



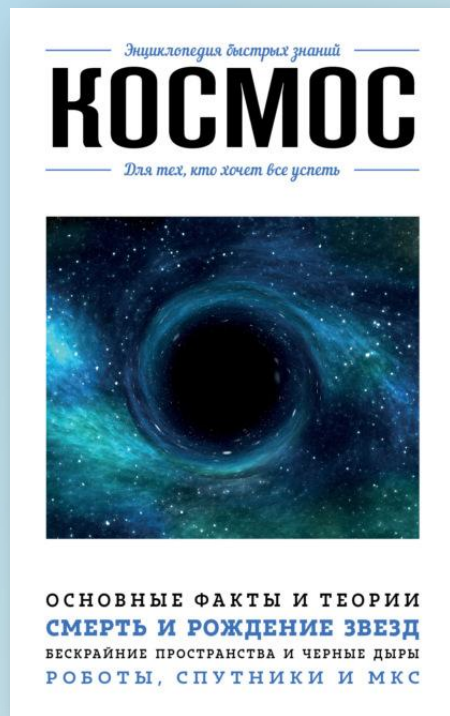
Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Централизованная библиотечная система г. Таганрога  
Центральная городская публичная библиотека имени А. П. Чехова

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

# *Новые поступления книг Виртуальная выставка*

Таганрог, 2023

**Мартюшева, А. Космос: для тех, кто хочет все успеть. / А. Мартюшева. - Москва : Эксмо, 2020. - 123 с. - ISBN 978-5-04-109615-1. - Текст : непосредственный.**



С древнейших времен взгляды людей приковывало небо. А в XX веке человечество шагнуло в ближний космос.

Однако это лишь начало космической эры. Много из того, что мы сейчас знаем даже о Солнечной системе, – это гипотезы. Что уж говорить о дальнем космосе. Тем не менее нам известно немало удивительного, заслуживающего внимания, да и просто поражающего воображение. В этой книге вы найдете как обобщение основных сведений о космосе, так и интереснейшие факты, которые, мы уверены, не оставят вас равнодушными.

**Сак, Л. Д. Сила в возрасте: правильная физическая активность для восстановления и сохранения здоровья / Л. Д. Сак. - Москва : Эксмо, 2021. - 239, с. - ISBN 978-5-04-119116-0. - Текст : непосредственный.**

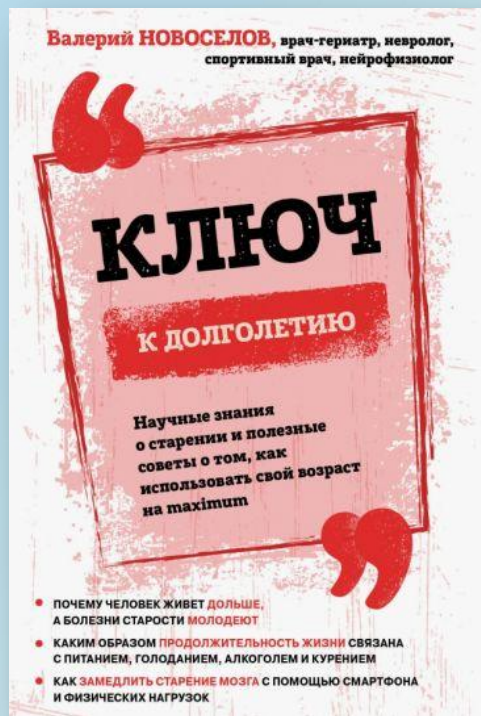


Можно без лекарств противостоять возрастным изменениям организма! В этой книге собраны научные исследования и рекомендации заслуженного врача РФ, практикующего, известного нейрохирурга о влиянии физической активности на здоровье, в особенности мужское. Здесь собраны основные, важные подсказки и упражнения, чтобы значительно восстановить организм и почувствовать себя активнее и сильнее!

A decorative illustration at the bottom of the page shows several books of various colors (blue, yellow, orange) stacked on a surface. A pair of glasses with a wooden frame and a pencil are resting on one of the books. The background is a soft, light blue gradient.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

**Новоселов, В. М. Ключ к долголетию: научные знания о старении и полезные советы о том, как использовать свой возраст на maximum / В. М. Новоселов. - Москва : Эксмо, 2020. - 271 с. - ISBN 978-5-04-108772-2. - Текст : непосредственный.**



Просто удивительное явление начала XXI века - огромное количество пожилых людей имеют показатели здоровья и функциональные возможности на уровне, характерном для значительно более молодых людей. Этот замечательный факт отмечен в серьезном 300-страничном Докладе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "О старении и здоровье", который был опубликован в 2016 году. В то же время в России все чаще можно видеть еще не старых граждан в весьма плачевном состоянии - болезни одолевают их и в 40, и в 50 лет. Почему? Как изменить свою жизнь, чтобы соответствовать мировой тенденции - жить дольше и лучше? Об этом в новой книге Валерия Новоселова.

Аксельрод, С. Когда дети плохо спят: циркадные ритмы, часовые гены и другие секреты сомнологии для заботливых родителей / С. Аксельрод. - Москва : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2021. - 236 с. - ISBN 978-5-389-18280-6. - Текст : непосредственный.

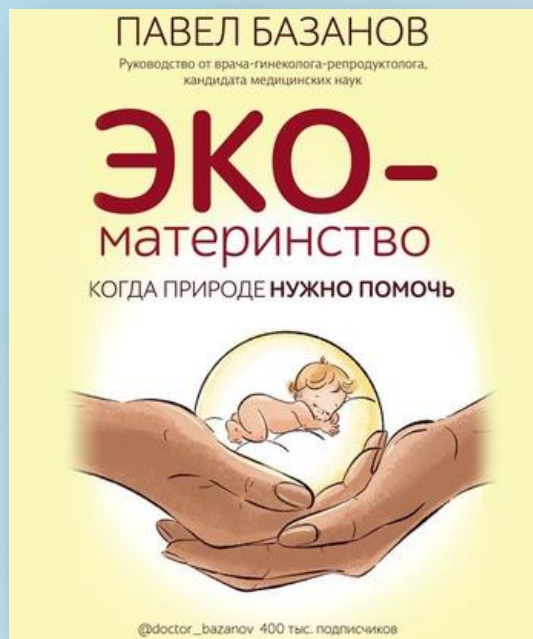


Понятно написанное и воодушевляющее руководство от специалиста-сомнолога придется очень кстати родителям, измученным непредсказуемостью детского сна. Взяв за основу исследование нобелевского лауреата, София Аксельрод разработала действенную методику, которая поможет вам решить проблемы со сном всей семьи. Легко читается, дает быстрый результат – родители и малыш будут счастливы!

A decorative horizontal banner at the bottom of the page features a soft-focus background of books and study materials. On the left, a pair of glasses rests on an open book. In the center, a large open book is the focal point, with its pages fanned out. To the right, there are stacks of closed books and a small bundle of reeds or dried grass.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

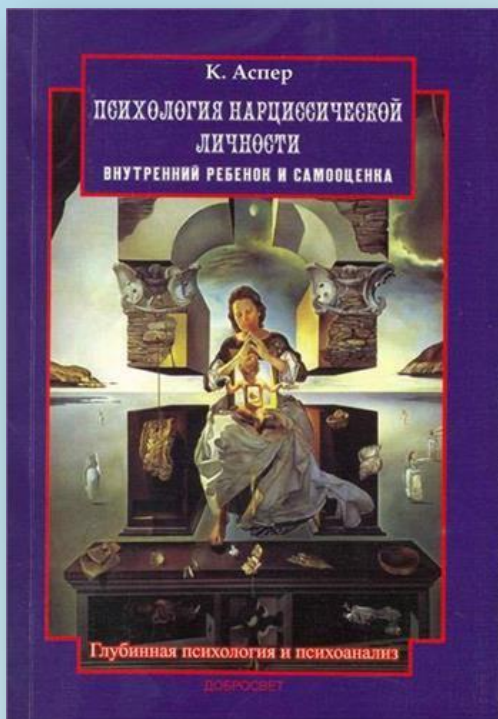
**Базанов, П. А. ЭКО-материнство. Когда природе нужно помочь / П. А. Базанов. - Москва : Эксмо, 2021. - 331 с. - ISBN 978-5-04-115947-4. - Текст : непосредственный.**



Современные технологии экстракорпорального оплодотворения дают многим женщинам возможность обрести счастье материнства. Павел Александрович Базанов – врач-репродуктолог с мировым опытом, к чьим советам прислушиваются женщины со всего мира, автор крупнейшего в России инстаграм-блога на тему репродуктивного здоровья – @doctor\_bazanov – написал эту книгу, чтобы развеять мифы и рассказать всю правду об ЭКО!

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

**Аспер, К. Психология нарциссической личности. Внутренний ребенок и самооценка / К. Аспер. - Москва : Добросвет : КДУ, 2021. - 365 с. - ISBN 978-5-98227-859-3. - Текст : непосредственный.**



Индивидуация в ее классическом понимании обычно начинается в поздний период жизни, когда человек уже нашел свою нишу и переживает переходный период к так называемой второй половине жизни. В этот момент многие люди испытывают потребность лучше понять самих себя; они стремятся глубже видеть смысл и цель своего существования. Анализу этого процесса и сопутствующих ему проблем посвящена эта книга. Она будет интересна не только психологам-профессионалам, но и всем интересующимся проблемами глубинной психологии.

**Зима, В. Инструменты руководителя. Понимай людей, управляй людьми / В. Зима. - Санкт-Петербург. - Москва. - Минск : Питер, 2022. – 252 с. - ISBN 978-5-4461-1883-0. - Текст : непосредственный.**



Эта книга подскажет вам не только что делать, но и почему нужно сделать именно так. Сосредоточьтесь на этом, и вам будет легко и приятно руководить людьми. Совсем не обязательно читать главы подряд. Просмотрите всю книгу и найдите то, что важнее всего прямо сейчас. Прочитайте эту главу, а потом уточните в других главах моменты, которые остались непонятными. Если хотите сразу приступить к практике, составьте список проблем с сотрудниками, которые вы хотите решить уже завтра. И найдите в книге те инструменты, которые помогут это сделать. А в ежедневной практике пользуйтесь этой книгой как советчиком, который всегда под рукой. Получите удовольствие от того, что уже завтра вы сможете управлять людьми лучше, спокойнее и эффективнее.

A decorative background image at the bottom of the page shows a stack of books, a pair of glasses, and an open book, all set against a light blue and white background with a subtle pattern of books and papers.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



Бунина, Ю. А. Ликбез-диатез: вся правда об атопическом дерматите у детей / Ю. Бунина. - Москва : Эксмо, 2021. - 381 с. - ISBN 978-5-04-118200-7. - Текст : непосредственный.



Атопический дерматит – одно из самых загадочных и часто встречающихся заболеваний, которое вызывает множество вопросов.

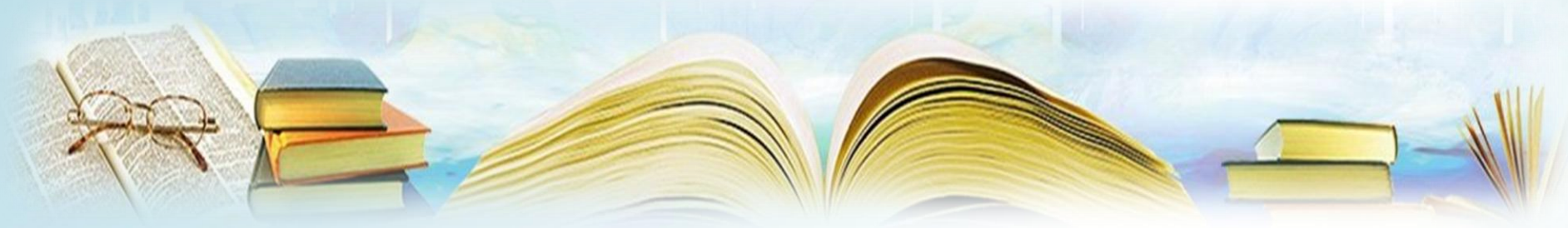
Эта книга от практикующего врача педиатра и аллерголога-иммунолога Юлии Буниной даст вам все эти ответы, поможет разработать стратегию работы и поддержания здоровья малыша (или вашего, если страдаете от атопического дерматита сами). Вы найдете всю необходимую информацию, изложенную в доступной форме. Знание особенностей течения болезни и правил ухода за кожей даст вам возможность максимально облегчить себе жизнь и даже уйти в ремиссию.

Новоселов, В. М. *Азбука долгожителя* / В. Новоселов. - Москва : Эксмо, 2021. - 335 с. - ISBN 978-5-04-117974-8. - Текст : непосредственный.



Любой профессиональный геронтолог скажет вам, что центральным стержнем темы долголетия является понимание механизмов старения *homo sapiens*. Однако именно они нам точно неизвестны. И, соответственно, невозможно воздействовать на то, что нам не совсем понятно. Тем не менее, за последние 50 лет ученые совершили настоящий прорыв в теме долголетия. Стволовые клетки, геропротекторы, антиоксиданты, наконец тренировки гипоксией... Что из этого профанация, а что действительно работает? Новая книга Валерия Новоселова – настоящая *Азбука долгожителя* – она включает абсолютно все аспекты темы, известные на сегодняшний день.

**С ЭТИМИ И ДРУГИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ  
ОЗНАКОМИТЬСЯ  
В ОТДЕЛЕ  
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»  
ЦГПБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА  
ПО АДРЕСУ:  
УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ),  
ТЕЛ.: 340-318**



**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**