни даже их стойкий и участливый психотерапевт.

---

## **Лариса Суркова: Главная книга о воспитании. Как здорово быть с детьми**



Дети - наше счастье! Сколько радости и счастливых моментов дарят нам эти шалопаи и шалуни! Но воспитание - сложный и сбалансированный процесс, где каждому родителю надо умело находить подход к ребенку в любом возрасте, будь это период кризиса 3-х лет или первые подростковые сложности.

В этой книге собраны советы от Ларисы Сурковой для детей всех возрастов - от младенцев до подростков. Все тексты дополнены новыми главами и материалами, которые помогут вам еще лучше понять своего ребенка.

От 1 до 3 лет: - нужно ли вводить запреты и наказывать ребенка; - как организовать поход к врачу; - необходимы ли для развития малыша специальные методики; - как помочь ребенку выстраивать социальные отношения.

От 3 до 7 лет: - как реагировать на детские фантазии и истерики; - как выбрать детский сад и школу; - как развить усидчивость и научить ребенка проигрывать; - как решить проблему нарушения пищевого поведения.

От 8 до 13 лет:

- как найти с ребенком общий язык; - как контролировать его агрессию; - как сохранить родительский авторитет; - как оградить подростка от дурного влияния.

2-е издание, дополненное и измененное.

---

## **Джордан Шапиро: Как подготовить детей к будущему, которое едва можно предсказать**



Что значит быть папой геймера? Может ли мама "лайкать" посты своих детей в Instagram? Всегда цель обучения детей состояла в том, чтобы передавать мудрость, изобретательность и идеи от одного поколения к другому, одновременно управляя трудностями, которые неизбежно возникают в нестабильном мире. Но сегодня все меняется слишком стремительно! Философ и преподаватель Джордан Шапиро предлагает родителям не отчаиваться, а стать проводниками в мире диджитала, ведь это основное место, где дети могут получать уроки для жизни в новом обществе.

---

## **Джен Синсеро: Не тупи. Только тот, кто ежедневно работает над собой, живет жизнью мечты**



Эта книга - ваш личный тренер. Каждый день она будет поднимать боевой дух и заряжать на успех. Ее автор, знаменитая Джен Синсеро, призывает не сбавлять обороты на пути к успеху и ежедневно накачивать "мышцы крутости" в Духовном тренажерном зале. "Успех - это способ существования, постоянной адаптации и роста. Чем больше вы делаете для своего успеха, тем легче становится путь", - раздается боевой клич Синсеро.

"Не тупи" - это книга-тренинг с упражнениями и техниками для ежедневной работы над собой. С его помощью вы повысите уровень энергии и сохраните осознанность и мотивацию даже в самые трудные времена.

---

### **Симона Дэвис: Монтессори для малышей. Полное руководство по воспитанию любознательного и ответственного ребенка**

Давайте признаем: малыши - способные, сообразительные и просто удивительные! Автор этой книги Симона Дэвис, педагог Монтессори и основатель Монтессори-школы в Амстердаме, объясняет, как превратить возраст первых "нет", "не хочу" и "не буду" в чудесный период познания мира и новых открытий, укрепляя эмоциональную связь с ребенком. Взяв за основу принципы врача и педагога Марии Монтессори, Дэвис предлагает множество практических идей, как сделать каждый день малыша интересным и полезным. Всё о воспитании и развитии ребенка от 1 года до 3 лет - в одной книге! Благодаря этой книге вы:

- сохраните спокойствие в любой ситуации и установите границы - с любовью и заботой;
- выберете подходящие занятия Монтессори для своего малыша;

- воспитаете в ребенке любознательность и желание познавать мир;
  - приведете дом в порядок и забудете о хаосе навсегда;
  - посмотрите на мир детским взглядом и вернете себе способность удивляться.
- 

## **Компьютерная грамотность –**

### **Любовь Левина: Планшет для ржавых чайников**

Современные бабушки и дедушки дольше всех сопротивлялись нашествию технического прогресса. Вернее не сопротивлялись, а не могли быстро идти с ним в ногу.

Не волнуйтесь, книга, которую вы держите в руках, поможет вам справиться с этой задачей.

В книге подробно рассказано не только про великое разнообразие современных планшетов, но и про то, как ими пользоваться, подробно и по полочкам.

---

### **Иван Жуков: Планшет. Самоучитель с нуля. Для любого возраста. Максимально понятно**

У вас в руках простая и понятная инструкция к вашему планшету! Она написана специально для тех, кто взял планшет в руки впервые. Поэтому в ней нет непонятных слов и ненужной новичку информации. Эта инструкция состоит только из иллюстраций и простых алгоритмов. Потратив всего 15-20 минут, вы легко сможете научиться:

- правильно включать, выключать, заряжать ваш планшет;
- делать фото и снимать видео;
- бесплатно звонить по всему миру;
- закачивать книги, смотреть видео и слушать музыку из Интернета;

- и еще многое, многое другое!

В этой книге вы найдете описание сразу двух самых популярных планшетов - айпэда и планшета с андроид.

---



## Медицина и спорт -



### **Марко Пакори: Тайный язык симптомов. Как распознать SOS-сигналы своего тела**

Традиция, культура и философская мысль внушили нам представление о том, что разум и тело – это две отдельные и разделенные сущности. Лишь в сравнительно недавнее время представление о том, что разум и тело взаимосвязаны и взаимозависимы, вновь обрело популярность, способствуя развитию современных воззрений на природу болезней и такой научной дисциплины, как PNEI (ПНИ) или психонейроиммунологии. В ходе работы психологом, Марко Пакори отметил для себя один очень важный момент: все люди, которые приходили к нему с психологическими проблемами, часто также жаловались и на телесные расстройства. Автор изучил, почему улучшения или ухудшения эмоционального и физического состояния происходят параллельно друг с другом, а труды медиков, остеопатов, специалистов по акупунктуре, врачей-иридологов и т.д. помогли охватить проблематику работы во всей ее полноте и сложности.

---

### **Андрей Сазонов: Не жилец! История медицины в увлекательных заметках**



История медицины - важная часть истории человечества, не менее интересная, чем история завоеваний, переворотов и революций. Знания, касающиеся лечения болезней, появились еще в первобытные времена, и с тех пор за много веков и в рамках развития разных культур медицина невероятно изменилась. Как справлялись с болезнями в Древнем Египте и чем разительно отличалась медицина Древней Индии? Почему китайские врачеватели с точки зрения современных знаний о человеческом теле были более правы, чем врачи во времена Средневековья в Европе? Как справлялись с эпидемиями целые города и народы и как общество встретило первые новости о создании вакцин?



### **Анатолий Бернацкий: Невероятная медицина. В прошлом и настоящем**

Болезни преследуют человека на протяжении всей его истории. И, чтобы избавиться от них, он искал самые разные способы. Человек обращался к живой и неживой природе, сверхъестественным силам, колдунам и шаманам. Со временем люди познали особенности строения собственного организма, а затем и установили причины, вызывающие те или иные недуги. А это, в свою очередь, позволило избавиться от многих заболеваний тела и разума. О том, как лечили различные болезни в древности и в наше время как раз и рассказывается в очередной книге серии.

---

### **Сергей Бубновский: Офис без риска для здоровья. Зарядка для офисного планктона**



Новая книга известного врача-кинезитерапевта, доктора медицинских наук, профессора С.М.Бубновского адресована работникам офисов: менеджерам, бухгалтерам, руководителям компаний и их помощникам, IT специалистам, дизайнерам, проектировщикам, операторам, административным работникам и другим специалистам, которые проводят свои рабочие дни в офисе за компьютером. В этой книге автор рассказывает о том, как сохранить здоровье при длительной сидячей работе за компьютером и как можно своими силами, без лекарств и других медицинских вмешательств избавиться от болей в спине, пояснице, локтях, кистях рук и ногах, от головных болей и головокружения, а также о том, как снять синдром хронической усталости, которым страдают многие работники офисов.



---

### **Лао Минь: 500 простых китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней**

В основе традиционной китайской философии и медицины лежит представление о ци - энергии,

жизненной силе, благодаря движению которой существует вся Вселенная. Именно непрерывная циркуляция ци по энергетическим меридианам тела обеспечивает человеку здоровье и долголетие.

Оздоровительная практика восточной медицины способствует поддержанию равновесия ци в организме, то есть стимулирует прохождение, гармонизацию, своевременное восполнение энергии или выплеск ее избытка.

Эта книга поможет вам составить единый комплекс из приемов концентрации сознания, дыхательной практики и физических упражнений для поддержания здоровья и лечения определенного недуга.

Предлагаемые ежедневные гимнастические упражнения и лечебные процедуры легко выполнимы, не требуют посторонней помощи. Овладев ими, вы сможете оказать себе быструю помощь при плохом самочувствии, а также составить собственную оздоровительную программу на каждый день.

---

## **Ольга Жоголева: Аллергия и как с ней жить. Руководство для всей семьи**



Ольга Жоголева - врач-аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук, автор популярного блога об аллергии в Инстаграм @allergo\_doc (более 145 тыс. подписчиков). Аллергия - слово, знакомое каждому с детства. Для одних людей это абстрактное понятие, для других же неотъемлемая часть жизни, приводящая к ограничениям и психологическому дискомфорту.

Эта книга, в первую очередь, предназначена для того, чтобы облегчить жизнь аллергикам. Внутри - простой и увлекательный рассказ о том, как и почему возникает аллергия, когда

нужно задуматься о наличии аллергического заболевания, какие варианты его лечения предлагает современная медицина и какое будущее ожидает человека с аллергией.

---

## **Кэрол Мэджио: Аэробика для кожи и мышц лица**



"Аэробика для кожи и мышц лица" - лидер на рынке литературы по уходу за собой. Она помогла тысячам женщин и мужчин улучшить свою внешность без хирургического вмешательства.

Выполняя научно-разработанные, точно выверенные упражнения, которые оказывают воздействие на нужные мышцы лица, вы достигните существенных результатов всего через 6 дней!

Вы сможете улучшить цвет лица, подтянуть щеки и второй подбородок, придать губам пухлую сексуальную форму, предотвратить образование морщин и убрать припухлости под глазами.

По мнению самого авторитетного мирового журнала, освещающего проблемы красоты и здоровья Harpers& Queen, аэробика для кожи и мышц лица была признана одним из ста лучших способов сохранить молодость, а Кэрол Мэджио - лучшим специалистом в мире по фитнес-программе для лица.

Не сомневайтесь, эта книга изменит вашу жизнь к лучшему!

---



## **Иван Куреннов: Золотая энциклопедия народной медицины**

Пришло время народной медицине восстановить свои права и былую славу. Все больше и больше людей понимают - здоровье за деньги не купишь.

Иван Петрович Куреннов, потомственный целитель в десятом поколении, всю свою жизнь на практике доказывает справедливость этих слов.

Его книга "Золотая энциклопедия народной медицины" - изумительная коллекция народной мудрости, собранной по крупицам на протяжении многих веков. Пусть она станет для Вас надежным другом и помощником на пути к здоровью.

6-е издание, исправленное и дополненное.

---



## **Клитц, Айцетмюллер: Красивая кожа, здоровая кожа. Все, что нужно знать о самом большом органе нашего тела**

Кожа - самый большой орган нашего тела. Люди изучают ее уже 6000 лет, но сегодня, благодаря современным исследованиям, мы имеем совершенно новое представление о процессах, которые происходят в коже на молекулярном уровне. И это порой кардинально меняет понимание природы кожных заболеваний и подходы к их лечению.

Авторы книги доступно объясняют, как функционирует кожа и как за ней ухаживать, чтобы она не только выглядела красивой, но и оставалась здоровой.

---



## Ильницкий, Прощаев: Продолжение будет. Книга о возрасте

В этой книге впервые почти не употребляются такие слова как «стареем», «старость», главным ее действующим лицом является возраст человека. Как пишет одна из читательниц, «книга одинаково будет интересна и студентам, и практикующим врачам разных специальностей, и преподавателям эстетической медицины и косметологии, и врачам - гериатрам. Но самое важное, что ее с удовольствием прочитают и легко поймут люди далекие от медицины, которые хотят узнать о том, как жить в зрелом возрасте и не страдать от болезней, а наслаждаться жизнью. Книга помогает поверить, что жить долго в здоровом уме и хорошей физической форме можно и это может каждый!»

С точки зрения доказательной медицины вы поймете, как правильно распоряжаться своим возрастом и здоровьем от 35 до 65 лет для того, чтобы радоваться жизни, радовать окружающих и подольше сохраниться здоровым и красивым для себя и своих близких людей!

В последние годы люди стали жить дольше и появились новые болезни, связанные с возрастом, о которых ранее мы не знали и которые описаны официальной медициной совсем недавно. После 65 лет мы часто видим снижение памяти, падения, физическую слабость и депрессию – но это не возраст, а связанные с ним болезни! В книге подробно описано как жить с этими состояниями, как их предупредить и чем может помочь каждый тем людям в возрасте, у которых они выявлены.

---

## Элсуорт А. Наглядная йога. 50 базовых асан



Практика йоги, возникшая в Индии тысячи лет назад, направлена на развитие тела, ума и души. Пошаговые фотографии и анатомические иллюстрации, представленные в этой книге, подскажут, как выполнить ту или иную асану, объясняют, какие мышцы напряжены в каждой позе. Так же вы найдёте полезные подсказки, как правильно выполнять и удерживать асану, как найти позу, которая лучше позволяет сосредоточиться на определенных областях вашего тела. «Анатомия йоги» уделяет основное внимание физическим аспектам учения и рассматривает 50 стандартных асан. Пособие будет полезно, как новичкам, там и тем, кто уже давно занимается йогой. Книга "Анатомия

йоги" в новом оформлении. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом. Практика йоги, возникшая в Индии тысячи лет назад, направлена на развитие тела, ума и души. Пошаговые фотографии и анатомические иллюстрации, представленные в этой книге, подскажут, как выполнить ту или иную асану, объясняют, какие мышцы напряжены в каждой позе. Так же вы найдёте полезные подсказки, как правильно выполнять и удерживать асану, как найти позу, которая лучше позволяет сосредоточиться на определенных областях вашего тела. «Анатомия йоги» уделяет основное внимание физическим аспектам учения и рассматривает 50 стандартных асан. Пособие будет полезно, как новичкам, там и тем, кто уже давно занимается йогой. Книга Анатомия йоги в новом оформлении.

---



## Эндерс Джулия: Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами

Готовы поспорить: многих шокирует, что автор обращается к таким «запретным» темам, как дефекация или запор, кому-то покажутся абсурдными заявления о том, что у кишечника есть свой «мозг» и даже собственная «нервная система». А кто-то, наоборот, порадует, что, наконец, узнал много нового о таком уникальном органе, как кишечник. В своей книге Джулия Эндерс исследует все наиболее интересные и неизведанные места желудочно-кишечного тракта. Вы узнаете, почему аппендикс – это не бесполезный отросток и как слюна защищает от бактерий. Поймете, зачем нужно следить за объемами пищи и отчего случаются аллергии. Этот могущественный орган действительно управляет многим в нашей жизни, и «Очаровательный кишечник» расскажет, как именно.

---



## Игорь Прокопенко: Коронавирус. Вирус-убийца

Коронавирус-убийца 2019-nCoV появился в Китае в конце 2019 года. В течение первого месяца, согласно статистике, подтверждено 32 тысячи случаев заболевания. Лечения - нет, вакцины - нет, количество летальных исходов исчисляется сотнями. Откуда же взялся неизвестный науке вирус?

По официальной версии, источник заражения - рыбный рынок. Роковая случайность: кто-то торговал мясом диких животных, кто-то не вымыл руки перед едой... Можно ли доверять этой версии?

- Вирус оказался в полной готовности для передачи от человека к человеку. Почему же это не происходило раньше?

- Что говорят участники и очевидцы о странностях этой трагедии, которая произошла зимой 2019/20 в китайском городе Ухань?

- Есть ли основания заявлять, что истинное количество жертв нового коронавируса в десятки раз больше и оно будет стремительно расти?

- Может ли человечеству грозить смертельная пандемия?

- Как уберечься от страшного недуга?

Журналистское расследование документалиста и телеведущего Игоря Прокопенко, которое было проведено непосредственно в Китае, а также в Москве и Новосибирске, где изучают самые опасные вирусы, с участием ведущих врачей, биологов и даже сотрудников разведки, исчерпывающе ответит на эти и другие вопросы о вирусе-убийце.

---