НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ В ЦЕНТРАЛЬНУЮ БИБЛИОТЕКУ НА АБОНЕМЕНТ

63.3(2)6
Б 21

Бальский К. Н.

Советское детство / К. Н. Бальский. - Москва : АСТ , 2025. - 320 с. - (Мы - советские!). - Текст : непосредственный.

Аннотация: Не быть счастливым – опасное занятие. Звучит странно, не правда ли? Однако именно такое утверждение звучит в книге К.Н. Бальского. Давайте вместе разберемся, как жилось ребятам "под сталинским солнцем", насколько радужным были их детские годы и были ли они по-настоящему счастливы? Автор обращается к множеству малоизвестных фактов, а также личных историй, соединяя их воедино и рисуя подробную картину советского детства!

53.59
Б 76

Божьев, Евгений Николаевич.

Исцеляйся сам : что делать, когда все болит и ничего не помогает / Е. Н. Божьев. - Москва : АСТ, 2025. - 256 с. - (Авторские методики : психология и здоровье). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: Евгений Божьев — врач-невролог и мануальный терапевт с многолетним опытом, автор уникальной методики самолечения. Доктор Божьев, бывший военврач, разработал систему, которая помогает улучшить состояние здоровья без медикаментозного вмешательства. В книге «Исцеляйся сам» Евгений Божьев рассказывает, что делать, когда всё болит и ничего не помогает, 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. Доктор Божьев уделяет особое внимание физическим упражнениям с иллюстрациями, которые помогают запустить механизм самооздоровления. Его подход способствует формированию образа жизни, направленного на профилактику вреда здоровью и поддержание оптимального состояния здоровья. Методика Евгения Божьева многие годы помогает людям избавиться от боли и вернуть себе здоровье. Его система прекрасно вписывается в концепцию ЗОЖ (здорового образа жизни) и учитывает это как часть комплексного подхода к здоровью. Книга «Исцеляйся сам» Божьева предлагает практические рекомендации для тех, кто стремится к здоровому образу жизни и хочет взять ответственность за свое здоровье в собственные руки. Это руководство поможет в формировании образа жизни, ориентированного на сохранение и укрепление здоровья человека. Эта книга будет особенно полезна: • Приверженцам здорового образа жизни, стремящимся к естественным методам поддержания здоровья. • Тем, кто предпочитает немедикаментозные подходы в решении проблем со здоровьем. • Всем, кто хочет взять ответственность за свое самочувствие в собственные руки и понять механизмы работы организма.

75
Б 83

Борцов, Валентин.

История спорта. От Древней Греции до наших дней / В. Борцов. - Москва : Центрполиграф, 2023. - 350 с. - (Хочу все знать). - Текст : непосредственный.

Аннотация: Спортивные состязания пришли к нам из далёкой древности. Уже много тысяч лет назад, во времена каменного века, наши предки соревновались между собой в меткости, скорости, силе и выносливости. Многие наскальные рисунки, которым уже около 30 000 лет, рассказывают, как это происходило тогда. Конечно, пока это были не те виды спорта, к которым мы привыкли сегодня, но начало развитию спорта было положено. Шли времена, и люди придумывали новые, порой очень странные на наш современный взгляд спортивные развлечения, такие как сбивание белок с деревьев, перетягивание угрей, драки рыбаков на лодках и прыжки через спины быков… Дальше - больше, и вот уже в Древней Греции проходят первые Олимпийские игры, и с этого момента история спорта стремительно развивается. В небольшой книге, к сожалению, нельзя рассказать полную историю такого значимого для нашей цивилизации явления, но вы прочтёте интересную информацию о самых популярных видах спорта, выдающихся спортсменах, международных спортивных организациях и ещё много, много интересного.

60.5
В 19

Васильев, Николай Александрович.

Социальные сети в современной России : состояние, тенденции, перспективы развития / Н. А. Васильев. - Москва : Вече, 2025. - 240 с. - Текст : непосредственный.

Аннотация: В книге рассматриваются состояние, тенденции, перспективы развития виртуальных социальных онлайн-сетей в начале XXI века, анализируются данные социологических исследований, а также данные других социологических организаций и исследовательских компаний, даётся социокультурный анализ организационно-структурных и содержательно-качественных изменений в обществе под воздействием социальных сетей в интернете. Социальные сети расширяют возможности человека и общества, однако одновременно существуют негативные проявления, на которые необходимо обратить внимание пользователям, обществу и государству. В книге приведены ссылки на источники информации, в том числе сложные для обычного поиска, позволяющие начать изучение темы социальных сетей. Работа адресована преподавателям, аспирантам, студентам, а также всем, кто интересуется современными онлайн-коммуникациям.

68.8
В 27

Великович, Бретт.

Дрон-убийца : мемуары оператора боевого беспилотника / Б. Великович, К. Стюарт ; [перевод с английского]. - Москва : Родина, 2024. - 304 с. - (Технологии войны). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: «Обязательно к прочтению, если хотите понять новый способ ведения войны». — Генерал Майкл Хайден, бывший директор АНБ и ЦРУ США. В течение почти десятилетия Бретт Великович был в центре американской военной технологии нового поколения и с помощью дронов уничтожал самых опасных террористов по всему миру. Велкович — один из немногих, кто имел право выбирать цели и отдавать приказы о смерти. Данные мемуары содержат уникальные и до недавнего времени закрытые сведения о наиболее сложных и секретных миссиях, в которых Велкович в самых горячих зонах конфликтов охотился на свои цели, защищал жизни военных и гражданских. Он детально описывает поиск и ликвидацию 16 из 20 самых разыскиваемых мировых террористов. Автор также рассказывает душераздирающую историю спасения с помощью дронов пропавшей иракской женщины и группы школьниц, похищенных нигерийской Боко Харам. Великович предлагает уникальный взгляд на удивительно сложный характер операций с беспилотниками, тактические и технические решения, лежащие в их основе. В книге также можно найти краткую историю эволюции вооруженных сил США за последнее десятилетие и технологий, лежащих в ее основе.

51.1(2)
В 99

Вялов, Сергей Сергеевич.

Неотложная помощь : книга, которая спасает жизни / С. С. Вялов. - Москва : АСТ , 2025. - 336 с. : ил. - (Достоверная медицина). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - Аб(1), кх(1)

Аннотация: «Неотложная помощь. Книга, которая спасает жизни» — это книга о неотложной медицине, первой помощи и действиях в ситуациях, когда счёт может идти на минуты. Сергей Сергеевич Вялов собрал в одном издании самые распространённые и опасные состояния, которые угрожают жизни, и выстроил материал как понятный медицинский справочник. Издание адресовано тем, кто хочет лучше понимать симптомы острых состояний, причины их развития и порядок доврачебной помощи, а также тем, кому нужен компактный ориентир по экстренным ситуациям. В центре внимания — около ста неотложных состояний: шок, кома, острые нарушения работы органов, обострения хронических болезней, отравления, травмы и неотложные акушерские ситуации, включая роды. Автор последовательно показывает, по каким признакам можно распознать опасное состояние, почему оно возникает и какие действия допустимы до приезда врача или скорой помощи.

84(2Рос=Рус)6
Г 49

Гинзбург, Лидия Яковлевна. (1902-1990).

Записки блокадного человека / Л. Я. Гинзбург. - Москва : АСТ, 2024. - 352 с. - (Военный дневник). - Текст : непосредственный.

Аннотация: Лидия Яковлевна Гинзбург (1902–1990) – выдающийся русский писатель и известный литературовед, чьи произведения изучают в вузах и являют большой интерес для всех ценителей истории русской литературы и поэзии. Ее произведение "Записки блокадного человека" представляет собой одно из ценных свидетельств пограничного опыта человека, оказавшегося в блокадном городе. И этот человек — женщина в ее повседневной действительности. В тексте автор постоянный обращается к оппозиции женского и мужского взглядов на происходящее. Вторую часть книги занимают произведения, озаглавленные как "Проза военных лет", куда входят произведения, написанные в 1942–1945 годах. Эти произведения относятся к тому роду словесности, который Гинзбург позднее назвала "промежуточной

литературой", поскольку он одновременно объединяет в себе и документальное, и художественное начало.

65.262
Г 85

Грин, Егор.

История денег. От раковин каури до евро / Е. Грин. - Москва : Центрполиграф, 2022. - 319 с. : ил. - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - Б2(1), Аб(1)

Аннотация: Деньги были изобретены ещё до начала письменной истории, и мы можем только догадываться о том, когда и как это произошло. Деньги — универсальное средство обмена, на них можно приобрести всё, что угодно. Если изъять деньги из нашей жизни, то человечество вернётся в своём развитии на несколько веков назад… Не поленитесь, прочитайте историю этого универсального товара, и вы обязательно узнаете много интересного.

88
Г 96

Гусева, Наталья Ивановна.

По хлебным крошкам. Книга-навигатор, которая поможет вернуться к себе, обрести внутреннюю опору и радость жизни / Н. И. Гусева. - Москва : АСТ, 2025. - 256 с. - (Умный тренинг, меняющий жизнь). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: Представьте, что ваша жизнь — это сложная компьютерная программа, а вы — ее главный пользователь. Каждый прожитый день вносит в эту программу коррективы на основе ваших решений. Но иногда бывает так, что система сбоит, и программа перестает работать вам во благо. Перед вами — книга-навигатор, которая шаг за шагом приведет вас к внутреннему благополучию и гармонии через проработку жизненного сценария. В книге вы найдете практики и техники, которые помогут осознать свою психологическую программу и перенастроить ее так, чтобы восстановить связь с собой и снова поверить в себя. Эта книга — как заботливый наставник — поддержит в минуты сомнений и подскажет, что делать дальше, когда внешние обстоятельства сбивают с толку. Вы сможете обрести уверенность, вдохновение и мотивацию для грядущих изменений, а также принять и полюбить себя настоящую. С помощью этой книги вы сможете: · восстановить связь с собой, осознать истинные цели и желания; · настроить свою психологическую программу так, чтобы она работала в плюс; · обрести надежную опору и излечиться от травматического опыта прошлого; · принять и полюбить себя; · найти свой уникальный путь к счастью и внутренней гармонии.

88
Г 98

Гущина, Анна.

Упал на дно - оттолкнись! : настольная книга созависимой личности / А. Гущина. - Москва : АСТ : Кладезь, 2022. - 192 с. - (Психология для жизни). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: «Мне не нравится моя жизнь, но у меня нет сил изменить ее, и я просто плыву по течению… Ничего не получается, все валится из рук... Везет всем, кроме меня…» Возникают ли у вас такие мысли? Книга «Упал на дно – оттолкнись» поможет выкарабкаться из самых тяжелых кризисов и сделать вашу жизнь счастливой, наполненной и увлекательной. Почему мы так и не можем полюбить себя? Построить здоровые отношения, основанные на любви, заботе и принятии? Освободиться от всего, что мешает, и начать наконец жить так, как хочется именно нам, а не другим? Анна Гущина отвечает на эти вопросы и дает конкретное и подробное руководство к действию.

67.5
Д 30

Демидов, Сергей.

Самые громкие преступления последних веков. XVI-XXI вв. / С. Демидов. - Москва : Центрполиграф, 2026. - 286 с. - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: История преступлений и история человечества имеют одинаковый возраст. Во все времена люди воровали, убивали и изменяли Родине… Эта книга расскажет вам о самых ярких преступлениях последних столетий. Вы узнаете имена и биографии предателей России, таких как Иван Мазепа, Евгений Думбадзе и Борис Бажанов. Прочтёте трагические истории убийств российских и зарубежных помазанников Божиих от Марии Стюарт до принцессы Уэльской Дианы. А также вас ждут громкие политические убийства, жестокие маньяки, наркобароны, кражи на мировом уровне и преступления против чело-

вечества… Легендарные преступники: Джек-потрошитель, Бонни и Клайд, Сонька Золотая Ручка, Алессандро Калиостро, Пабло Эскобар, Аль Капоне — навсегда внесены в чёрные списки личностей, которые прославились отнюдь не добрыми деяниями. Завершит книгу рассказ о насильственных и преждевременных смертях известных творческих людей: Винсент Ван Гог, Джон Леннон, Игорь Тальков, Михаил Круг, Тупак Шакур — все они стали жертвами преступлений.

65.42
Д 72

Драган, Майя.

Маркетплейсы на всю катушку : пошаговое руководство по выводу товара в онлайн / М. Драган. - Москва : Бомбора, 2025. - 176 с. - (Это мой бизнес! Книги о том, как открыть собственное дело). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - Аб(2)

Аннотация: Что лучше: регистрироваться на одной площадке или сразу на нескольких? Производить свой товар или закупать готовый? Искать поставщиков в Турции или в Китае? Это важные вопросы для тех, кто только начинает бизнес на маркетплейсах. Ведь именно ответы на них во многом определят ваш успех. В новой книге Майя Драган дает пошаговый план выхода на маркетплейсы и приводит множество примеров из практики. А также рассказывает про неочевидные тонкости, профессиональные хитрости и фишки, которые помогут быстрее достичь результата и увеличить количество продаж. Книга подойдет как собственникам бизнеса, так и менеджерам маркетплейсов.

86.4
З-15

Задорнов, Михаил Николаевич.

Сила чисел, или Задорная нумерология / М. Н. Задорнов. - Москва : Центрполиграф, 2025. - 223 с. : ил. - Текст : непосредственный.

Аннотация: Михаил Николаевич по специальности инженер и любовь к числам для него не случайна.Рады представить Вам великолепную книгу по нумерологии, в которой автор в свойственной ему манере легко, непринужденно, с блестящим юмором и захватывающе интересно рассказывает читателям о том, какую силу над нашей судьбой имеют числа.

88
К 36

Керре, Наталья.

Вернуть вкус к жизни : что делать, когда вроде всё хорошо, но счастья и радости мало / Н. Керре. - Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2025. - 256 с. : ил. - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: Эта книга не о том, как заработать миллион, моментально достичь процветания в бизнесе и очаровать всех людей на пару километров вокруг. Она о том, как понять, чего вы хотите на самом деле, и разрешить себе стремиться к цели, пусть даже другие крутят пальцем у виска. Ее автор, психолог-консультант Наталья Керре, поможет вам понять и полюбить самих себя — настоящих, без навязанных обществом масок. Она пишет о том, что останавливаться необязательно в любом возрасте, а делать всегда по-своему — добродетель, ведущая напрямик к счастью. Если вы хотите выбраться из состояния «всё хорошо, но ничего хорошего» и сделать свою жизнь такой, какую раньше не могли даже вообразить, скорее переворачивайте страницу и читайте.

78.3
К 56

Ковач, Миха.

Зачем читать книги? 10 доводов в пользу чтения в цифровую эпоху / М. Ковач ; переводчик со словенского Ж. Перковская. - Минск : Попурри, 2024. - 160 с. : ил. - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - мбо(1), аб(1)

Аннотация: Имеет ли чтение печатных книг смысл в эпоху цифровых медиа? Зачем тратить время на длинные романы, когда можно посмотреть сериал, посидеть в интернете или вообще заняться чем-то другим? Автор этой работы приводит 10 доводов в пользу чтения, которые доказывают, что оно имеет множество положительных эффектов. Прежде всего, мы расширяем и углубляем свой словарный запас, развиваем способность думать и понимать, учимся эмпатии - все это является основой для мышления собственной головой и, не в последнюю очередь, для успеха и счастья.

68.51
К 72

Костин, Борис Акимович.
Генерал армии Василий Маргелов / Б. А. Костин. - Москва : АСТ, 2025. - 480 с. - (Жизнь Za Отечество). - Текст : непосредственный.
Аннотация: С именем Героя Советского Союза генерала армии Василия Филипповича Маргелова (1906–1990) неразрывно связаны многие яркие страницы истории Воздушно-десантных войск СССР. У ветеранов Великой Отечественной войны В. Ф. Маргелов остался в памяти как участник знаменитого Парада Победы на Красной площади в Москве в июне 1945 года. Ему по праву принадлежит первенство в разработке вопросов оперативно-стратегического применения Воздушно-десантных войск, оснащения их современной мобильной техникой и средствами десантирования. Пройдя путь от командира соединения до командующего ВДВ, В. Ф. Маргелов превратил Воздушно-десантные войска в элиту Вооруженных Сил. И вовсе не случайно, что и поныне аббревиатура "ВДВ" расшифровывается и в шутку, и всерьез как "Войска дяди Васи", а девизом десантников на все времена стали крылатые слова В. Ф. Маргелова: "Никто, кроме нас!"

81
К 75
Кочева, Елена.
Лингво-хакинг. Как выучить иностранный язык эффективно и без выгорания / Е. Кочева. - Москва : АСТ , 2025. - 320 с. - (Лидер Рунета). - Текст : непосредственный.
Экземпляры: всего:2 - Аб(2)
Аннотация: «Лингво-хакинг. Как выучить иностранный язык эффективно и без выгорания» — книга о том, как сделать изучение иностранного языка понятным, управляемым и встроенным в реальную жизнь. Елена Кочева пишет не учебник по грамматике, а практическое руководство на стыке популярной психологии, коучинга и саморазвития. В центре внимания не только способы запоминания и организация занятий, но и причины, по которым обучение часто буксует: страх, перегрузка, расплывчатые цели и ощущение бесконечного процесса без заметного результата.

63.3(2)47
К 95
Кутузов, Михаил Илларионович. (генерал-фельдмаршал).
Стратегия победы / М. И. Кутузов. - Москва : Эксмо, 2026. - 336 с. - (Великие русские). - Текст : непосредственный.
Экземпляры: всего:2 - аб(2)
Аннотация: Михаил Илларионович Кутузов – прославленный военачальник, одержавший верх над казавшимся прежде непобедимым Наполеоном Бонапартом. Полководец, имя которого навеки вписано в отечественную историю, культуру, литературу и даже поэзию. Выдержанный, мудрый, обладающий тонким умом дипломата и горячим сердцем патриота – таким командиром был Кутузов. И это чувствуется в его военно-теоретическом наследии. Кутузовской стратегии победы… В книге собраны краткая история Отечественной войны 1812 года, письма и воспоминания современников о Кутузове, а также собственные труды великого русского полководца.

26.89(2)
К 95
Кухта, Антон Игоревич.
Через всю Россию на трех колесах! Авантюрное путешествие от Санкт-Петербурга до Владивостока / А. И. Кухта. - Москва : Эксмо , 2025. - 224 с. - (Записки российских блогеров). - Текст : непосредственный.
Аннотация: Антон Кухта — мастер авантюр, путешественник, блогер, член Русского Географического общества, рекордсмен Книги Рекордов России. Побывал в 71 стране и на 5 материках, включая Антарктиду. Взошел на 3 из 7 главных вершин планеты... И он точно знает толк в приключениях! В книге Антон доказывает, что даже самые невероятные задумки можно воплотить в жизнь,

63.3(2)
Л 38
Левченко А. С.
55 фактов о России / А. С. Левченко. - Москва : АСТ , 2025. - 128 с. : ил. - (Факты истории). - Текст : непосредственный.
Аннотация: На страницах книги "55 фактов о России" оживает мозаика прошлого от меховой торговли, которая сделала Новгород центром европейской экономики, до древнерусских летописцев, писавших свои хроники как "книгу жизни" для Страшного суда.

Л 68

Лобанова, Зинаида.

Мама, я поела и в шапке : родительский квест от школьных поделок до пубертата любимых детей / З. Лобанова. - Москва : МИФ, 2025. - 208 с. - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - Аб(2)

Аннотация: «Мама, я поела и в шапке. Родительский квест от школьных поделок до пубертата любимых детей» — это книга о взрослении детей, семейных отношениях и переменах, которые приходят вместе с подростковым возрастом. Зинаида Лобанова пишет о родительском опыте без назиданий и готовых рецептов. В центре не теория, а живой и узнаваемый взгляд матери, которая проходит через усталость, тревогу, раздражение, смех и привязанность к своим взрослеющим детям. Текст помогает понять, о чём думают взрослые и подростки, когда привычные способы общения уже не работают, а близость по-прежнему важна.

88

М 33

Матвеева, Аня.

Страсти по лаванде : пронизанные оптимизмом истории о лавандовой ферме, поехавшей крыше и больших мечтах о семейном счастье / А. Матвеева. - Москва : АСТ , 2026. - 208 с. - (Секреты счастья). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:3 - Аб(2), Аб-(1)

Аннотация: В основе — сборник семейных историй о жизни хозяйки лавандовой фермы и её родных. Вместо идеализированной деревенской идиллии — стройка, бесконечные хлопоты, бытовые накладки и смешные происшествия, которые меняют привычный взгляд на жизнь среди цветов. Лаванда здесь не столько тема разговора о выращивании, сколько символ общего дела, вокруг которого объединяются близкие. Через повседневные эпизоды автор показывает, как ремонты, заботы и домашние неурядицы становятся частью большой истории о доме, взаимной поддержке и семейном счастье.

65.29

М 82

Москвичева, Елена.

Бьюти-бизнес с нуля : честное руководство для тех, кто решил вложить деньги в индустрию красоты / Е. В. Москвичева. - Москва : АСТ , 2024. - 320 с. - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - Аб(2)

Аннотация: Елена Москвичева — аналитик индустрии красоты с 50-летним стажем. Эксперт по законодательству в области эстетической медицины, журналист, бизнес-консультант. Автор образовательных программ для руководителей в рамках Международного симпозиума по эстетической медицине, Национального конгресса «Пластическая хирургия, эстетическая медицина и косметология». Сегодня бьюти-индустрия стремительно развивается, и каждое из ее предприятий держится на человеке — инвесторе, руководителе, специалисте. Эта книга будет полезна всем, кто хочет начать свой успешный бизнес в сфере красоты, развивать его, сохранить клиента и делать все по закону. Автор собрала воедино свод правил, по которым должен жить ваш бизнес. Кроме практических советов из многолетнего опыта автора, списка документов для вашего бизнеса, на страницах книги вы также найдете QR-коды со ссылками на действующие законы.

32.81

П 16

Панда, Петр.

ChatGPT. Мастер подсказок, или Как начать создавать промпты для нейросети / П. Панда, А. Сычева. - Санкт-Петербург : Питер, 2026. - 224 с. : ил. - (IT для бизнеса). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: Нейросети за короткое время радикально изменили правила и общее соотношение сил в большинстве ниш. Навыки общения с искусственным интеллектом дают немалые карьерные, финансовые, личностные и другие бонусы. А скоро они станут обязательной необходимостью. Умение создавать правильные подсказки для контентных нейросетей (промпт-инжиниринг) позволяет перейти на более серьезный уровень общения с ИИ. Мастерство гуманитарного программирования доступно каждому: оно не требует специальных знаний или особого образования. Это первая в серии книга Петра Панды , практикующего промпт-инженера, о развитии мастерства гуманитарного программирования. Она поможет понять основы формулирования подсказок и начать создавать первые промпты для бизнеса, карьеры, обучения, досуга, саморазвития, других сфер жизни. Издание станет отличным стартом для тех, кто только начинает работу с ИИ и хочет органично войти в масштабируемый и увлекательный мир создания промптов. 5 причин прочитать эту книгу: 1. Вы откроете возможности чата GPT, его фишки и закономерности. 2. Вы получите интересные идеи промптинга (подбора запросов и подсказок чату GPT). 3. Вы прокачаете креативность и увидите практичные примеры работы с ней-

росетью. 4. Вы сможете создавать качественный контент для бизнеса, учебы, соцсетей и личной жизни. 5. Издание не привязано к отдельным версиям GPT, поэтому подойдет всем, кто желает получить навыки промтинга (создания подсказок/ запросов для нейросетей).

54.1
П 43

Погожева, Алла Владимировна.

Сахарный диабет 2-го типа : кулинарная книга в вопросах и ответах / А. Погожева. - Москва : Эксмо , 2025. - 240 с. - (Кулинария. Еда для здоровой жизни. Рецепты от специалистов-диетологов). - Текст : непосредственный.

Аннотация: Алла Погожева, д.м.н., профессор НИИ питания, более 20 лет работающая с проблемой питания для улучшения здоровья, предлагает книгу по улучшению качества жизни для страдающих СД 2-го типа. В форме вопросов и ответов она предельно ясно и конкретно раскрывает понятие сахарного диабета, его признаки, параметры, осложнения, цели и причины необходимости лечения этого заболевания. Особое внимание автор уделяет питанию, которое должно быть не только правильным, но и вкусным. Ей собрано 145 рецептов - первых и вторых блюд, закусок и десертов (с сахарозаменителями, о которых рассказано в первой части книги), которые подходят не только для лечения, но и для профилактики заболевания, а также для включения в рацион здоровых людей в качестве разнообразия каждодневного меню.

54.1
Р 34

Резникова, Юлия.

Диабет? Нет! : книга-практикум ; система питания из трех этапов с рецептами завтраков, обедов и ужинов / Ю. Резникова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2024. - 151 с. : ил. - (Ка мы устроены). - Текст : непосредственный.

Аннотация: Книга предлагает четкую пошаговую программу нормализации уровня глюкозы в крови из трех последовательных этапов. Она будет полезна тем, у кого есть наследственные риски развития диабета второго типа, ухудшились показатели в анализах крови и даже если диабет второго типа - диагноз, поставленный давно. Прочитав книгу, вы сможете подойти к проблеме диабета с разных сторон. Вы найдете в ней множество рецептов, схемы с четкими критериями выбора фитокомпонентов и нутрицевтиков по удобным таблицам, "Конструктор антисахарного меню", в котором представлены 35 вариантов завтраков, обедов и ужинов; рассмотрите психологические аспекты заболевания и освоите техники рефлексологии - целительного воздействия на стопу. В конце каждой главы есть удобная схема, которая поможет легче ориентироваться в материале. Книга-практикум мотивирует и дает сбалансированный план действий, внутри нее можно и нужно писать. Там будет место для целей, параметров диагностики, результатов анализов по датам, что позволит вам отслеживать изменения непосредственно в книге, таблице и наглядно видеть свой успех.

88
Р 69

Романова, Юлия.

Разрешаю себе жить / Ю. Романова. - Москва : АСТ, 2023. - 272 с. - (Психология. Это работает!). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: Слышали ли вы про кризис среднего возраста? Кризис разрыва? Кризис тридцати лет? В жизни мы проходим через множество кризисов. Когда ищем работу или теряем ее, разводимся или вступаем в новые отношения. Сталкиваемся с пандемией или политическими конфликтами. Как преодолеть кризис, как жить в нем, как выжить, остаться собой и вынести нужные уроки — читайте в этой книге.

32.81
С 67

Сотой, Маркус дю.

Нейросеть разумная : как искусственный интеллект осваивает человеческие навыки, творит, думает и учится / М. дю Сотой ; переводчик с английского Д. А. Прокофьев. - Москва : КоЛибри ; Азбука-Аттикус, 2024. - 384 с. : ил. - (Человек мыслящий. Идеи, способные изменить мир). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: Наш биологический вид обладает необычайной способностью создавать произведения искусства, которые возвышают, расширяют и преобразуют самую суть человека. Эти произведения — проявления того, что Маркус дю Сотой называет «кодом творчества». Однако последние достижения в области искусственного интеллекта и машинного обучения того и гляди позволят машинам узнать, что

значит быть человеком —расшифровать наш «код». Откроют ли перед нами новые средства ИИ другие возможности для творчества? Не приведет ли эта новая технология к тому, что произведения искусства будут создаваться не только людьми? В своей книге знаменитый британский математик и популяризатор науки Маркус дю Сотой рассматривает, к чему могут привести подобные инновации как в художественном творчестве, так и в его собственной области, математике. От теста Тьюринга до алгоритма AlphaGo — на разнообразном материале автор исследует, существуют ли пределы тому, чего могут добиться алгоритмы, или же они способны на неотличимое подражание творчеству человека. «Искусственный интеллект потрясает самые основы нашего существования, демонстрируя, сколь многое из того, чем занимаются люди, машины могут делать не хуже, а то и лучше их. Но эта книга посвящена не столько будущему с беспилотными машинами и компьютеризованной медициной, сколько вопросу о том, смогут ли алгоритмы состязаться с могуществом человеческого кода». (Маркус дю Сотой)

54.1
Ф 15

Фадеев, Павел Александрович.

Сахарный диабет : Научи организм правильно использовать свой инсулин / П. А. Фадеев. - Москва : АСТ , 2023. - 208 с. - (Доказательно о медицине). - Текст : непосредственный.

А**ннотация:** Эта книга будет полезна и врачам, которые, не имея достаточного количества времени для того, чтобы объяснить все подробности, связанные с диабетом, могут порекомендовать ее своим пациентам и их родственникам. Здесь содержатся достоверные и современные сведения, соответствующие авторитетным рекомендациям зарубежных и отечественных диабетических ассоциаций и проверенные многолетним опытом автора - врача, лечащего это заболевание. Кстати, книгу не обязательно читать от корки до корки - ее можно использовать как справочник. Будьте здоровы!

88
Ф 44

Фесик, Елена Александровна.

Можно! Книга-тренинг о том, как включить жизнь на полную мощность / Е. А. Фесик. - Москва : АСТ, 2024. - 256 с. - (Лидер Рунета). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: Это обращение к смелым душам, которые не боятся бросить вызов обыденности и расширить горизонты своего восприятия. Темы книги — движение, скорость, проекты, эксперименты, смелость, вызовы, масштаб и расширение. Если вы готовы погрузиться в мир, где от идеи до ее воплощения – всего лишь мгновение, если эти слова вызывают в вас азарт спортивной игры, то этот путь точно для вас. Книга-тренинг "МОЖНО!" включает в себя 43 практических инструмента и станет путеводителем для тех, кто не ищет легких путей, но выбирает жить на своих условиях и дышать полной грудью. Вы готовы стать творцом своей реальности и самостоятельно создавать события, которые вы хотите? Тогда эта книга — для вас.

63.3(7)
Ф 79

Форд, Генри.

Моя жизнь. Мои достижения / Г. Форд ; переводчик с английского Е. А. Качелин. - Москва : АСТ, 2025. - 320 с. : ил. - (Эксклюзивная классика). - Текст : непосредственный.

А**ннотация:** Книга "Моя жизнь. Мои достижения" (выдержавшая более сотни переизданий по всему миру, в том числе и в СССР) — это живая и захватывающая история человека, влюбленного в свою работу, ставшую для него источником вдохновения и смыслом существования. Форд раскрывается в ней не только как гениальный бизнесмен, изобретатель, инноватор и инженер, но прежде всего — как увлеченная личность, для которой работа стала делом всей жизни. Как прирожденный боец, который не боялся ни тяжелого труда, ни риска, выигрывал и ошибался, терял все и начинал заново, упорно, шаг за шагом приближаясь к воплощению своей мечты.

88.3
Ц 59

Цикунов, Евгений.

В поисках Лунного зайца : книга-практикум. Как найти свою вторую половину / Е. Цикунов. - Москва : Альпина ПРО, 2024. - 144 с. - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: Взгляд бизнесмена на поиск истинной любви. Книга дает ответ на вопрос: «Как найти свою вторую половину?». Практические задания, которые помогут обрести романтические отношения и создать семью. Предприниматель Евгений Цикунов добился успеха в карьере, но его путь к семейному счастью не был быстрым и легким. В поисках своей второй половины он провел больше шести лет. И к

реализации этого «проекта» подошел столь же системно, как и к реализации бизнеса: ставил четкие цели, расставлял приоритеты и не боялся экспериментировать. А также читал много книг по теме, проходил различные тренинги, обращался к специалистам. Итогом его труда стало знакомство с «той самой Светланой». Сегодня Евгений счастлив в браке и воспитывает двоих детей. Автор делится опытом поиска возлюбленной, которая станет хорошей женой и матерью. Евгений откровенно рассказывает, как искал супругу с помощью брачного агентства, на сайтах знакомств, на выставках, в ночных клубах, в спортзале. Как составлял список требований к идеальной жене и пересматривал его, занимался саморазвитием, чтобы «дотянуть» до желанной женщины. А также консультировался с психологом и проходил курсы соблазнения. Евгений Цикунов предлагает воспользоваться его проверенными методами знакомств и алгоритмами построения надежных отношений: в конце каждой главы собраны практические задания. Это книга для людей, которые мечтают о настоящей любви и готовы искать свою вторую половину, соблюдая баланс между здравым смыслом и подсказками сердца.

88.3
Ч-40

Челпанов, Вадим Борисович.

Анализ личности через профиль соцсетей. Интернет-разведка / В. Б. Челпанов, А. А. Рыбаков ; Международная академия исследования лжи. - Москва : АСТ , 2023. - 224 с. - (Психология поведения). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - Аб(2)

Аннотация: Социальные сети давно стали неотъемлемой частью нашей жизни. Мы делимся фотографиями, публикуем и комментируем посты, подписываемся на интересующие нас сообщества, добавляем новых друзей и знакомых. Анализ информации, которую человек транслирует обществу через профиль в социальных сетях, позволяет сделать выводы о его личности. И даже закрытый профиль может кое-что рассказать о своем владельце. "Анализ личности через профиль соцсетей. Интернет-разведка" раскрывает различные методы, инструменты для поиска и дальнейшего использования полученных данных в профайлинге для оценки людей в обыденной жизни и деловых отношениях, проверки контрагентов, поиска подозреваемых лиц. На реальных примерах эксперты Международной академии исследования лжи Вадим Челпанов и Антон Рыбаков рассказывают об этапах диагностического поиска, демонстрируя практическое применение методов разведки на основе открытых источников (англ. Open source intelligence, OSINT). Книга также содержит ресурсы, ссылки и рекомендации для дальнейшего изучения и обучения.

26.89(0)
Ч-46

Чередниченко, Ольга Валерьевна.

Профессия - путешественник : приключения тревел-журналиста от московских подземелий до индонезийских драконов / О. В. Чередниченко. - Москва : Бомбора, 2024. - 240 с. - (Мир глазами путешественников). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - Аб(2)

Аннотация: Как вы представляете себе жизнь тревел-журналиста? Бесконечные путешествия, экзотические места и друзья в разных уголках света? Конечно, все это неотъемлемая часть работы, но еще есть утомляющие перелеты, ночевки с неизвестными людьми, трудности перевода и места, вылазки в которые могут быть опасны для жизни. Ольга Чередниченко, автор большого количества путеводителей и тревел-журналист с огромным стажем, без прикрас рассказывает о своем тернистом творческом пути: от первых неудачных шагов молодой студентки, мечтавшей написать гид по Парижу, до успешной карьеры писательницы и руководителя журнала «Вояж». Вместе с автором вы побываете в самых разных уголках мира: затеряетесь на Мадагаскаре, проникнете в скрытую жизнь заброшек Москвы и постигнете любовь ко всему живому и самой себе в Индии. А еще узнаете пять непреложных заповедей тревел-журналиста, которые помогут писать действительно интересные и полезные статьи и путеводители.

88.3
Ч-81

Чубаров, Владислав.

Меня всё бесит! : как преобразовать гнев в созидательную энергию / В. Чубаров. - Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2025. - 206 с. - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: Тема агрессии сейчас очень актуальна в нашем обществе. Агрессия — это энергия, и человеку с ней часто бывает сложно. Открытая агрессия — это жестокость, от которой люди и общество дичают, а когда на агрессию наложено табу, подавление злости ведет к психологическим и даже телесным проблемам. Получается, мы не можем проявлять агрессию и не можем ее не проявлять. Как же использовать и упаковывать агрессию правильно — не во вред себе и окружающим? Книга известного россий-

ского психолога Владислава Чубарова поможет вам научиться использовать такие негативные чувства, как раздражение, гнев, злость, ярость, преобразуя их в созидательную энергию. Вы научитесь быть сильным, но не жестоким; побеждать, не унижая других; признавать слабость, но не затаивать обиду; корректно и четко отстаивать свои границы; реже завидовать и стыдиться; не злиться на себя; утверждать свои ценности, не впадая в ханжество.

76
Ш 25

Шардаков, Даниил Юрьевич.

Тексты для соцсетей : как использовать копирайтинг для продажи товаров, услуг или идей / Д. Ю. Шардаков. - Москва : АСТ , 2023. - 288 с. - (Нонфикшн Рунета). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - Аб(2)

Аннотация: Даниил Шардаков — преподаватель по копирайтингу, интернет-маркетолог и автор популярных курсов на YouTube и книг по написанию коммерческих текстов и статей. Это его третья книга-курс, из которой вы узнаете: — Как создавать эффективные тексты для соцсетей, даже когда совсем нет подписчиков — Как вызывать доверие у людей и располагать их к себе — Как формировать имидж авторитета и эксперта в своей нише — Как грамотно общаться в комментариях, реагировать на негатив и влиять на аудиторию И, главное: как зарабатывать деньги, продавая текстом товары, услуги или идеи в социальных сетях.

88
Ш 96

Шурова, Екатерина Анатольевна.

Не перегори. Как не потерять интерес к жизни и работе / Е. А. Шурова. - Москва : АСТ, 2024. - 208 с. - (Psychology курс). - Текст : непосредственный.

Экземпляры: всего:2 - аб(2)

Аннотация: Кажется, что жизнь скучна и безрадостна. Нет уже прежней страсти, все осточертело. Хобби, работа, семья. Муж – зануда, жена – "пила", на рыбалке уже были, с парашютом прыгали, а в шесть утра вставать к пациентам – зачем. Все равно никакой благодарности. Знакомые симптомы? На самом деле все дело в выгорании. И книга врача-психиатра и психотерапевта Екатерины Шуровой поможет найти ответы на вопросы: • Где взять силы просыпаться по утрам, когда ни в чем не видишь смысла? • Как вернуть любовь к тому, что раньше доставляло так много радости? • В чем причины выгорания и как с ними справиться? Воспользуйтесь шансом снова начать радоваться жизни.

.