

1. Таня Петерсон «Внутреннее спокойствие. 101 способ справиться с тревогой, страхом и паническими атаками» 16 +



Волнение и тревога стали постоянными спутниками человека в современном мире. Темп жизни ускоряется, мы стараемся все успеть и сделать на отлично, волнуемся о том, что будет дальше, и беспрерывно думаем, всё ли мы сделали правильно в прошлом. Эти мысли отнимают много сил, и в итоге мы чувствуем себя вымотанными и уставшими. Пытаемся вырваться из замкнутого круга, но борьба отнимает силы и только усиливает тревогу.

Полностью избавиться от тревоги невозможно - она всегда будет присутствовать в той или иной мере, но можно научиться эффективно ее контролировать и справляться с чрезмерными переживаниями, стрессом и

паническими атаками.

В книге - 101 упражнение для снижения тревожности и борьбы с назойливыми мыслями во всех сферах жизни - на работе и учебе, дома, в отношениях.

2. Алюшина Т.А. «Ломаные линии судьбы» 16+



Иногда спасение соседского кота может привести к счастливому устройству личной жизни. Именно благодаря этому случаю Аглая Зорина, девушка с потрясающей силой духа и необычной профессией, попадает в детективную историю и встречает мужчину своей мечты. Изюминка книги в том, что кот возвращает своей спасительнице долг жизни.



3. Юлия Евдокимова «Потаённая Россия. От блинов до ухи: путешествие за рецептами и тайнами старых городов» 16+

Вы собираетесь путешествовать, но не знаете, в какую сторону нашей необъятной страны отправиться? Юлия Евдокимова отвечает на ваш вопрос в своей третьей книге, посвященной удивительным российским городам и городкам. Великолепная Казань, полная необыкновенных исторических сочетаний и таких же кулинарных блюд.

Дивная Кострома, с северным дыханием, духовной историей и особой едой. Маленькие обаятельные и уютные городки, расположенные недалеко от Москвы: Муром, Юрьев-Польский, Зарайск. Или подальше: Палех, Дунилово, Мстёра - с чудесными ремеслами, сырами и чудесами. Следуйте рекомендациям автора, много раз посетившего эти места, и вы очаруетесь, объединитесь и захотите возвращаться в них еще и еще.

4. Кауфман Дж. «Кружево Парижа» 16+



Мир - ее сцена. И она будет танцевать под свою музыку. Так, как умеет только настоящая женщина.

Идеальный роман для тех, кто давно мечтал побывать сразу в пяти странах, встретиться с Кристианом Диором и найти свое роскошное платье.

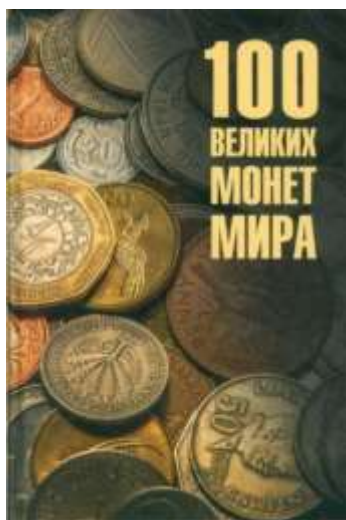
Это история о бедной девушке, бежавшей из итальянской горной деревушки. Она о разбитом сердце в Швейцарии, о любви в Париже, о мечтах в Рио-де-Жанейро и поиске себя в Нью-Йорке.

Нью-Йорк, 1991. Благодаря своему изысканному вкусу и умению подбирать идеальное платье для любого случая Роза Кусштатчер построила модную империю. Сегодня

она готовится к главной встрече в своей жизни, примеряет платья, выбирает оттенок помады и решается рассказать свою невероятную историю.

В пятнадцать лет Роза бежала из Италии на поиски тихого счастья, а обрела его в головокружительном мире моды. Она мечтала сшить свою жизнь по лекалу и стала музой самого Кристиана Диора.

5. Обухов Е.А. «100 великих монет мира» 16+



Более двух с половиной тысячелетий существуют на свете монеты. Они рассказывают нам о великих людях и важнейших фактах истории, о наших далёких предках, о древних городах и государствах. И зачастую монеты помогают раскрыть неизвестные страницы истории. Подлинный интерес к монетам возник ещё в эпоху Возрождения, а в XIX веке нумизматика оформилась в качестве самостоятельной науки.

Из книги читатель узнает о самых известных монетах различных эпох, многие из которых знамениты благодаря великим событиям или выдающимся людям, оставившим яркий след в истории

человечества.

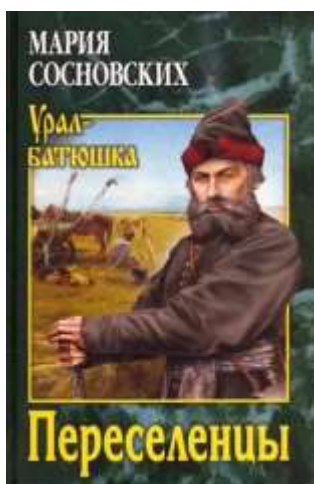
6. Рязанов Э. «Музыка жизни» 16+



Эльдар Рязанов - легендарный кинорежиссер, создатель культовых фильмов: "Карнавальная ночь", "Берегись автомобиля", "Старики-разбойники", "Ирония судьбы", "Служебный роман", "Вокзал для двоих"... А также актер, сценарист, драматург, телеведущий, продюсер, педагог и поэт! Как признавался Эльдар Александрович, параллельно с его разнообразными занятиями он всегда вел своего рода внутренний монолог или даже лирический дневник. Так складывались стихи, в которых автор фиксировал то, что не нашло себе место в сценариях и фильмах. Эта книга - наиболее полный сборник стихов Эльдара

Рязанова, подкупающе искренних и человечных; стихотворения перемежаются небольшими прозаическими новеллами с авторскими "предысториями". Отдельный раздел - стихи, положенные на музыку и ставшие любимыми всеми песнями: "У природы нет плохой погоды..." ("Служебный роман"), "Я, словно бабочка к огню..." ("Жестокий романс"), "Последняя любовь" ("Старые клячи"), "Молитва" ("Небеса обетованные") и многие другие.

7. Сосновских М.П. «Переселенцы» 12+



Россия XVIII века, живая, страдающая, с натруженными ладонями и сбитыми в кровь ступнями ног. "...Вот уже третью неделю движется обоз: крестьяне с Новгородчины держат путь через Зауралье в Тобольскую губернию..." Это лишь начало пути; сколько всего соберут впереди грядущие года, десятилетия, столетия? И если вечер повергает тружеников наземь от усталости, то рассвет возрождает их силы для нового трудового дня. В этой великой работе обретает смысл жизнь каждого русского крестьянина и мастерового, рабочего и инженера, купца и управляющего... Василия, Петра,

Ивана Елпановых, Афанасия и Ганьки Пономарёвых и множества других. Из крохотных частичек складывается грандиозное панно, в котором прорисовывается удивительный лик России.

8. Ольга Гиляревская, Сергей Гиляревский «Главное в истории медицины. Хронология, врачи, ученые, открытия. От операций майя до искусственного» 16+



С древнейших времен искусство врачевания постоянно менялось: на смену ложным представлениям о строении организма и экстремальным способам лечения приходили гениальные научные открытия. Эта книга познакомит вас с медицинской наукой: от примитивных доисторических методов лечения до высоких технологий 21 века.

В книге 4 части: история развития; открытия и изобретения; медицинские науки; ученые. Вы совершите путешествие по истории медицинского знания от майя и ацтеков через Византию, арабский мир, Западную Европу и Московскую Русь к медицине будущего. Узнаете историю изобретения анестезии, рентгена, шприца, презерватива, антибиотиков и стволовых клеток. Получите представление о разных разделах медицины и познакомитесь с выдающимися врачами и учеными от Асклепия до Натальи Бехтеревой. Особый формат книги - с иллюстрациями, перекрестными ссылками и пояснениями - позволяет разобраться в сложных научных понятиях, подчеркнуть значимость каждого из открытий.

9. «Русские поэты о Москве. Стихотворения» 16+



«Москва! Как много в этом звуке для сердца русского слилось!» — писал Александр Пушкин. Столетие за столетием столица русской земли вдохновляет и волнует самых разных мастеров художественного слова. Книга, которую вы держите в руках — сборник избранных стихотворений о Москве, написанных выдающимися русскими поэтами разных веков. В этой антологии собраны не только классические произведения, но и малоизвестные работы, свидетельствующие о богатстве истории и культуры Москвы и способные подарить глубокое поэтическое путешествие в прошлое, настоящее и будущее столицы. Эта книга станет незаменимым компаньоном для всех, кто ценит Москву и ее культурное наследие, а также для тех, кто желает ощутить ее величие и уникальную красоту.

10. Климова Ю.В. «Сто лет без тебя» 16+



Для Ольги Шурыгиной работа всегда была на первом месте - должность директора обязывает. Но, чтобы решить все вопросы с бывшим мужем, ей придется терпеливо выносить общество непредсказуемого и харизматичного Никиты Замятина - друга семьи. Никита вернулся в Москву из холодного Лондона с конкретной целью: он собирается жениться на девушке своей мечты. И эта девушка не Ольга.