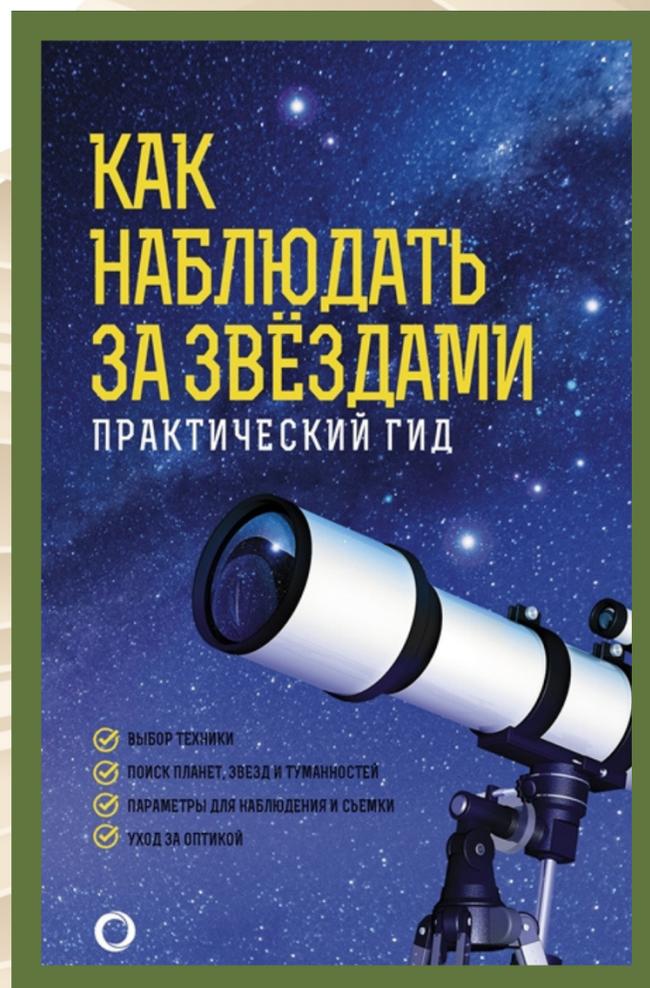


22.6 с3694457

И 481

Ильницкий, Р. В. Как наблюдать за звёздами : практический гид : выбор техники, поиск планет, звёзд и туманностей, параметры для наблюдения и съёмки, уход за оптикой / Р. В. Ильницкий. - Москва : АСТ, 2021. - 111 с. : цв. ил. - (Как наблюдать за звёздами).



Не покупайте телескоп, пока не прочтете эту книгу. Ведь она поможет сделать правильный выбор и уравновесить ваши интересы с техническими параметрами оборудования, расскажет, как ухаживать за ним, проводить наблюдения самых разных космических объектов, доступных астроному-любителю. Вы научитесь пользоваться специальными программами и звездными картами, делать удивительные ночные снимки, выбирать правильное место и время для изучения звездного неба. Полное иллюстрированное руководство для будущих ученых!

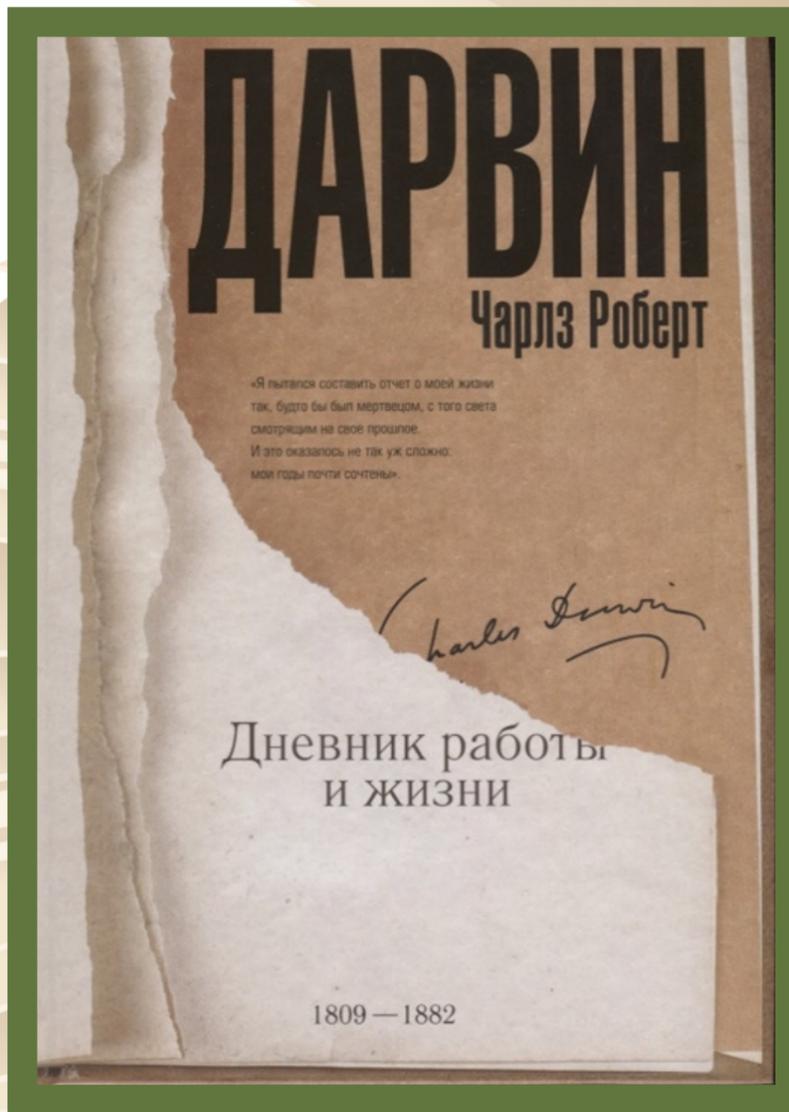
Руслан Ильницкий — астрофотограф, астроном-любитель и популяризатор науки из Анапы. С 1999 года проводит наблюдения, ведет занятия по астрономии с детьми и взрослыми. Более 15 лет активно занимается астрофотографией и специализируется на лунно-планетной съемке.

28.021 3694585

Д 201

Дарвин, Ч. Р. Дневник работы и жизни / Ч. Р. Дарвин ; пер. с англ. С. Л. Соболя. - Москва : АСТ : ОГИЗ, 2021. - 255 с., [8] л. ил., цв. ил., портр. : портр.

Большинству читателей известен текст автобиографии Чарлза Дарвина, отредактированный - и изрядно сокращенный - его сыном Френсисом, а после переведенный на русский К. А. Тимирязевым. Отдельно публиковались фрагменты, касающиеся религиозных взглядов натуралиста. В этом издании вниманию читателя предлагаются оригинальные - по черновикам восстановленные, наново переведенные и прокомментированные Самуилом Львовичем Сободем - воспоминания биолога и путешественника, а также его дневник. Как отмечает переводчик и автор комментариев, это самый полный биографический справочник об английском ученом. Кроме того, это обаятельный, искренний рассказ знаменитого студента старейших английских университетов, морского путешественника и свидетеля викторианской эпохи.



30 с3694529

И 382

Изобретения, изменившие мир : История российских новаторов / В. Кононов, А. Ржешевский, А. Гарин, Т. Мягков ; Рос. ист. о-во, Фонд "История Отечества". - Чехов : Клуб содействия сохранению ист. и культур. наследия, 2021. - 235, [4] с. : ил. - (Моя страна Россия).

**ИЗО
БРЕ
ТЕ
НИЯ** ИЗМЕНИВШИЕ
МИР
ИСТОРИЯ
РОССИЙСКИХ
НОВАТОРОВ

История российского изобретательства насчитывает многие тысячи имен выдающихся инженеров и ученых. В книге рассказывается о наиболее значимых разработках наших соотечественников, оказавших значительное влияние на ход мирового научно-технического прогресса. Многие из описанных на этих страницах изобретений настолько распространены и привычны современному человеку, что кажется, будто они были в нашей жизни всегда. Телевидение, светодиоды, роботы, космические корабли, околоземные станции и даже искусственный интеллект — эти и многие другие достижения цивилизации, ставшие сегодня привычной частью нашей жизни, появились благодаря многолетней новаторской работе целых поколений выдающихся российских инженеров, конструкторов и ученых.

30 3694292

X 625

Хлюстова, Я. И. Шнобелевская премия : самые нелепые изобретения и не только / Я. И. Хлюстова. - Москва : АСТ, 2021. - 316, [3] с. : ил. - (Удивительная наука).

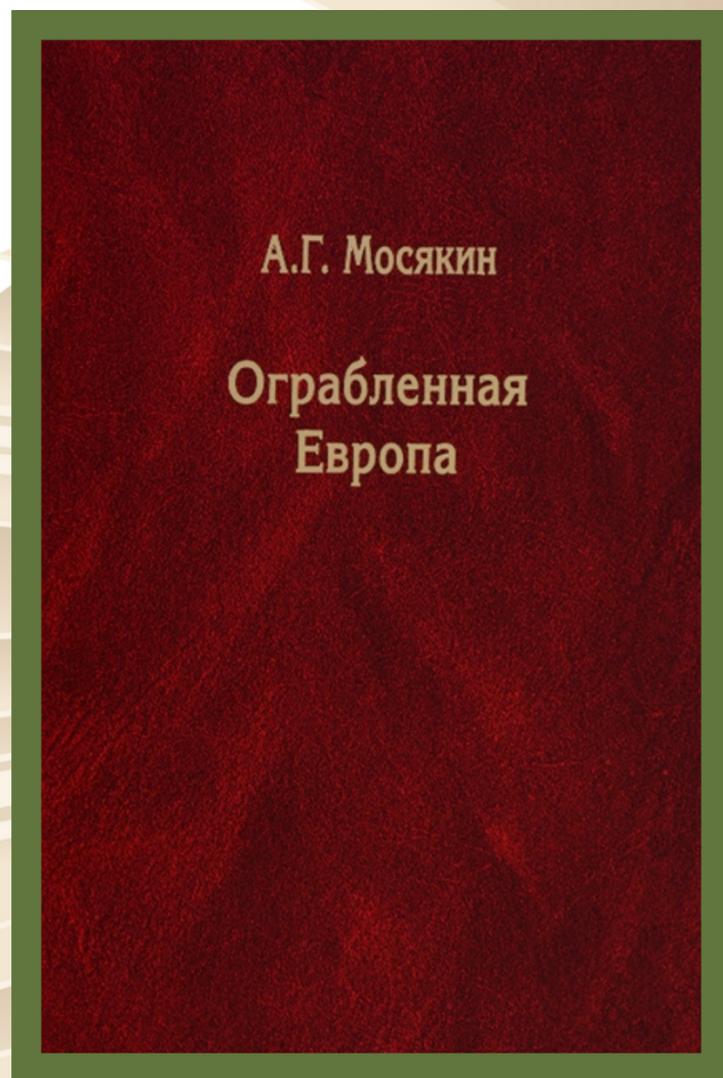


За что присуждают «Шнобелевскую премию»? Создатель премии Марк Абрахамс ответил на этот вопрос так: «Шнобелевская премия — это не о лучшем и не о худшем. Она о тех вещах, которые заставляют сначала посмеяться, а потом — задуматься». И с ним трудно не согласиться, ведь благодаря её лауреатам у нас появилось безлактозное молоко, желе голубого цвета и устройство — переводчик с собачьего языка на человеческий. Мы узнали, что музыка в лифте спасает от простуды, что целую европейскую страну можно арендовать для корпоратива и что в Индии существует ассоциация мёртвых людей, которые борются за то, чтобы их снова признали живыми и восстановили в правах.

63.3(0)62 с3694231

М 849

**Мосякин, А. Г. Ограбленная Европа : Сокровища и Вторая мировая война / А. Г. Мосякин ;
Ин-т систем.-стратег. анализа. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : КМК, 2021. - 393, [1] с.**



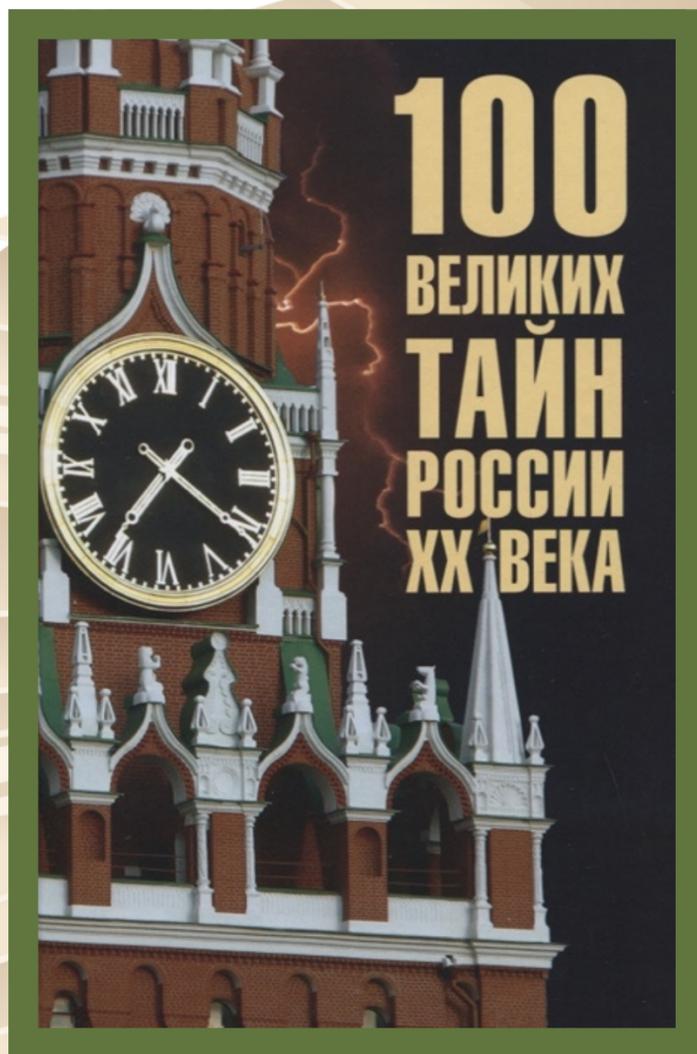
Книга А. Г. Мосякина посвящена одному из самых табуированных сюжетов Второй мировой войны — перемещенным в ходе глобального катаклизма ценностям (золото, произведения искусства, исторические артефакты и пр.). В книге на основе имеющихся фактов, а также материалов закрытых международных конференций по нацистскому золоту (1997 г.) и перемещенным культурно-историческим ценностям (1998 г.) повествуется не только о разграблении европейских народов гитлеровским режимом и его приспешниками, но и о послевоенной судьбе награбленных сокровищ, значительную часть которых захватили западные союзники, прежде всего США, и использовали в своих политических и финансово-экономических целях.

Книга со множеством документов и иллюстраций рассчитана на историков, политологов и широкий круг читателей.

63.3(2)6 3694634

С 81

Сто великих тайн России XX века / авт.-сост. В. В. Веденеев. - Москва : Вече, 2021. - 479 с. : ил., портр. - (100 великих).

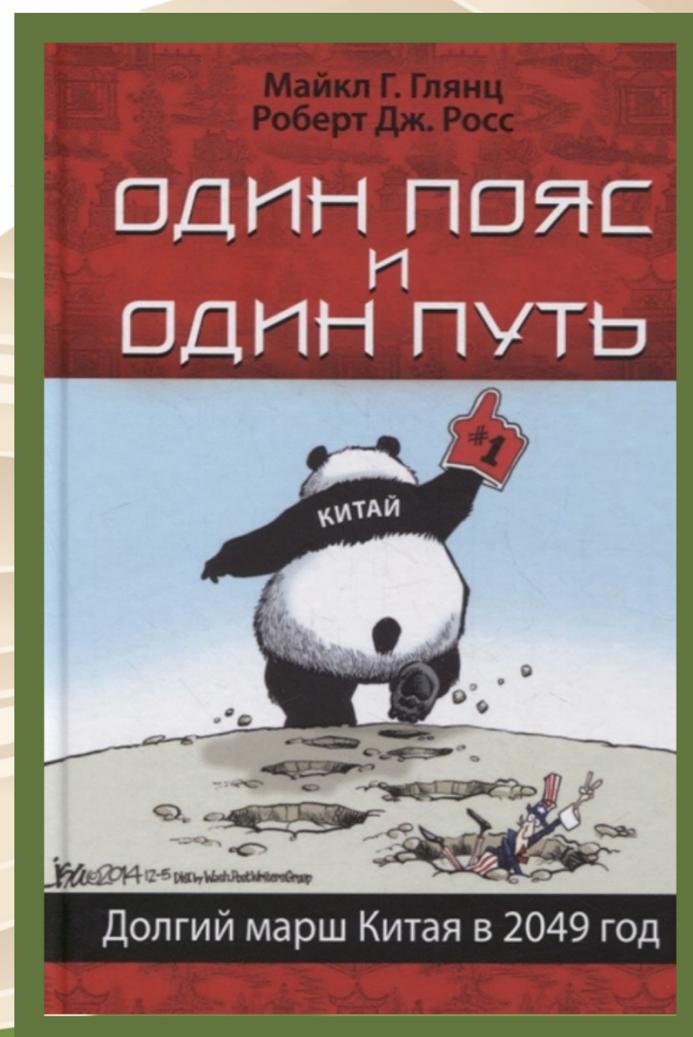


Эта книга рассеет сомнения всех тех, кто не верит, что в нашей недавней истории есть великие тайны. Действительно: кто не оценит интригующие перипетии борьбы России с Британской империей за сердце Азии — Тибет? Кого не поразит история советской республики, провозглашенной в 1920 году в Иране? Вечная загадка Тунгусского дива 1908 года и создание легендарной «катюши»; тайны императорской семьи и гибель Г. Е. Распутина; ритуальные убийцы и знаменитые ведьмы (среди них — личная ведьма И. В. Сталина); сокровища ордена иезуитов, скрытые в болотной трясине... Весьма таинственна, оказывается, даже история обыкновенного кефира, чье название происходит от слова «кайф»! Всего просто не перечислишь — об этом надо читать.

65.59 3693911

Г 558

Глянц, М. Г. Один пояс и один путь : Долгий марш Китая в 2049 год / М. Г. Глянц, Р. Д. Росс ; при участии Г. Г. Догерти ; пер. М. З. Гуревич. - Москва : Междунар. отношения, 2021. - 261, [1]с. : цв. ил.



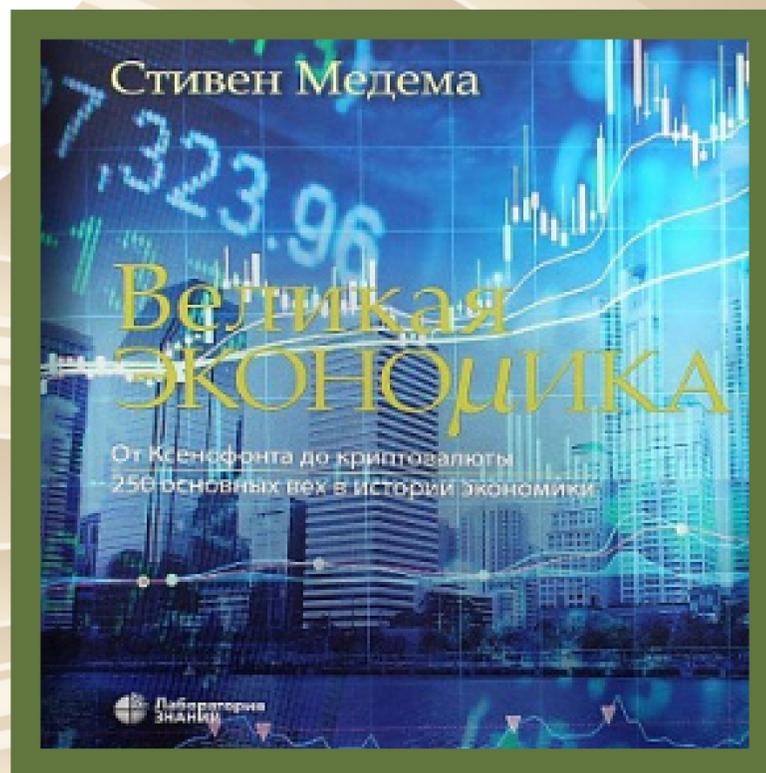
Авторы книги предприняли попытку оценить китайскую Инициативу «Один пояс и один путь» по созданию Нового Экономического Шелкового пути. В основу оценки положены высказывания различных политических деятелей, обозревателей, журналистов о создании масштабной высокоуровневой региональной дорожной карты с эффективными транспортными маршрутами, их узловыми точками и торгово-инвестиционной структурой. Книга рассматривает различные географические и функциональные параметры Инициативы, охватывая практически все варианты Новых Шелковых путей: сухопутных, морских, космических, воздушных и др.

Издание будет полезно специалистам по Китаю, Азии, международным отношениям и экономике, а также широкому кругу читателей, интересующихся развитием нашего восточного соседа.

65.03 3694362

М 421

Медема, С. Великая экономика : От Ксенофонта до криптовалюты : 250 основных вех в истории экономики / С. Медема ; пер. с англ. В. Н. Егорова ; под ред. И. М. Степнова. - Москва : Лаб. знаний, 2021. - 544 с.

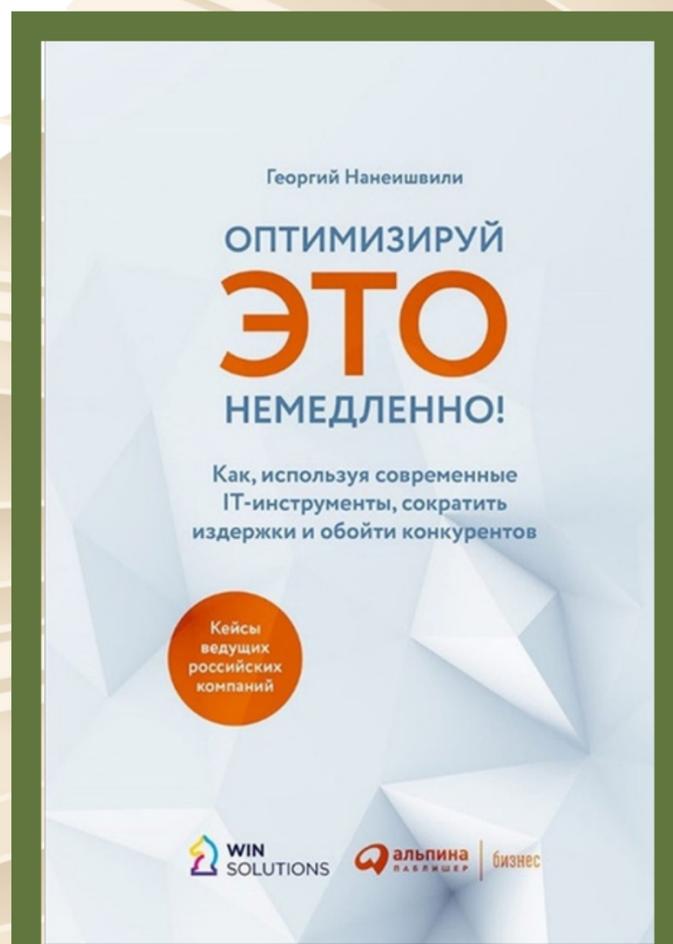


В этой яркой, красочно иллюстрированной книге представлены 250 кратких увлекательных эссе, в которых рассказывается о людях, идеях и событиях, определивших историю экономики. Этими людьми были богословы, статистики, психологи, философы, математики, историки и, конечно, экономисты, использовавшие как примитивные, так и сложные методы, и работавшие как уединенно, так и в мощных научных коллективах. Благодаря своей краткости эссе позволяют читателю с минимальными усилиями познакомиться с более чем двухтысячелетним экономическим опытом и переходить от одной темы к другой в соответствии со своими интересами. Для экономистов, студентов экономических вузов, а также для всех интересующихся вопросами экономики.

65.291.2 3694866

Н 251

Нанеишвили, Г. Оптимизируй это немедленно! Как, используя современные IT-инструменты, сократить издержки и обойти конкурентов / Г. Нанеишвили ; ред. Е. Лозовик. - Москва : Интеллектуал. Лит., 2021. - 190 с. : цв. ил. - (Знания, которые меняют жизнь) (Альпина Паблишер. Бизнес).



Практически каждый бизнесмен и топ-менеджер рано или поздно задумывается, как оптимизировать процессы в компании с помощью цифровизации. IT-инструменты действительно могут вывести бизнес на новый уровень, но для этого важно понимать суть современных технологий, чтобы не стать жертвой обмана, когда под видом модной темы получаешь дорогое и неподходящее решение.

Узнать, как грамотно определить цель цифровизации и подобрать правильные инструменты, вам поможет эта книга. В ней описано множество кейсов ведущих компаний России и наработки интеграторов в разных сферах. Вы познакомитесь с опытом тех, кто успешно оптимизировал бизнес-процессы, и поймете, как с помощью информационных технологий преобразовать компанию, повысить ее конкурентоспособность, прибыльность.

67.400 с3694440

К 789

Крашенинников, П. В. История отечественных конституций / П. В. Крашенинников. - Москва : Эксмо, 2021. - 222,[1] с. : ил., цв. ил., портр.



История отечественных Конституций — это череда изменений, которые отражают историю развития нашей страны. Каждая из них знаменовала собой новый этап в жизни государства: ведь потребность в переменах, как правило, возникает после масштабных событий общественно-политического характера. В этой книге вы найдете историю создания восьми Основных законов нашей страны: от первых предпосылок в 1825 году до первой в истории Отечества Конституции РСФСР 1918 года, от Конституции РСФСР 1978 года, которая после распада советского государства стала Конституцией Российской Федерации и действовала до 1993 года, до поправок в 2020 году.

67.410.9 3694643

С 29

Селезнев, Ф. А. Суд над генералом В. А. Сухомлиновым : док. и материалы (1912-1917 гг.) / Ф. А. Селезнев, А. В. Евдокимов ; Нац. исслед. Нижегор. гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : ННГУ, 2021. - 393 с.

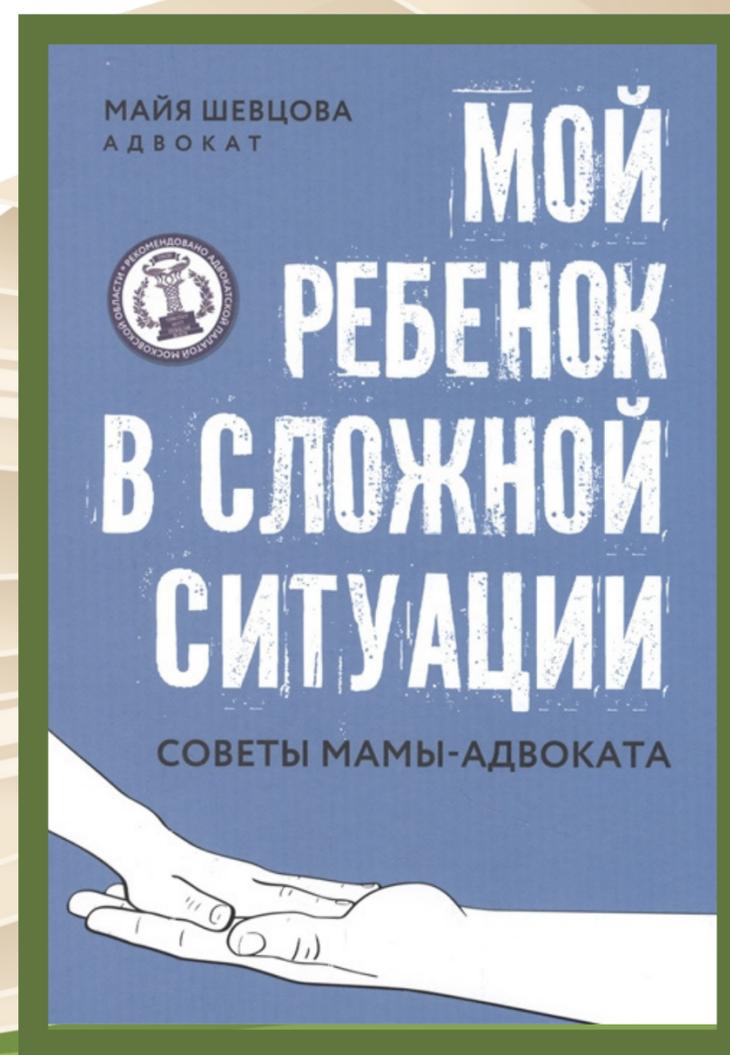


В сборнике впервые вводятся в научный оборот документы РГВИА, ГАРФ и РГИА, освещающие малоизученные аспекты политической истории России накануне и в годы Первой мировой войны. Они связаны с отставкой военного министра В.А. Сухомлинова и судом над ним. Сборник состоит из двух частей. В первой из них освещен механизм пропагандистской кампании, приведшей к отставке В.А. Сухомлинова и его аресту. Во второй части представлены материалы суда над В.А. Сухомлиновым в 1917 году.

67.404 с3694243

Ш 378

Шевцова, М. З. Мой ребенок в сложной ситуации : советы мамы-адвоката / М. Шевцова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. - 157, [1] с. - (Адвокатские тайны).



Многие боятся заглядывать в жизнь неблагополучных семей: из-за суеверного нежелания знать о плохом или из опасений испортить себе настроение.

А между тем у каждого человека в жизни бывают полосы неблагополучия, но у кого-то продолжительность такого периода ограничивается несколькими днями, а у кого-то пугающе затягивается. А значит, в этом смысле все мы в одной лодке, и каждому будет полезно узнать, как действовать в ситуации, когда в семью пришли неприятности.

Закон - инструмент, при помощи которого родители могут создать для своих детей комфортную территорию безопасного счастливого детства. Каждая мама способна стать адвокатом своего ребенка независимо от своей профессии и рода занятий. Эта книга поможет разобраться в основах детской безопасности и укажет наиболее эффективные пути решения проблем детей и подростков.

68.80 с3693787

Л 68

Лоадс, М. Клинковое оружие : история, дизайн, искусство владения / М. Лоадс ; пер. с англ. М. Смирновой. - Москва : Колибри : Азбука-Аттикус, 2021. - 575 с. : ил.



История эволюции клинкового оружия, которое использовали фехтовальщики, — это история огромного семейства его разновидностей, включая хопеши, ксифосы, махайры, кописы, фалькаты, гладиусы, спаты, палаши, фальшионы, полутораручные и двуручные мечи, мессеры, дюссаки, боккэны, рапиры, эстоки, кинжалы, шпаги, а также детали доспехов. В определенном смысле мечи (собирательное понятие) — это произведения искусства, и в книге представлены их лучшие образцы. Неотъемлемая черта повествования — сведения о процессе изготовления мечей и техническом прогрессе, об эволюции искусства фехтования, об изменении стилей и техник, о сферах использования мечей (боевые, траурные, церемониальные, мечи для казни и другие), о символическом значении меча. Издание снабжено множеством роскошных цветных и черно-белых иллюстраций, многие из которых публикуются впервые, глоссарием и указателем и несомненно заинтересует всех, кто увлечен историей оружия и фехтования.

68.8 3694210

Р 584

Роботизация и военное дело будущего / М. С. Барабанов, С. Бендетт, С. А. Денисенцев [и др.] ; под ред. В. Н. Бондарева ; предисл. Ю.И. Борисова. - Москва : Центр анализа стратегий и технологий, 2021. - 231 с.



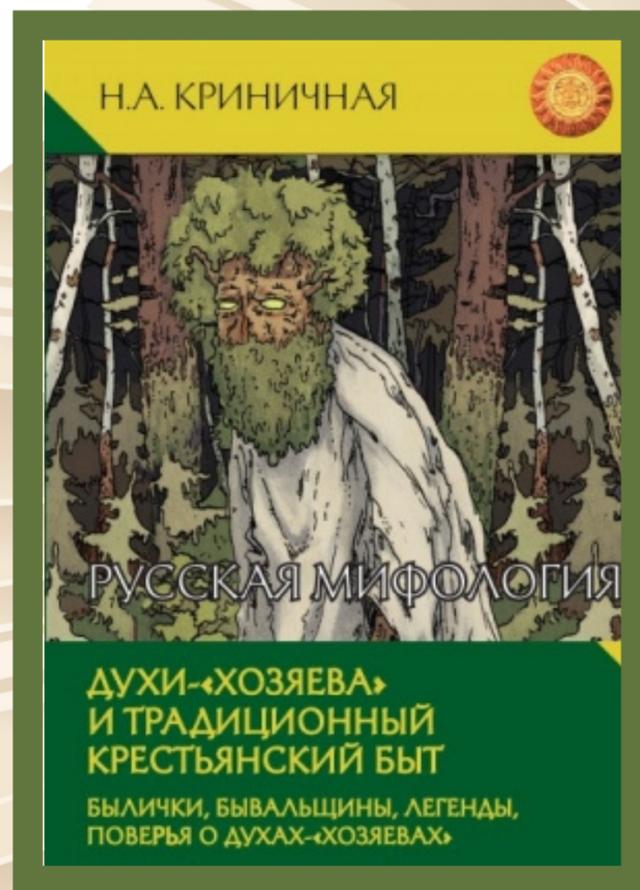
Издание посвящено описанию и анализу процесса роботизации поля боя и военного дела на современном этапе. В книге рассматривается история возникновения и развития военной робототехники, обобщаются подходы к ее классификации, описываются примеры современных авиационных, морских и сухопутных робототехнических устройств и систем военного назначения, анализируется имеющийся опыт их применения, оцениваются перспективы роботизации оборонной промышленности, дается прогноз развития военной робототехники на ближне- и среднесрочную перспективу.

Книга предназначена как для профессионалов — военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, сотрудников предприятий ОПК, служащих соответствующих министерств и ведомств, военных аналитиков и журналистов, так и для широкого круга читателей, интересующихся развитием современной военной техники.

82.3 3694293

К 824

Криничная, Н. А. Русская мифология : Духи-"хозяева" и традиционный крестьянский быт : Былички, бывальщины, легенды, поверья о духах-"хозяевах" / Н. А. Криничная ; Рос. акад. наук, Карел. науч. центр, Ин-т яз., лит. и истории. - Москва : Акад. проект, 2021. - 352 с. : ил. - (Технологии культуры).



Книга посвящена анализу образов народной мифологической прозы - духов-«хозяев», бывших в древней мифологии высшими божествами, а в позднем фольклоре трансформировавшихся в низших духовных сущностей, помогающих в бытовых и хозяйственных делах: банника, домового, лешего, водяного и сопряженных с ними существ. Рассматривается облик, хронотоп, функции этих персонажей. Выявляется синкретизм и многозначность образов, архетип которых сформировался в мифе о тотемном предке. К анализу привлекаются полевые материалы, в том числе и собранные автором. В книге впервые проводится сравнительный анализ очень большого объема научных данных в области этнографии, фольклористики, истории, лингвистики, искусствоведения, литературоведения, народной медицины, ботаники.

83.3(2=411.2)6-8 3694303

А 655

Андреева, Ю. И. Любящий Вас Сергей Есенин / Ю. И. Андреева. - Москва : Родина, 2021. - 254, [1] с. : ил., портр. - (Культурный слой).



История знакомства и любви, жизни и смерти поэта Сергея Есенина и танцовщицы Айседоры Дункан не увлекательный роман, а цепь трагических обстоятельств, приведших сначала его, а через два года и ее к неминуемой гибели.

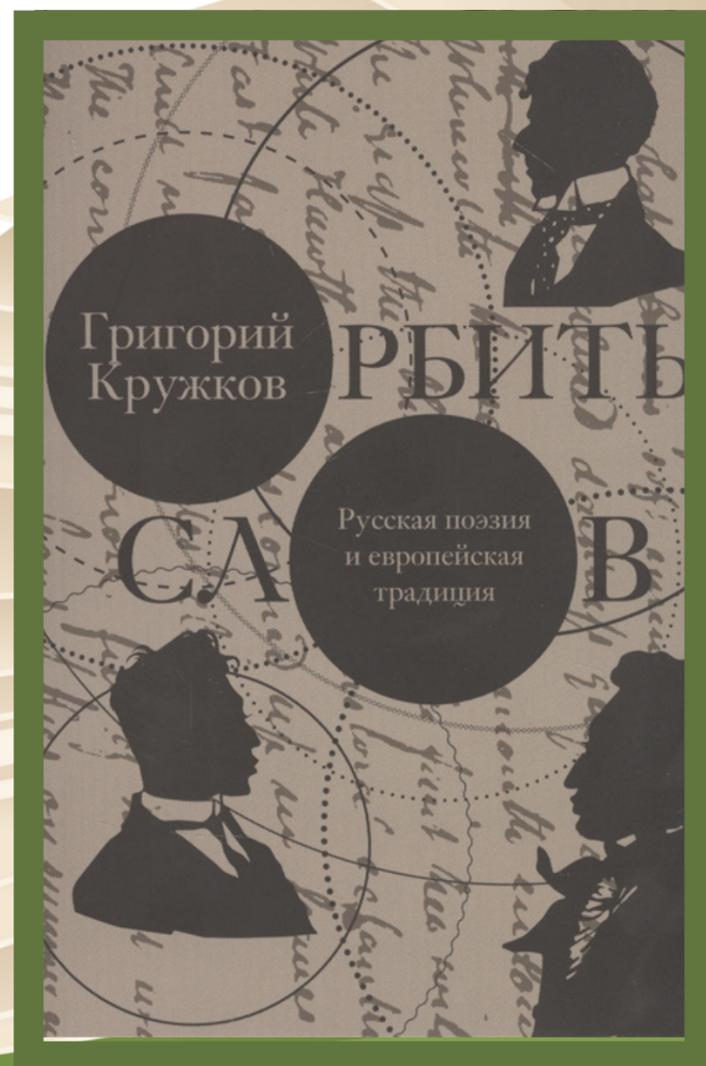
Есенин и Дункан - пожалуй, нельзя придумать двух более не подходящих друг другу людей. Разница в возрасте, невозможность разговаривать без переводчика - Айседора не знала русского, Есенин не желал учить какой-либо другой язык. Добавьте к этому воспитание, круг общения, опыт...

И все же они были предназначены друг для друга. Два гения в мире людей, два поэта-идеалиста в мире победившего материализма. Они разговаривали друг с другом на языке любви, и, по многочисленным свидетельствам, с первой секунды встречи "невозможно было поверить в то, что эти двое видят друг друга впервые.

83.3(2=411.2) 3694644

К 841

Кружков, Г. М. Орбиты слов : Русская поэзия и европейская традиция / Г. М. Кружков. - Санкт-Петербург : Изд-во Ивана Лимбаха, 2021. - 382, [1] с.



Эта книга могла бы называться «Записки вавилонского звездочета», считает ее автор, известный поэт и переводчик Григорий Кружков. В статьях, посвященных Пушкину и поэтам «Озерной школы», Пастернаку и Шекспиру, Мандельштаму и Фросту, а также Ахматовой, Гумилеву и многим другим русским и английским поэтам, он проявляет себя как проницательный читатель и исследователь, которого привлекают скрещивания поэтических орбит и всевозможные переключки стихов, написанных на разных языках. Книга рассчитана на всех, кто любит стихи и хочет лучше понимать язык, на котором говорят поэты.

83.01 3693818

Ф 811

Фостер, Т. Как читать романы как профессор : Изящное исследование самой популярной литературной формы / Т. Фостер ; пер. с англ. Т. Камышниковой. - Москва : Колибри, 2021. - 333,[2] с.



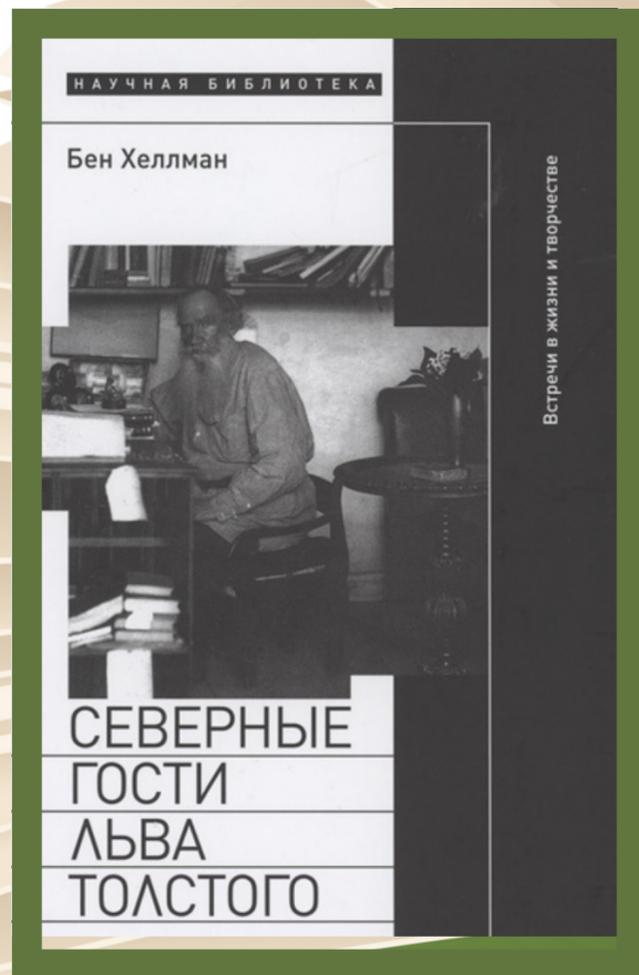
Профессор Мичиганского университета во Флинте Томас Фостер, автор бестселлера «Как читать литературу как профессор», освещая вехи «краткой, неупорядоченной и совсем необычной» истории жанра романа, помогает разобраться в повествовательной ткани романов и научиться видеть скрытые связи между произведениями разных авторов и эпох. Настоящий подарок для искушенного читателя!

«Неотразимое обаяние романа во многом объясняется его способностью к сотрудничеству; читатели вовлекаются в истории героев, сами активно участвуют в создании смысла. Наградой же им становятся удовольствия более естественные, чем искусственные по самой своей природе жанры драмы или фильма. Живое общение между создателем и его аудиторией начинается с первой строки, не прекращается до последнего слова и именно благодаря ему, даже закончив чтение, мы еще долго помним о романе...

83.3(2=411.2)5-8 3694716

X 363

Хеллман, Б. Северные гости Льва Толстого : Встречи в жизни и творчестве : монография / Б. Хеллман ; пер. со швед. А. Лавруши. - Москва : Новое лит. обозрение, 2021. - 545, [3] с. - (Научная библиотека) (Новое литературное обозрение. Научное приложение ; вып. 223).

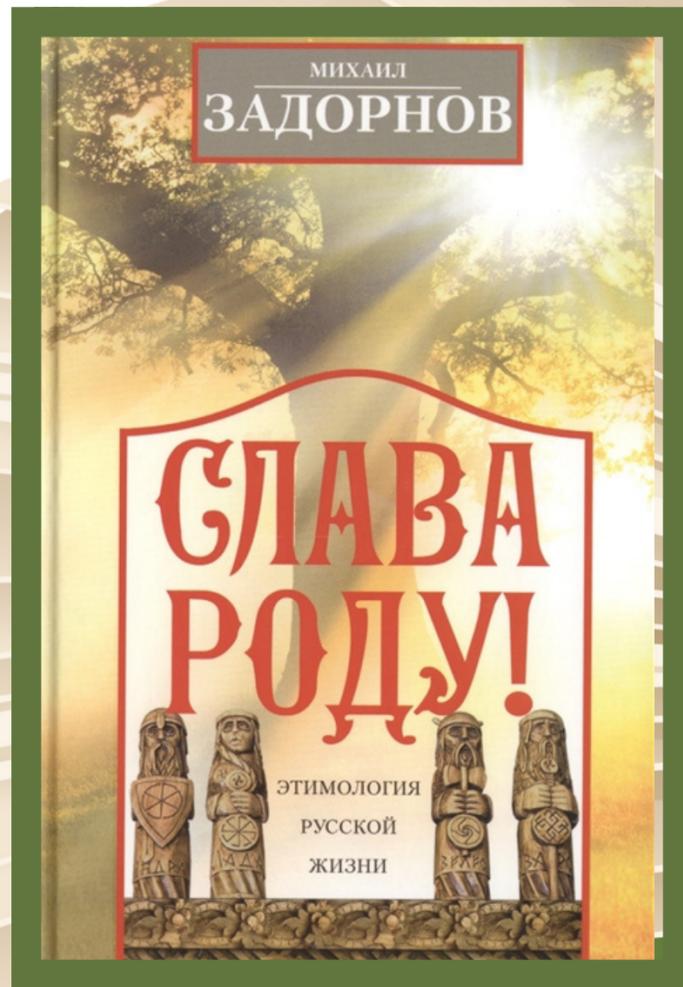


Монография известного финского литературоведа Бена Хеллмана рисует многогранный портрет писателя, радикального критика церкви, анархиста, пацифиста и вегетарианца в контексте этих встреч. Книга изобилует живыми подробностями из повседневной жизни Толстых, анализирует причины неприсуждения писателю Нобелевской премии по литературе и Нобелевской премии мира, а также знакомит читателя с неожиданными северо-европейскими прототипами героев романов «Война и мир», «Анна Каренина» и «Воскресение». Бен Хеллман — филолог-славист, доцент Хельсинкского университета.

84(2=411.2)6 3694809

З-156

Задорнов, М. Н. Слава роду! : Этимология русской жизни / М. Н. Задорнов. - Москва : Центрполиграф, 2021. - 252, [3] с. : ил.



Как научиться понимать исконный смысл знакомых слов, слышать природную дрожь родного языка? Возможно, кому-то будет достаточно прочесть автобиографическую повесть Михаила Задорнова о том, как он, будучи ещё начинающим журналистом, поехал в Сибирь писать очерк о староверах и встретил в тайге ведьму.

С тех пор прошло много времени. Автор путешествовал по миру, вслушивался в речь нашу и других народов. Проводил исследования, сидел в архивах. Призывая славить свой род, Михаил Николаевич рассказывает удивительные вещи о происхождении простых слов: папа, мама, бабушка, тётя — и слов-загадок для нынешнего молодого поколения: сноха, деверь, золовка.

В этой книге вас ждёт захватывающее толкование сюжетов русских сказок и привычных календарных праздников. Вы услышите, что прошепчут буквы нашего алфавита, и испытаете гордость за родную речь, узнав, что английский язык — испорченный русский.

85.14 3694674

Ж 346

Жаринов, Н. Е. Тайная жизнь шедевров : реальные истории великих картин и их создателей / Н. Е. Жаринов. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2021. - 221, [1] с., [8] л. цв. ил. - (Искусство с блогерами).



Автор этой книги — главный редактор проекта Artifex и самый обаятельный искусствовед рунета Николай Жаринов. Он не только обратит внимание читателей на детали картин, но и раскроет истории их создания в контексте эпохи и жизни художников. Биографии оживают на этих страницах. Они становятся почти осязаемыми, тонкими нитями ассоциаций, которые связывают шедевр, творца и нас, живущих сейчас.

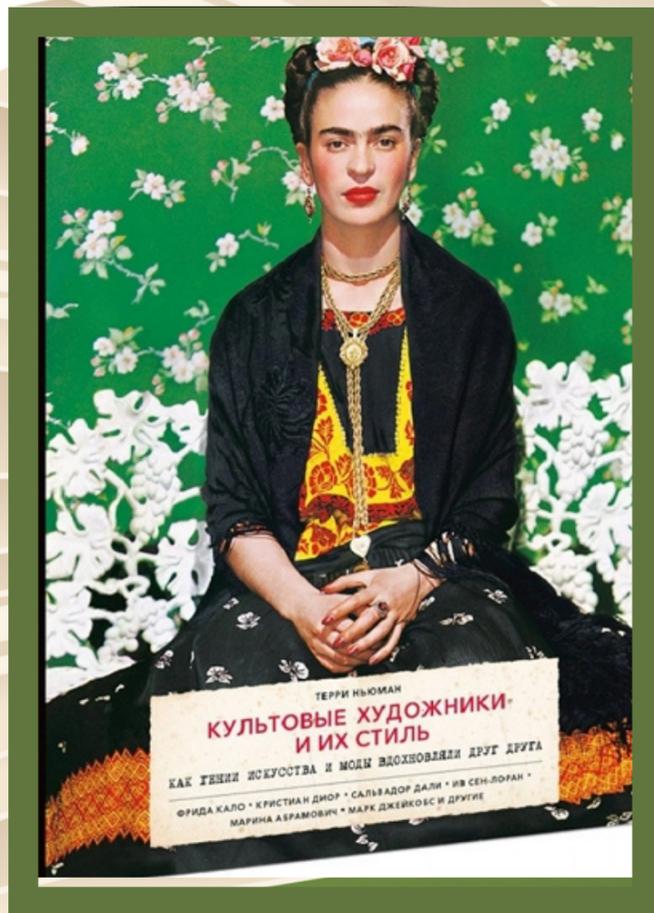
В книге подробно разобраны 13 знаковых полотен: "Грачи прилетели" Алексея Саврасова, "Демон сидящий" Михаила Врубеля, "Распятие" Николая Ге, "Девочка на шаре" Пабло Пикассо, "Неравный брак" Василия Пукирева, "Девятый вал" Ивана Айвазовского и др. Рассмотреть картины можно на цветных репродукциях.

Приготовьтесь к увлекательному путешествию в мир искусства!

85.103(0)6 с3694340

Н 933

Ньюман, Т. Культовые художники и их стиль : Как гении искусства и моды вдохновляли друг друга : Фрида Кало, Кристиан Диор, Сальвадор Дали, Ив Сен-Лоран, Марина Абрамович, Марк Джейкобс и другие / Т. Ньюман ; пер. с англ. М. Сухотиной. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 205, [2] с. : цв. ил., портр.



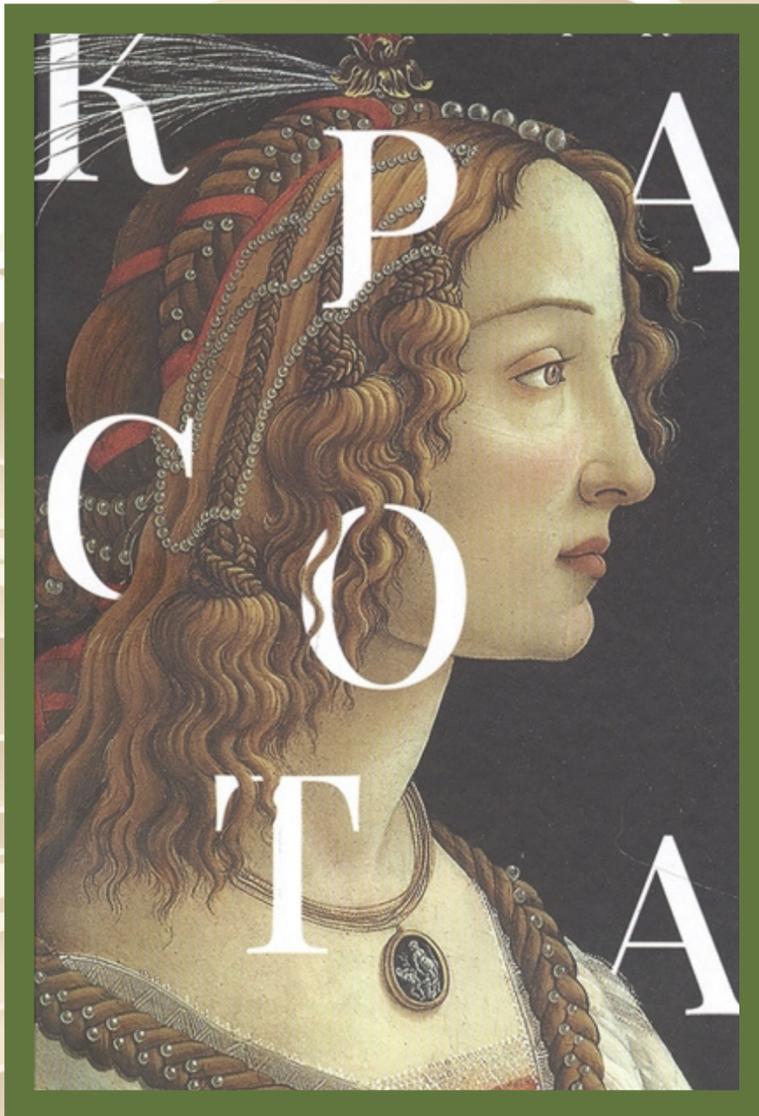
В этой книге авторитет в мире моды Терри Ньюман представляет более сорока богато иллюстрированных глав о мастерах, чье непреходящее искусство отличается яркой уникальностью — так же как их личный стиль, выраженный через фирменный образ, прическу или аксессуары, и подробно исследует отношения между ними.

В этом красочном томе представлен диалог между искусством и модой, прослеживаются связи между выдающимися художниками и дизайнерами, например то, как расцветка знаменитых платьев-трапеций от Ива Сен-Лорана была вдохновлена палитрой Мондриана, или многочисленные новаторские коллаборации дома Louis Vuitton с крупными художниками — тенденция, запущенная Марком Джейкобсом, который не только создал одни из самых успешных в индустрии моды модели сумок, но и сделал искусство современных мастеров доступным всему миру.

87.8 3694307

С 457

Скрутон, Р. Красота / Р. Скрутон ; пер. с англ. К. Бандуровского. - Москва : Теоэстетика, 2021. -372, [1] с. : ил.



Роджер Скрутон в работе с простым и понятным названием «Красота» исследует вневременное измерение красоты, задаваясь вопросом о том, что делает тот или иной объект прекрасным. Могут ли существовать опасные красавицы, развратные красавицы и аморальные красавицы? Возможно. Проза Флобера, образы Бодлера, гармонии Вагнера, — указывает Скрутон, — все они были обвинены в безнравственности теми, кто верит, что авторы рисуют бесчестие соблазнительными красками. Правильно ли говорить, что в классическом храме больше красоты, чем в бетонном офисном блоке, или что красоты больше в произведениях Рембрандта, чем в работе Энди Уорхола «Тридцать две банки супа Кэмпбелл»? Хотя мы можем спорить о том, что красиво, а что нет, Скрутон настаивает на том, что красота — это реальная и универсальная ценность, основанная на нашей рациональной природе.

88.35 3693906

П 338

Пирумова, Ю. Хрупкие люди : Почему нарциссизм - это не порок, а особенность, с которой можно научиться жить / Ю. Пирумова. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2021. - 344, [1] с.



"Хрупкие люди" – это книга-путеводитель по миру нарциссизма. Миру, где каждый из нас вынужден создавать себе сверхценность и поддерживать хрупкую самооценку, рискующую в любой момент расколоться на фоне вездесущего "успешного успеха".

Автор книги, практикующий психотерапевт и популярный psy-блогер Юлия Пирумова, исследует феномен нарциссизма, попутно реабилитируя само понятие и развенчивая мифы и "страшилки" о нарциссах. С помощью упражнений и опросников автор предлагает читателю поработать с типичными проявлениями нарциссического характера: тотальной неуверенностью в себе, фоновой тревогой, прокрастинацией, страхом близости и др.

88.35 3693912

Т 66

Трейси, Б. Выйди из зоны комфорта : для школьников и студентов : 22 проверенных метода преуспеть в учебе и в жизни / Б. Трейси, А. Лайнбергер ; пер. с англ. Т. Землеруб. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 155, [1] с. - (Брайан Трейси: лучшие методы).



Книга № 1 по саморазвитию в формате покетбука. Она переведена на 40 языков. Куплено более 1 200 000 экземпляров. Эта книга сделала Брайна Трейси тем, кто он есть сейчас — звездой и гуру для всех, кто стремится к эффективности.

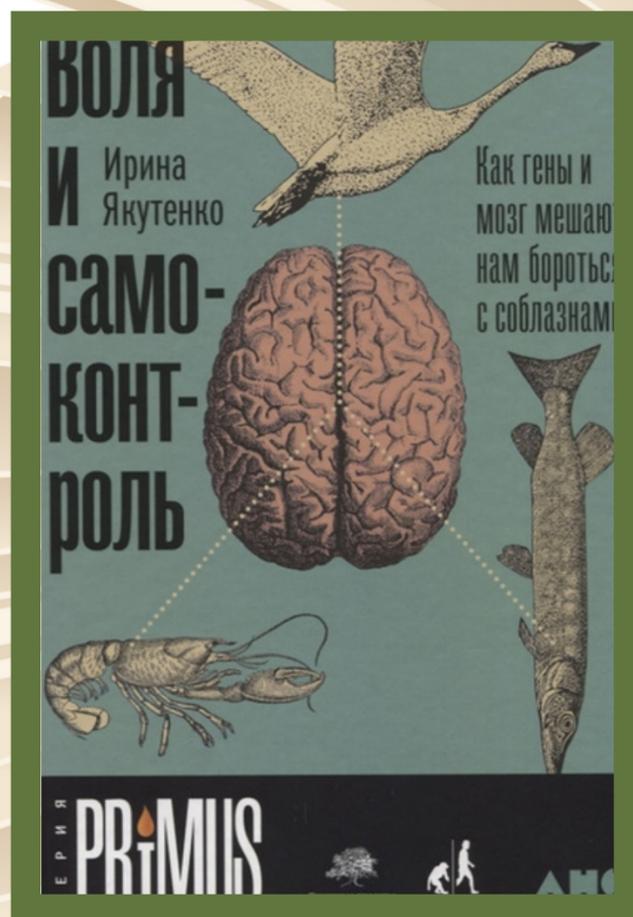
Новый формат — для самых важных и любимых книг. Мы сохранили качество: под мягкой обложкой — белая бумага, ляссе и уникальный дизайн. Ничто не помешает наслаждаться чтением без компромиссов.

В книге представлен результат более чем тридцатилетнего изучения вопросов распределения времени. Она рассказывает о том, как добиваться решения сложных задач, выходя из зоны комфорта.

88.25 3694715

Я 498

Якутенко, И. Воля и самоконтроль : Как гены и мозг мешают нам бороться с соблазнами : исправленное и дополненное издание / И. Якутенко. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2021. - 457, [1] с. : ил. - (Primus).



Почему одни люди с легкостью отказываются от соблазнов, а другие не в силах им противостоят? Автор книги, собрав самые свежие научные данные, доказывает, что люди, которым сложно сопротивляться искушениям, физиологически и биохимически отличаются от тех, у кого этих проблем нет. Из-за генетических особенностей у таких людей иначе распределяются и работают нейромедиаторы — вещества, которые регулируют работу мозга. Нарушения бывают разными: обладателям одних постоянно не хватает ощущения удовольствия, носители других испытывают от приятных вещей настолько сильные ощущения, что не могут противиться им. Но итог один: «животная» часть мозга — лимбическая система, которая требует удовольствия прямо здесь и сейчас, чаще берет верх над самой «умной» зоной — префронтальной корой, которая помнит, что сиюминутное удовольствие угрожает большим жизненным планам.