

Из последних поступлений

Читайте и размышляйте,
советуйте
друзьям и коллегам!

Представляем очередной обзор книжных новинок, на которые стоит обратить внимание. Это научно-популярные, учебные, художественные и другие интересные, добротные книги, не всегда понятные, спорные книги, требующие вдумчивого чтения и прочитываемые на одном дыхании.

Не пропустите что-то важное для себя!

Рекомендуемые издания адресованы всем, кто любит читать и следит за новинками. Аннотации к книгам в основном приводятся от издателя.

В обзор включены электронные издания и аудиокниги ЛитРес: библиотеки.

Что такое **ЛитРес: библиотека** и как выбирать и **заказывать** книги

Узнать о всех поступлениях этого месяца вы можете в бюллетене «**Новые поступления**».

Мы будем признательны Вам, если после прочтения какой-то из этих книг Вы поделитесь с нами более эмоциональными и подробными впечатлениями и порекомендуете читателям библиотеки прочитанные вами книги. Прислать отзыв о книге можно по e-mail: **compl@aonb.ru** или через кнопку «**Оставьте отзыв на книгу**» **на сайте** АОНБ.

**СВЕРХДЕРЖАВЫ
ИСКУССТВЕННОГО
ИНТЕЛЛЕКТА**

**КИТАЙ, КРЕМНИЕВАЯ
ДОЛИНА И НОВЫЙ
МИРОВОЙ ПОРЯДОК**

КАЙ-ФУ ЛИ

Ли, Кай-Фу.

Сверхдержавы искусственного интеллекта : Китай, Кремниевая долина и новый мировой порядок : [16+] / Кай-Фу Ли ; пер. с англ. Нины Константиновой. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 233, [1] с. - Библиогр. в примеч.: с. 226-233

Инв. номер: 1517368 - АБ

[Заказать книгу в электронном каталоге](#) (Авторизация по читательскому билету).

Кай-Фу Ли - один из самых авторитетных людей в области ИИ в мире, один из главных экспертов по теме и один из 100 самых влиятельных людей мира по версии The Times.

Он утверждает, что драматические изменения, которых все ждут от искусственного интеллекта, наступят скорее, чем предполагается. Но связаны они будут не с "думающими машинами, которые захватят мир", а с экономическими последствиями. Гонка между сверхдержавами, Китаем и США, может привести человечество к катастрофе: ИИ позволит богатым разбогатеть еще больше, а разрыв между ними и бедными станет огромным.

Но автор предлагает и решения, потому что, как бы ни были впечатляющи успехи на поле ИИ, есть вещи, доступные только людям. Машины не смогут заменить воспитателей, сообщать диагнозы больным, заботиться о пожилых и, например, дрессировать собак.

Это книга о том, как сверхдержавы ИИ стали таковыми, о текущем положении и прогнозах. Они могут быть утешительными, но только если помнить об ответственности, которую налагают на нас технологии.

А еще, в конечном счете, это книга о человечности и любви.



Кай-Фу Ли - ученый, эксперт, венчурный инвестор, автор нескольких книг.

Учился в Колумбийском университете и получил докторскую степень в Университете Карнеги-Меллона. Работал в Apple, два года в Silicone Graphics. Затем перешел в Microsoft, где был одним из вице-президентов. В 2005 году Ли неожиданно решил уйти из Microsoft, чтобы возглавить Google China. Этот переход послужил причиной юридической битвы гигантов, но завершился благополучно для всех сторон.

В 2009 году Кай-Фу Ли основал в Китае венчурный фонд Sinovation Ventures. Журнал The Times включил его в список 100 самых влиятельных людей мира. У него более 50 миллионов фолловеров в социальных сетях.

О времени и о себе, с оптимизмом о долголетию.



Перед вами книга, охватывающая полвека научной жизни. Интереснейшие культурологические воспоминания воскрешают малоизвестные страницы истории нашей страны. Владимир Николаевич Анисимов рассказывает о своём профессиональном и личностном становлении: как он стремился стать врачом, учился в медицинском училище, затем в I Ленинградском медицинском институте, как защищал кандидатскую и докторскую диссертации, но при этом ездил на целину и в стройотряды. Эта книга - пример добротной мемуаристики. Она будет интересна широкому кругу читателей, ищущих правдивое повествование о советском времени. Но особенно полезна книга будущим врачам и учёным: многие ситуации, описанные автором, имеют педагогическое значение.

*Происходящая на наших глазах технологическая революция в молекулярной биологии и расшифровка генома организмов, существенно различающихся по продолжительности жизни, открывают новые возможности как для изучения генетических основ долголетия, так и для разработки средств, предупреждающих преждевременное старение и улучшающих качество жизни пожилых людей. Член-корреспондент РАН, доктор мед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ, президент Геронтологического общества В.Н. Анисимов развивает идею о том, что **долголетие зависит не только от генов, которыми наградила нас судьба, но и от собственного выбора образа жизни.***

Анисимов, Владимир Николаевич.

Годы привередливые. Записки геронтолога : [16+] / Владимир Анисимов. - Москва : АСТ, 2019. - 446, [1] с. : ил. - (Научно-популярная медицина). - Библиогр. в конце глав и в подстроч. примеч. - Моногр., кн., руководства В. Н. Анисимова: с. 441-443

Инв. номер: 1517852 - АБ

[Заказать книгу в электронном каталоге](#) (Авторизация по читательскому билету).

Что мы знаем о медицине? Насколько сложна эта наука? С какими трудностями могут столкнуться те, кто решит освоить профессию врача и посвятить свою жизнь лечению других людей?

Ответы вы найдете в путеводителе по удивительному и многогранному миру медицины. Авторы увлекательно, подробно и доступно рассказывают об истории развития врачевания, о великих открытиях, тайнах человеческого организма, поиске причин болезней, о создании чудесных лекарств. Книга адресована широкому кругу читателей, детям и взрослым, которым будет интересно и полезно составить более полное представление о медицинской науке. Также путеводитель поможет тем, кто планирует стать врачом, убедиться в правильном выборе профессии



Михаил Пальцев родился в Москве в 1949 году. Окончил лечебный факультет Сеченовского университета, защитил в 1985-м — докторскую диссертацию. В 1987–2009 гг. занимал должность ректора Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова. Директор Центра иммунологии и молекулярной биомедицины МГУ. Академик РАН, Лауреат Государственной премии СССР

Профили в системе «ИСТИНА»: [Михаил Пальцев](#) и [Игорь Кветной](#)

Пальцев, Михаил Александрович.
Путешествие по миру медицины: от древних времен до наших дней / Михаил Пальцев, Игорь Кветной ; [ил. А. Петровой]. - Санкт-Петербург : Молодая мама, 2020. - 212 с. **Инв.номер: 1517300 - АБ**

[Заказать книгу в электронном каталоге](#)
(Авторизация по читательскому билету).

Игорь Кветной родился в 1948 году в Хабаровске, окончил Куйбышевский медицинский университет. Специалист в области патологической анатомии, молекулярной медицины и нейроиммуноэндокринологии, автор 28 монографий и 3 учебников, более 500 глав и научных статей. В 2002–2020 годах руководил отделом патоморфологии НИИ акушерства, гинекологии и репродуктологии им. Д. О. Отта (Санкт-Петербург). В настоящее время возглавляет Центр молекулярной биомедицины в Санкт-Петербургском НИИ фтизиопульмонологии Минздрава РФ. Профессор кафедры патологии Санкт-Петербургского государственного университета. Заслуженный деятель науки РФ. Лауреат Премии Правительства РФ и Пирсовской премии Королевского общества Великобритании.

Открытия, изменившие медицину

«После прочтения этой книги вам откроется стройная и логичная картина преемственности научной мысли, где в результате нелепых случайностей могут пропасть гениальные прозрения. Вы сможете сделать собственные маленькие открытия: например, поймете, как появилась кардиография и что видит врач, рассматривая вашу ЭКГ. Мы расскажем, почему не надо лечиться, если обнаружен вирус папилломы человека, и вообще попробуем объяснить, что представляют собой практически все медицинские обследования и распространенные тактики лечения. А вы, узнав о фундаментальных научных открытиях, наверняка овладеете основами знаний о физиологии человека и медицине. Надеемся, что вы извлечете из этой книги пользу.»



Ольга Шестова – физиолог, выпускница Биологического факультета МГУ им. И.В. Ломоносова; медицинский работник, защитивший кандидатскую диссертацию, проведя исследования по изучению резистентности антибиотиков при лечении заболеваний в клинике и эксперименте. С тех пор и на протяжении более 25 лет ее жизнь связана с медициной и издательской, просветительской деятельностью.

Лев Иноземцев – выпускник факультета биологической и медицинской физики Московского физико-технического института. Диссертацию магистра защитил на кафедре молекулярной и клеточной биологии.

Шестова, Ольга Леонидовна.

30 Нобелевских премий : открытия, изменившие медицину : [12+] / Ольга Шестова, Лев Иноземцев. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2020. - 212, [1] с. : ил. - Библиогр.: с. 210-211 и в подстроч. примеч.

Инв.номер: 1517216 – ОХДФ

[Заказать книгу в электронном каталоге](#) (Авторизация по читательскому билету).



Предложенный в книге комплекс упражнений может быть полезен любому человеку до 45 лет, желающему сделать свою спину более стройной и здоровой, чем раньше. Но особенно полезной книга будет для тех, кто имеет врожденные или приобретенные нарушения осанки: сутулость, вялая осанка, кифоз (гиперкифоз), болезнь Шейермана-Мау, плоская спина, искривление позвоночника и др.

Кроме того, гимнастика Ланы Палей может принести заметную пользу (как дополнительный метод терапии) при лечении остеохондроза и болезни Бехтерева, артроза коленных и тазобедренных суставов, при лечении сахарного диабета и многих других заболеваний. Гимнастика Ланы Палей может также использоваться для быстрого укрепления мышц всего тела, для улучшения фигуры и для снижения веса.



Лана Палей - создатель собственной оригинальной системы гимнастики. Комплекс упражнений этой гимнастики был разработан Ланой Палей вместе с известным врачом-ревматологом, специалистом по лечению болезней позвоночника и суставов, доктором Евдокименко, 20 лет назад - в 1996 году.

[Сайт Ланы Палей](#)

Палей, Лана.

Исправляем осанку. Уникальная лечебная гимнастика : [16+] / Лана Палей. - Москва : Мир и образование, 2019. - 123, [1] с. : ил. - (Доктор Евдокименко рекомендует). - (Семейная библиотека. Мое здоровье)

Инв.номер: 1516956 - АБ

[Заказать книгу в электронном каталоге](#) (Авторизация по читательскому билету).

*Книга для женщин –
без ограничений по возрасту и степени занятости.*

*Переутомление не должно быть вашим спутником, это ненормально, уверяет автор книги, американский врач Холли Филлипс: **«Ситуацию можно изменить - и о том, что именно нужно делать, я и написала эту книгу.»***

Она всесторонне исследовала тему женской усталости и разработала методiku восстановления сил. Несложные и действенные рекомендации помогут вам избавиться от надоевшей разбитости и вернуть утраченную энергию и хорошее настроение.



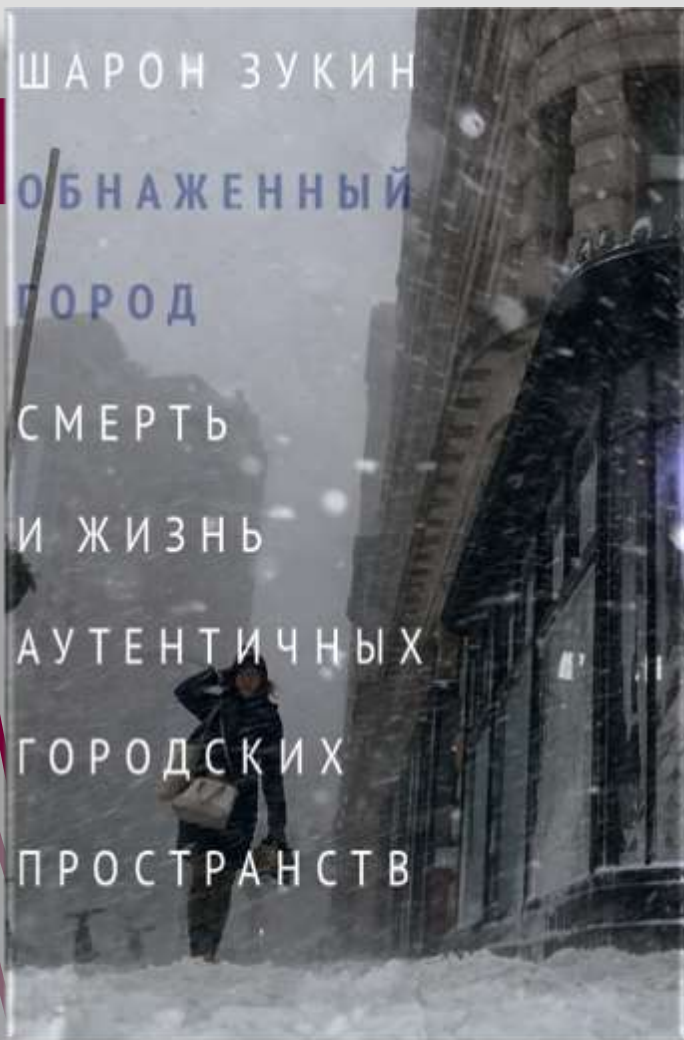
Холли Филлипс – американский врач, исследователь и писатель.

Филлипс, Холли.

Устала уставать : простые способы восстановления при хроническом переутомлении : [12+] / Холли Филлипс ; пер. с англ. Ирины Матвеевой. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 365, [1] с. - (Альпина: психология и философия). - Библиогр.: с. 357-365

Инв. номер: 1517143 - АБ

Заказать книгу в электронном каталоге
(Авторизация по читательскому билету).



О книге на сайте
[«ГОРЬКИЙ»](#)

[Заказать книгу в электронном каталоге](#)
(Авторизация по читательскому билету).

По мере джентрификации городов образованные горожане стали высоко ценить то, что они считают "аутентичной" городской жизнью: стареющие здания, художественные галереи, небольшие бутики, фермерские рынки, старожилы, этнические рестораны и старые семейные магазины. Они символизируют аутентичность места в противопоставление грубой стандартизации пригородов и городских окраин.

Но, как показывает Шарон Зукин, этот быстро растущий спрос на аутентичность, наглядно проявляющийся в росте цен на жилую недвижимость и дорогих магазинах, способствовал вытеснению тех самых людей, которые придавали этим местам их аутентичную ауру: иммигрантов, представителей рабочего класса и художников. Зукин рассматривает экономическую и социальную эволюцию шести архетипических районов Нью-Йорка - Уильямсбурга, Гарлема, Ист-Виллиджа, Юнион-сквер, Ред-Хук и общественных садов - и историю первого в городе магазина IKEA, а также площадки Всемирного торгового центра. Она показывает, что для последователей Джейн Джекобс такая трансформация - это извращение сути города. "Обнаженный город" представляет собой своеобразное дополнение к легендарной книге Джекобс "Смерть и жизнь великих американских городов". Подобно Джекобс, Зукин рассматривает, что именно придает районам их местный колорит, но при этом она утверждает, что со временем акцент на своеобразии и самобытности становится инструментом, который экономические элиты используют для взвинчивания цен на жилье и, по сути, насильственного выселения из района "характеров", идеализировавшихся Джекобс. Обладая взглядом журналиста и пронизательностью опытного критика и наблюдателя, Зукин объясняет, как наше желание потреблять аутентичный опыт стало главной силой, делающей города более закрытыми и элитарными.



Шэрон Зукин - профессор социологии Бруклинского колледжа и центра аспирантуры Городского университета в Нью-Йорке

Зукин, Шарон.

Обнаженный город : смерть и жизнь аутентичных городских пространств / ШаронЗукин ; пер. с англ. Андрея Лазарева и Николая Эдельмана ; под науч. ред. Вячеслава Данилова. - Москва : Изд-во Института Гайдара, 2019. - 353, [1] с. : ил. - (Библиотека урбаниста). **Инв. номер: 1517087 - ОХДФ**



"Логопедическая методика обучения чтению. От звука к букве" — пошаговая система занимательных занятий для дошкольников, основанная на уникальной методике известного логопеда-практика А. С. Матвеевой, автора более ста публикаций, посвященных развитию, воспитанию и обучению детей. Выполняя интересные задания этого пособия, малыши познакомятся с буквами и звуками, которые они обозначают, научатся складывать буквы в слоги, а слоги в слова, — и конечно, чтение станет одним из любимых занятий дошколят.



Анна Сергеевна Матвеева - известный специалист в области коррекционной педагогики, логопед высшей категории, психолог, кандидат биологических наук, сотрудник ГБДОУ. Автор двух патентов по способам коррекции речи, имеет более ста публикаций, посвященных аспектам развития, воспитания и обучения детей от полутора до семи лет.

Матвеева, Анна Сергеевна.

Логопедическая методика обучения чтению : [0+] / Анна Матвеева ; предисл. Н. Н. Яковлевой. - Москва : АСТ, 2020. - 253, [2] с. : ил. - (Быстрое обучение чтению). - ISBN 978-5-17-118016-4
Инв. номер: **1517837 - АБ**

Заказать книгу в электронном каталоге (Авторизация по читательскому билету).



Рано или поздно все родители задумываются о том, как привить ребёнку любовь к чтению. Некоторые ставят задачу более категорично: как заставить ребёнка читать. Это зачастую принимает формы монотонной автоматизации навыка или даже наказания. Но это ошибочная тактика, которая мало что даёт! Секрет успеха в развитии скоромышления и положительной мотивации. В этой книге вы найдёте авторскую систему игровых заданий, которые улучшат технику чтения и заложат прочные основы для навыка скорочтения. Они более 20 лет с успехом применяются в школе интеллектуального развития "Супермозг". Опытный методист и нейропсихолог Гюзель Абдулова подскажет, как правильно организовать занятия и легко покорить вершины скорочтения.



***Гюзель Абдулова** – руководитель школы интеллектуального развития «Супермозг», автор №1 по теме скорочтения в России. .*

Абдулова, Гюзель Фидаилевна.

Скорочтение для детей : от азов до уверенного чтения : [для младшего школьного возраста : 0+] / Гюзель Абдулова. - Москва : Малыш : АСТ, печ. 2020. - 495 с. : ил.- (Полный курс занятий в одной книге). - ISBN 978-5-17-112937-8 (в пер.) На обл.: IQ 200 уникальная авторская методика.

Инв. номер: 1517843 - АБ

[Заказать книгу в электронном каталоге](#) (Авторизация по читательскому билету).

Популярная психология



С помощью фильмов, книг и музыки разобраться в себе? Вашим психологом станет лично Вуди Аллен, Георгий Данелия или... Стивен Кинг!

У вас в руках - психологический путеводитель по миру искусства, который расскажет почему полезно смотреть сериалы, зачем китайских чиновников заставляли писать стихи и чем поможет грустная музыка.

Эта "книга-трейлер" вовлечет вас на территорию искусства и поможет найти в нем собственные смыслы.

Вместе с режиссером книги - психологом, литературоведом, ведущей психологического киноклуба, создателем проекта "Культтерапия" - вы создадите свою личную культуротерапевтическую аптечку!

Список необходимых фильмов и книг прилагается.

С этого момента никаких правил и нравоучений в искусстве больше нет!



Надежда Железняк - журналист, психолог. Автор книги «Культтерапия». Более 15 лет ведёт популярные блоги в сфере культуры, с аудиторией свыше 55 тысяч человек (@kultterapia). Постоянный спикер культурных мероприятий: «Ночь искусств», «Библионочь», «Манеж» и другие.

Железняк, Надежда Евгеньевна.

Культтерапия : [лекции по психологии искусства : 16+] / Надежда Железняк. - Москва : АСТ : ОГИЗ, печ. 2019. - 347, [4] с.- (Звезда лекций). - ISBN 978-5-17-117002-8

Инв. номер: 1517772 - ОЛИ

[Заказать книгу в электронном каталоге](#) (Авторизация по читательскому билету).



Михаил Кипнис — международно признанный психолог, педагог, театральный режиссер, автор более 20 книг, методических и практических сборников на тему активных методов в групповой работе, на тренингах личностного роста, лидерства, коммуникации, креативности, семейных отношений, межкультурного диалога.

Книга Михаила Кипниса представляет собой новейший сборник игр, упражнений и триггеров, которые успешно применялись автором на протяжении его более чем тридцатилетней тренинговой практики. Их объединяет одно — все они являются лучшими авторскими разработками, которые сделают любой психологический тренинг интереснее и эффективнее! Эти упражнения просты, полезны и универсальны, их можно использовать в самых разнообразных тренингах для участников с самым широким возрастным, профессиональным и социальным составом.

Книга предназначена для всех, кто применяет игровые методы для развития личности, интеллекта, творческого мышления, для улучшения навыков эффективного общения, повышения качества семейных и детско-родительских отношений.



Михаил Кипнис - международно признанный психолог, педагог, театральный режиссер, автор более 20 книг, методических и практических сборников на тему активных методов в групповой работе, на тренингах личностного роста, лидерства, коммуникации, креативности.

Кипнис, Михаил Шаевич.

150 лучших игр, упражнений, триггеров для любого тренинга :
[16+] / Михаил Кипнис. - Москва : АСТ, печ. 2020. - 373 с. : ил. ; 21 см. -
(Библиотека успешного психолога). - Библиогр.: с. 371-373. - ISBN 978-5-
17-121952-9

Инв. номер: 1517903 - АБ

**Заказать книгу в электронном каталоге
(Авторизация по читательскому билету).**



Египет - страна, которая манит. Многие ездили туда по системе "все включено". Но все ли смогли познакомиться с ней поближе? Самая древняя цивилизация в мире. Ее храмы и памятники величественны, узкие улочки таят в себе секреты веков, а дух времени пробирает до мурашек. Самое синее Красное море влюбляет в себя раз и навсегда. Но, прежде всего Египет - это люди.

Алиева Мария живет в стране пирамид уже десять лет. Она не просто переехала в солнечную Хургаду. Маша вышла замуж за египтянина и теперь без прикрас и с юмором рассказывает об особенностях этой страны. Она делится добрыми историями о местных жителях, об их укладе от курортных городов до египетской глубинки. Каждый день ее Instagram читают более 100 тысяч человек, которые узнают об этой стране все: как проходит день египтянина, какова роль женщины в этой стране, куда съездить, что привезти, как себя правильно вести. Так ли страшен Египет за пределами отеля, как нам рассказывают об этом гиды? Давайте узнаем сами!

Алиева, Мария А.

Египет = Egypt : все тонкости : [16+] / Мария Алиева. - Москва : АСТ, 2019. - 254, [1] с. - (LifeBlogger)
Инв. номер: 1517893 - АБ

[Заказать книгу в электронном каталоге](#)

(Авторизация по читательскому билету).

О наших ближайших родственниках – человекообразных обезьянах шимпанзе

«Среди вещей, которым я научилась у шимпанзе, было понимание, насколько важен ранний опыт в развитии наших собственных детей.» Джейн Гудолл

Более 55 лет посвятила британская исследовательница Джейн Гудолл наблюдениям за жизнью и поведением шимпанзе в их естественной среде обитания — в джунглях тропической Африки. Какова структура отношений и иерархия внутри группы человекообразных обезьян? Как они обмениваются информацией? Что едят наши ближайшие сородичи, действительно ли они предпочитают вегетарианскую диету мясной? Используют ли они инструменты и правда ли, что изготовление орудий труда — главный отличительный признак человека как вида? Как ведут себя самки шимпанзе со своими детенышами и есть ли у обезьян подростковый возраст? Обо всем этом рассказывает Джейн Гудолл — антрополог, этолог, приматолог, доктор антропологии Кембриджского университета, дама-командор ордена Британской империи, Посол мира ООН. «В тени человека» впервые была издана полвека назад и за это время не только не утратила актуальности, но и стала классикой научно-популярной литературы, переведена на 48 языков мира и выдержала огромное множество переизданий. Книга ценна как для специалистов — экологов, этологов, зоологов, антропологов, психологов, — так и для всех тех, кто любит природу или хочет больше узнать не только о братьях наших меньших, но и о нас, представителях вида *Homo sapiens*.



Гудолл, Джейн (1934-).

В тени человека : [главная книга об обезьянах, перевернувшая представления... о людях : 16+] / Джейн Гудолл ; пер. с англ. Елены Годиной. - Москва : КоЛибри ; Москва : Азбука-Аттикус, 2020. - 317, [2] с. ; [21] л. ил., цв.

Инв. номер: 1518039 - ОХДФ

[Заказать книгу в электронном каталоге](#)
[\(Авторизация по читательскому билету\).](#)



Джейн Гудолл — антрополог, этолог, приматолог, доктор антропологии Кембриджского университета, дама-командор ордена Британской империи, Посол мира ООН.

Серия «Чужестранцы»



"Я пишу эти воспоминания с тайной надеждой, что вы, мои читатели, полюбите как живых тех, о ком я вспоминаю. Полюбите их, воскресите их в своей памяти и в сердцах. И тем самым подарите им бессмертие. Вы, мои современники, и вы, те, кто будет читать, - я и на это самоуверенно надеюсь — «На берегах Невы», когда меня уже давно не будет на свете". Ирина Одоевцева

Мемуары Ирины Одоевцевой "На берегах Невы" читают и перечитывают уже несколько десятилетий, однако многие тайны до сих пор не раскрыты.

Олег Лекманов — филолог, профессор Высшей школы экономики, написавший книги об Осипе Мандельштаме, Сергее Есенине и Венедикте Ерофееве, — изучил известный текст, разложив его на множество составляющих. "Путеводитель по книге «На берегах Невы»" — это диалог автора и исследователя.

"Обаяние книги Одоевцевой огромно и талант автора очевиден, а любовь к персонажам, времени и месту бесспорна. Олег Лекманов первым подробно и аккуратно прокомментировал эту захваленную и оклеветанную книгу — и теперь мы можем наконец представить, как все было на самом деле. А главное, становится понятно, что никакого «на самом деле» нет — есть свидетельства пристрастных современников, различающихся только мерой таланта и способностью ценить друг друга". Дмитрий Быков



Лекманов, Олег Андершанович.

"Жизнь прошла. А молодость длится..." : Путеводитель по книге Ирины Одоевцевой "На берегах Невы" : [16+] / Олег Лекманов ; под общ. ред. Н. А. Богомолова. - Москва : АСТ ; Москва : Редакция Елены Шубиной, 2020. - 861, [1] с. : ил. ; [12] л. фот. с. - (Серия "Чужестранцы")

Инв. номер: 1517661 - ОХДФ

Олег Андершанович Лекманов (1967 г.) - российский литературовед. Доктор филологических наук, профессор НИУ ВШЭ.

[Заказать книгу в электронном каталоге](#) (Авторизация по читательскому билету).



«Леонард Коэн: жизнь» – обстоятельный рассказ о необыкновенной жизни одного из самых значительных и влиятельных артистов нашей эпохи. Известная музыкальная журналистка Сильвия Симмонс прослеживает путь Коэна из Монреаля, где он родился, в Лондон, на греческий остров Гидру и далее – в Нью-Йорк шестидесятых, где он начал свою музыкальную карьеру. Она исследует траекторию блестящего творческого пути Коэна, включая его уход в монастырь в середине девяностых и триумфальное возвращение к концертной деятельности пятнадцать лет спустя. Куда бы ни заносила Коэна судьба – в переулки Мумбаи, в бесчисленные гостиничные номера, – Симмонс с неизменной тщательностью исследует все детали, все противоречия жизни Коэна и превосходно описывает творчество, душу, глубину и талант художника и человека, который и сегодня трогает людей, как никто другой.

Сильви Симмонс – уроженка Лондона, музыкальный журналист из Калифорнии, названный "главным игроком" в книге Пола Гормана об истории рок-музыки *Press In Their Own Write* (Sanctuary Publishing, 2001). Широко известный писатель и историк рока с конца 1970-х годов...



Симмонс, Сильвия.

Леонард Коэн. Жизнь : [16+] / С. Симмонс ; Сильвия Симмонс ; пер. с англ. Бессонова А. Б. - Москва : АСТ ; Москва : Кладезь, 2019. - 511 с. : ил. - (Music legends & idols)

Инв. номер: 1517871 - ОЛИ

[Слушать Леонарда Коэна](#)

[Заказать книгу в электронном каталоге](#) (Авторизация по читательскому билету).

Электронный ресурс

Аре Бреан, Гейр Ульве Скейе

Музыка И МОЗГ

Как музыка влияет на эмоции,
здоровье и интеллект



«Музыка имеет особое свойство – она вызывает всевозможные чувства и очень точно передает эмоциональную информацию. Благодаря этому музыка является идеальным инструментом для изучения эмоций в мозге. Ведь мы слушаем ее именно мозгом, а не ушами». Аре Бреан и Гейр Ульве

Мозг знает о нас всё и управляет нами. А еще он очень чутко реагирует на музыку – так, что ищет мелодии и ритмы даже в повседневном шуме. Многие из нас считают, что мелодия и гармония – лучшие лекарства от хандры, а прослушивание классических музыкальных произведений может сделать нас умнее и излечить серьезные недуги. Правда ли это? Неужели музыка действительно обладает такой силой воздействия на организм человека? Норвежские преподаватели нейробиологии музыки Аре Бреан и Гейр Ульве Скейе помогают заглянуть внутрь собственной головы и посмотреть, что там происходит, когда вы слушаете любимую песню.

Аре Бреан - главный редактор журнала Норвежской медицинской ассоциации и доцент Норвежской академии музыки. Имеет докторскую степень в области неврологии, работал консультантом в Университетской больнице Осло, Rikshospitalet и Vestfold Hospital Trust.

Гейр Ульве Скейе - невролог и музыкант, работает консультантом отделения неврологии при Университетской клинике Хаукеланда. Профессор музыки в Академии Грига.



Гейр Ульве Скейе



Аре Бреан

Бреан, Аре.

Музыка и мозг. Как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект [Электронный ресурс] : [12+] / А. Бреан, Г. Скейе ; пер. Д. Гоголевой. - Москва : Альпина Диджитал, 2020.

[Подробнее о книге в "ЛитРес Библиотеке"](#)

Электронный ресурс

Наверное, все понимают, что между похудением в 30 лет и в 50 огромная разница. И дело тут, к сожалению, не только в привычках, выработанных годами, – будь то пищевое поведение или особенности физической активности. В этом возрасте в организме женщины начинает совершенно иначе работать гормональная система, которая влияет и на все остальные.

Инна Зорина не понаслышке знает, что значит худеть в 40 лет. Она самостоятельно прошла этот путь и стала нутрициологом, чтобы помочь другим женщинам сформировать фигуру своей мечты.

В этой книге она расскажет, как нормализовать уровни ключевых гормонов для общего здоровья и скорейшего снижения веса.

*«Жизнь в здоровом теле в любом возрасте» -
Инна Зорина*

Инна Зорина - диетолог, тренер по коррекции веса, консультант по правильному питанию и здоровому образу жизни.



Зорина, Инна.

Гормональные ловушки после 40. Как их избежать и сохранить здоровое тело [Электронный ресурс] : [16+] / И. Зорина. - Москва : Эксмо, 2020. - (Академия женского здоровья).

[Подробнее о книге в "ЛитРес Библиотеке"](#)



Литвак, Борис Михайлович.

Как понять себя. Введение в стабильную самооценку [Аудиокнига] : [16+] / Борис Литвак ; читает А. Данков. - Москва : Аудиокнига, 2020. - (Сидим дома. Читаем книги).

Аудиокнига

Борис Литвак: *«Нет единой формулы успеха. У каждого она своя»*

Приходя на тренинги или обращаясь к книгам по психологии, люди очень редко формулируют свою проблему с упоминанием самооценки. Хотя на самом деле именно она является фундаментом, на котором строится личность человека. Все прекрасно знают, что если вы хотите изменений – начните с себя (и с осознания себя).

Так вот эта книга – инструкция по выявлению базовых установок, которые расшатывают самооценку. Выделяя типы присущей нам самооценки, Борис Литвак предлагает варианты решения проблем и дает задания, выполнение которых поможет вам понять себя и отследить мотивы ваших решений. Все это в дальнейшем даст возможность управлять своей жизнью и находить ответы на сложные вопросы самостоятельно.



Борис Литвак – бизнесмен и бизнес-тренер, директор клуба КРОСС, создатель авторских программ «Новый уровень мышления», «Фундамент Цели», «Роли в группе», «Сценарное перепрограммирование», программ по саморазвитию и самооценке.

[Подробнее о книге в "ЛитРес Библиотеке"](#)

Электронный ресурс



Мы живем в эпоху перемен. Настолько стремительных, что порой сложно приспособиться. Методы, которые мы использовали минуту назад, уже устарели, и нужно искать новые пути решения внезапно возникающих задач. Мгновенная реакция, умение перестраиваться и выходить за привычные рамки – уникальная способность человеческого мозга, не свойственная ни искусственному интеллекту, ни представителям животного мира.

Такое явление называется эластичностью мышления. Эта способность помогает нам взглянуть на любой вопрос со стороны. Мы можем находить нестандартные решения, мгновенно реагируя на самые неожиданные вызовы, которые бросает нам жизнь. В своей книге «Эластичность. Гибкое мышление в эпоху перемен» Леонард Млодинов поясняет, что это за свойство человеческой психики, как оно работает и для чего нужно человеку. Кроме того, автор утверждает, что это свойство можно развивать, чтобы быстро приспосабливаться к постоянно меняющемуся миру.

Книга подойдет для читателей, желающих разобраться в том, как происходят мыслительные, умственные процессы, какие жизненные факторы влияют на них, каковы следствия такого влияния. Автор предлагает и практические стратегии, позволяющие эффективно управлять когнитивной деятельностью.




Леонард Млодинов - американский физик и ученый, специалист по квантовой теории и теории хаоса, автор десятка книг, а также успешный популяризатор науки, легко и доходчиво объясняющий сухие научные факты.

Млодинов, Леонард.

Эластичность. Гибкое мышление в эпоху перемен [Электронный ресурс] : [16+] / Л. Млодинов ; пер. Ш. Мартыновой. - Москва : LiveBook/Гаятри, 2019.

[Подробнее о книге](#)
[в "ЛитРес Библиотеке"](#)



*Желаем Вам приятно провести
время с книгой!
Ждем отзывы!*

*Составитель: Мультан О. С.
compl@aonb.ru*