



# Выставка-обзор новой литературы





26.89Кр  
3-179

**Зайчиков, А. А. Небанальный Крым [Текст] :** путеводитель / А. А. Зайчиков . - 2-е изд., испр. и доп. - Симферополь : Бизнес-информ, 2022. - 271 с. : фот. цв. - Алф. указ.: с. 260-270.

Книга представляет собой универсальный путеводитель по достопримечательностям Крымского полуострова, включающий около 1500 описаний. Объекты систематизированы по категориям, снабжены кратким описанием и координатами. Книга богато иллюстрирована фотографиями. Многие из описываемых достопримечательностей известны лишь узкому кругу крымских краеведов.

С помощью данного путеводителя вы сможете узнать много нового о примечательных объектах в Крыму и самостоятельно отыскать их на местности.





83Кр  
М 531

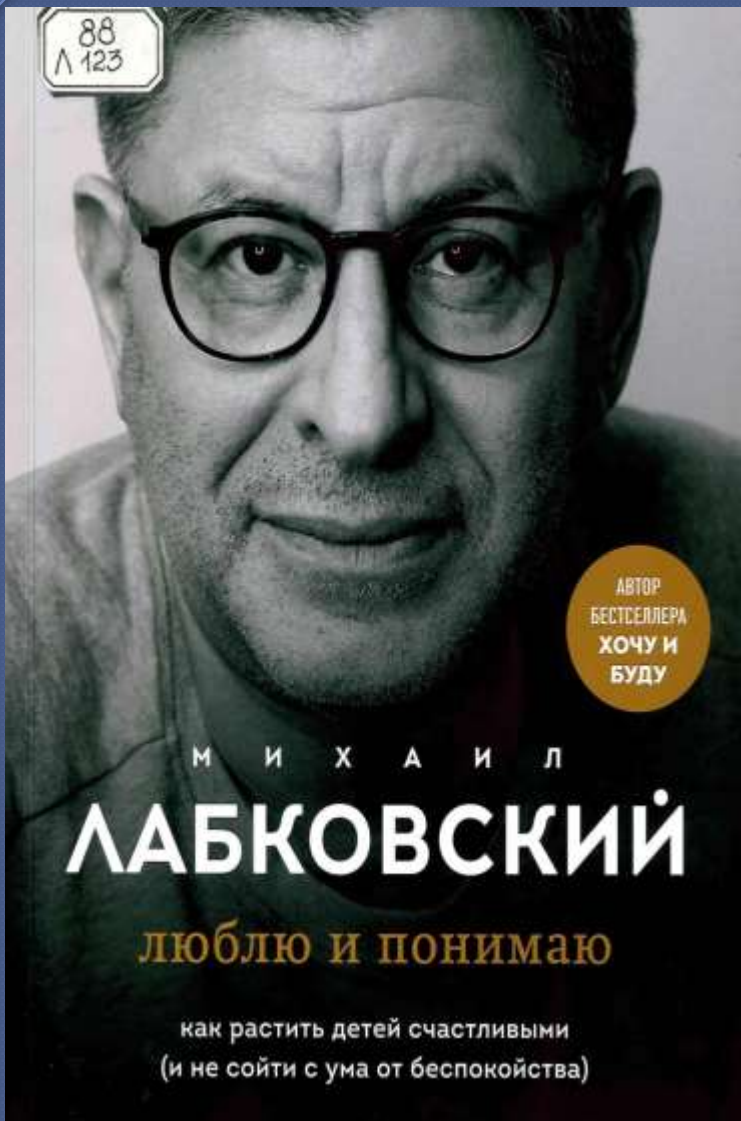
**Меснянко, А. В. Отдыхай, как Пушкин [Текст] :**  
невероятные приключения русских писателей в  
Крыму / А. В. Меснянко ; илл. Павла Пичугина. -  
Севастополь : Альбатрос, 2021. - 363 с. : ил. -  
Библиогр.: с. 349-356. - Именной указ.: с. 357-362 . -  
Географический указ.: с. 363.

В книге собраны истории о русских писателях и поэтах, которые в своё время бывали в Крыму. Кто-то приезжал с целью отдыха и поправки здоровья, кто-то — по деловым вопросам, а кто-то вообще жил на полуострове.

Автор собрал известные и малоизвестные факты, соединив их в увлекательные рассказы, которые будут интересны и детям, и взрослым.

Для широкого круга читателей.





88  
Л 123

Лабковский, М. Люблю и понимаю [Текст] : как растить детей счастливыми (и не сойти с ума от беспокойства) / М. Лабковский. - М. : Эксмо, 2022. - 283 с. : фот. - Библиогр.: с. 284 (ссылки на электронные ресурсы).

Если вы уже читали первую книгу Лабковского «Хочу и буду» и слушали его эфиры, то из них наверняка поняли: многие проблемы, комплексы, страхи, да и просто неспособность наслаждаться жизнью — родом из детства. Книга «Люблю и понимаю» поможет не повторять ошибок своих родителей — с собственными детьми.

Как реагировать на трехлетнего бунтаря? Что делать, если малыш не хочет ходить в сад? Как выбрать школу? Что гораздо важнее оценок? Не выпускает телефон из рук — это нормально? Можно ли наказывать детей? Как помочь подростку, если он переживает, но ничего не рассказывает? Михаил разбирает эти и многие другие вопросы, объясняет, почему ребенок так себя ведет, и учит воспитывать с любовью, без которой вырасти здоровым и счастливым человеком просто невозможно.

**Посохова, С. Т. Психология лени** [Текст] : рекомендовано научной комиссией в области психологических наук / С. Т. Посохова . - СПб. : Питер, 2023. - 319 с. - (Психология для профессионалов ). - Библиогр.: с. 306-319.

Психология лени - Книга объединяет культурно-исторический, психологический и эмпирический анализ лени во всех значимых жизненных контекстах личности. Лень представлена в смысловом контексте, в контексте активности, социальных правил поведения и личностной саморегуляции. Во всех случаях лень проявляется как ограничение активности, вызванное желанием ничего не делать. Автором раскрыты разные виды лени, сочетающие в себе отказ от деятельности, получение удовольствия и личностную саморегуляцию: гедонистическая, ангедонистическая, ситуативная, личностно регулируемая, труднопреодолеваемая, преодолеваемая развлечениями. Книга может быть полезна профессиональным психологам, педагогам, социологам и всем, кто интересуется проблемами психологии современного человека.



Издание рекомендовано научной комиссией в области психологических наук.



88  
А 31

#ЭКОПОКЕТ

Альфред Адлер

# НАУКА ЖИТЬ



THE  
BEST

88

А 31

Адлер, А. Наука жить [Текст] :  
монография / А. Адлер. - СПб :  
Питер, 2023. - 253 с. - (Экопocket).

Альфред Адлер, один из близких друзей и последователей Зигмунда Фрейда, основал новое направление в психологии и психотерапии — индивидуальную психологию. Адлер предполагал, что у каждого человека есть свой стиль жизни, и если его точно определить, то можно с уверенностью предсказать, что с человеком будет происходить. Кто-то не может справиться с депрессиями и постепенно угасает, а кто-то превосходит себя и добивается значительных успехов. Почему так происходит? На эти вопросы Адлер подробно отвечает в своей книге «Наука жить». Он рассматривает жизнь человека как целостность, относясь к каждой реакции, каждому движению и импульсу как к важной части индивидуальной установки, через которую можно увидеть все пространство судьбы.

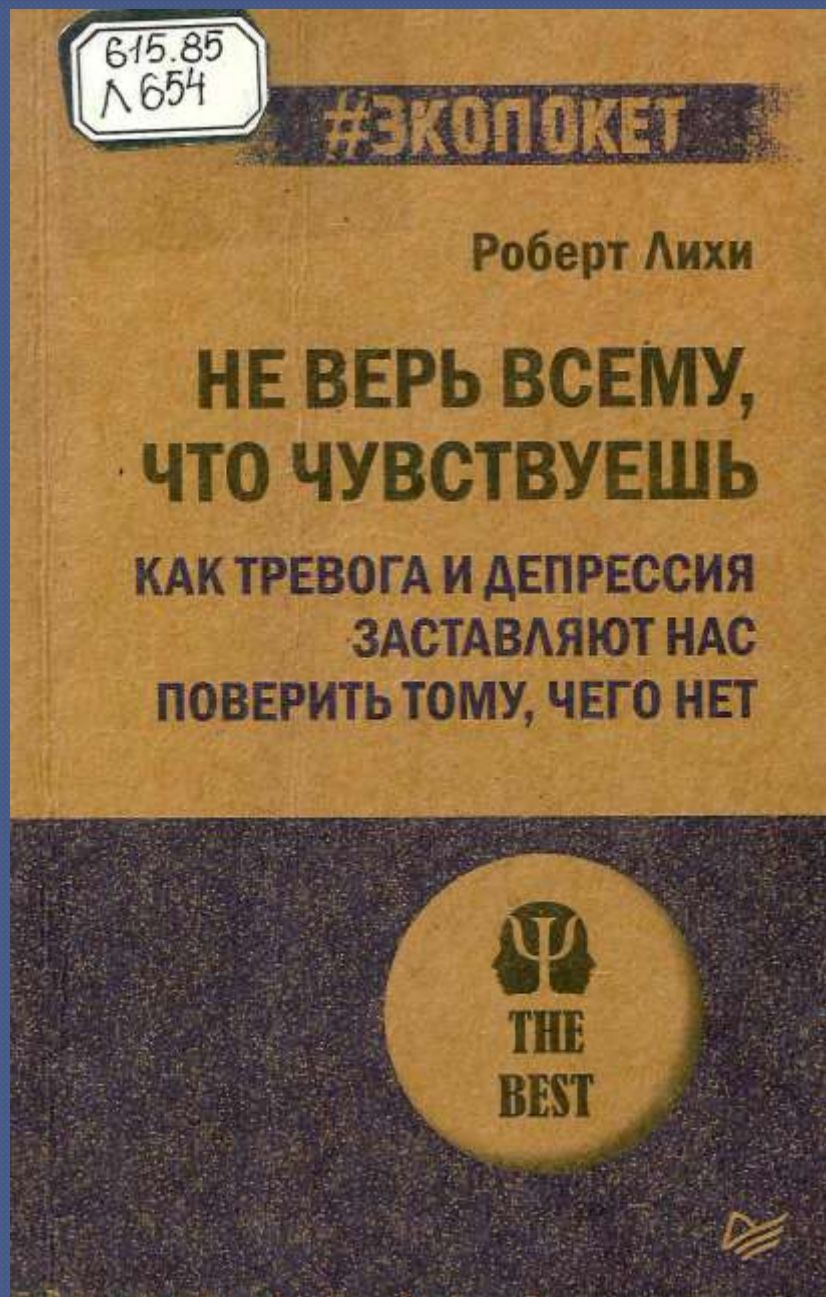
615.85

Л 654

**Лихи . Не верь всему, что чувствуешь** [Текст] : как тревога и депрессия заставляют нас поверить тому, чего нет / Роберт Лихи. - СПб. : Питер.

: **Не верь всему, что чувствуешь** : как тревога и депрессия заставляют нас поверить тому, чего нет / Р. Лихи ; Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии. - СПб. : Питер, 2022. - 351 с. - (Экопокет. the best). - Библиогр.: с. 344-347.

Думаете, что все бессмысленно? Тревожитесь, не доверяете миру, беспокоитесь, что впереди ждут одни неудачи? Не верьте всему, что чувствуете. Скорее всего, вы попали в ловушку депрессии или затяжного стресса. Но выход есть! Карта с точным маршрутом у вас в руках. Много лет Роберт Лихи учит людей управлять своим состоянием. С помощью его методики вы исследуете личные убеждения об эмоциях, определите, являются ли они полезными, и, если это не так, замените на конструктивные. Каждая глава содержит техники и упражнения, способствующие повышению самооценки, преодолению страха и выходу из пустого беспокойства. Эмоции — естественная и здоровая часть психики. И наше умение справляться с ними в критических ситуациях открывает дорогу к подлинному счастью, любви и радости.





616.8  
М994

АЛЕКСАНДР  
**МЯСНИКОВ**

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,  
ТЕЛЕВЕДУЩИЙ, АВТОР ОДНИХ  
ИЗ САМЫХ ЧИТАЕМЫХ КНИГ  
О ЗДОРОВЬЕ



# ВОССТАНОВЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

СОН  
СТРЕСС  
ПАМЯТЬ

- Фибромиалгия
- Головные боли
- Нехватка сил
- Бессонница
- Синдром раздраженного кишечника
- Депрессия

616.8  
М99

**Мясников, А. Л. Восстановление нервной системы** [Текст] : сон, стресс, память / А. Л. Мясников. - М. : Эксмо, 2022. - 383 с. - Алф. указ.: с. 380-383.

Многие из людей 45+ начинают списывать на возраст повторяющуюся бессонницу, боли в спине, тревогу, пониженное настроение или ускользающую память. Вы должны знать, что более 20 % взрослых людей страдают неврологическими расстройствами, которые и могут вызывать такие симптомы. Эти состояния способны перерасти в серьезные заболевания — деменцию, синдром раздраженного кишечника, хронические головные боли — и даже вызвать депрессию.

Александр Мясников — знаменитый потомственный врач, российский телеведущий — поможет найти выход из замкнутого круга ухудшающегося здоровья. Его новая книга предоставит всю информацию, которая поможет вернуть чувство радости и удовлетворенности от ежедневных занятий, укрепить отношения с близкими, завести новых друзей и избавиться от бессонницы и боли в теле, причину которой не могут найти даже врачи.



612.67

Г 19

**Гандри, С. Парадокс долголетия [Текст] :** монография : как оставаться молодым до глубокой старости : невероятные факторы о причинах старения и неожиданные способы их преодолеть / С. Гандри. – М. : Бомбора, 2022. - 397 с. : ил. - Библиогр.: с. 349-386. - Алф. указ.: с. 387-393.

Знаете ли вы, что жители голубых зон — люди, живущие дольше всех на Земле, — питаются самой разнообразной едой? Вопрос не в том, что они едят, а в том, чего не едят. Новая книга доктора Гандри посвящена парадоксальным фактам, связанным с настоящим здоровым долголетием: животные жиры сокращают нашу жизнь, избыток железа в организме приводит к раннему увяданию, а быстрый метаболизм — способ жить ярко, но быстро. Сотни научно доказанных фактов и настоящая программа, включившись в которую вы сможете дожить до глубокой старости в полном здравии.

