

ÚJ KÖNYVEINK

Katona József Könyvtár

Infotéka - Szakirodalom

Illesztési hiba - A genetikai potenciál megközelítése modern környezetben

Lakatos Péter

Hiába vesz körül minket kényelmesen berendezett, modern világ, gyakran mégis rosszul érezzük magunkat benne. Kellemetlen panaszok és krónikus betegségek gyötörnek minket, az allergiától a glükózintolerancián és az áteresztő bél szindrómán át a rosszindulatú daganatokig. Vajon miért? A szerző szerint a kérdésre kézenfekvő a válasz: azért, mert az embert nem a mai körülményekre tervezték. 21. századi ruhánkban kőkorszaki test, lélek és szellem lakik, amelyek nehezen, vagy olykor egyáltalán nem tudnak kapcsolódni új életmódunkhoz. Ez az állapot az illesztési hiba.

A Legyél te is biohacker! és a Kortalanul! kötetek után Lakatos Péter most további tanácsokat ad ahhoz, hogyan lehet helyreállítani a harmóniát a szervezet eredeti igényei és mára gyökeresen megváltozott életkörülmények között. Kíváncsi vagy rá, hogyan kapcsolhatod be azokat a génjeidet, amelyek a hibákat kijavítva megvédnek a betegségektől és hosszúvá teszik az életedet? Miért érdemes az étkezéseidet egy napi nyolc-tíz órás időablakra korlátoznod, és természetes ketogén étrendet követned? Milyen jótékony hatása van annak, ha az életritmusodat a nappal és az éjszaka természetes váltakozáshoz igazítod, és eleget alszol? Miért fontos a szád helyett az orrodon át venni a levegőt? Miért kell rendszeresen mozognod, ugyannakor miért nem érdemes túlhajtani magad az edzőteremben?

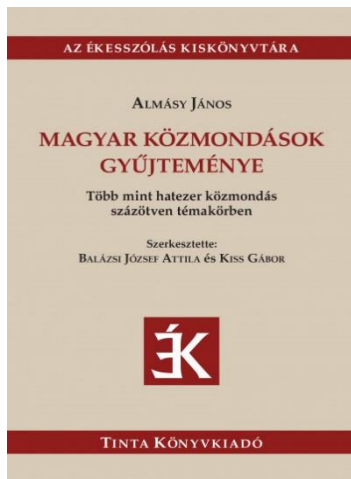
Az Illesztési hiba neked szól, ha úgy akarsz alakítani a környezetet, hogy az egészségedet szolgálja. Ha le akarsz győzni az akadályokat, amelyek gátolnak a változásban. Ha meg akarsz tanulni, hogyan lehetsz jelen a pillanatban, megszabadulva a múlt miatti szégyentől és a jövő miatti aggodalmaskodástól. Ha a civilizációs betegségektől mentesen, az evolúció eredeti terveihez igazodva szeretnéd élvezni az emberi test, lélek és szellem számára adott lehetőségeket. LAKATOS PÉTER StrongFirst Master-oktató, Carlson Gracie Jiu Jitsu fekete öves gyakorló. Harminc éve oktat fitnessszel, légzéssel és mozgással kapcsolatos szakmai programok keretében itthon és külföldön egyaránt. A Ground Force Method megalkotója, krav maga mester, számos kiváló szakkönyv szerzője.



Kölcsönzési ablak

Kecskemét,
Piaristák tere 8.

[Kölcsönzési igény bejelentése >>](#)



ÚJ KÖNYVEINK

Katona József Könyvtár

Infotéka - Szakirodalom

Magyar közmondások gyűjteménye - Több mint hatezer közmondás százötven témakörben

Almásy János - Balázi József Attila - Kiss Gábor

Almásy János (1849-1929) a Magyar közmondások gyűjteményét nevelő szándékkal adta közre 1890-ben. Áttekintette és feldolgozta a korábban megjelent nagy közmondásszótárakat, kigyűjtötte belőlük a 6000 legtalálhatóbb közmondást, és megjelentette őket a következő céllal és megfontolásokkal:

A magyar nyelv géniusza a leghatalmasabban közmondáskincsünkben nyilatkozik meg;

A közmondások a tiszta józan ész, a jellegzetes magyar észjárás és életbölcsestéget tükrözik;

Ezeket az aranyigazságokat az iskolában, a közéletben terjeszteni, népszerűsíteni kell.

Almásy János gyűjteménye - a könnyebb használhatóság érdekében - 150 tematikus csoportban közli a közmondásokat.



Kölcsönzési ablak

**Kecskemét,
Piaristák tere 8.**

Kölcsönzési igény bejelentése >>

Például a Mérséklet, mértékletesség fogalomkörben többek között ezeket olvashatjuk: A méreg is orvosság módjával; Ha sokat akarsz enni, keveset egyél!; Jó mértéket tartani; Kevés nem árt, sok nem használ; Mértékkel jó minden.

A TINTA Könyvkiadó az eredeti kiadást kiegészítve, feltünteti mindegyik közmondás korábbi szótári forrását, és közli a szállóigéből lett közmondás szerzőjét is. Így találunk bölcsességeket Zrínyi Miklóstól, Pázmány Pétertől és Mikes Kelemtől is.

Őszintén reméljük, hogy Almásy János 130 évvel ezelőtt megjelent gyűjteményének újbóli kiadása igazi szellemi élményt nyújt mindazoknak, akik szeretik a magyar nyelvet.



ÚJ KÖNYVEINK

Katona József Könyvtár

Infotéka - Szakirodalom

Magyar logók

Vasvári Péter

"A képzőművészeti ágaknak, ezen belül is az alkalmazott grafikának egyik fő területe a logótervezés. Erre a szakterületre, a tervezés és a logók csodálatos, ámde kihívásokkal teli világába kalauzol el bennünket ez a kötet. Olyan kiemelkedő színvonalú logókat és emblémákat mutat be, amelyet hazai alkotók készítettek: 680 színvonalas alkotást, melyet a logópályázatra érkezett több mint 4000 pályaműből neves szakmai zsűri választott ki. Ez a tematikus rendszerbe foglalt logógyűjtemény alkotja a könyv törzsanyagát. Inspiráló és ötletgazdag válogatás, melyben a mai irányzatokat képviselő logókon túl feltűnnek mindenki által ismert klasszikusok, sőt a legmodernebb változatok is.

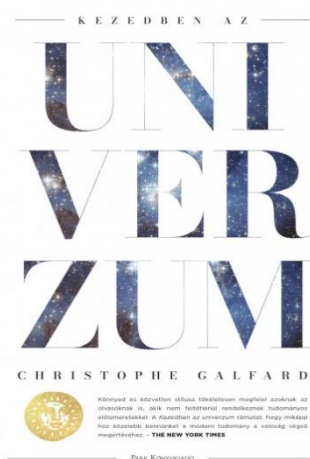
A gyakorlati példák mellett ízelítőt kapunk az elméleti háttérből is: megismerhetjük a szakma neves képviselőinek gondolatait a logó fogalmáról, a jó logóról, annak megalkotásáról, megtudhatjuk a titkát, hogyan készül és mitől lesz valóban találó egy logó. Betekinthetünk a tervezés folyamatába is, képet kapva annak irányzatairól s az aktuális trendekről."



Kölcsönzési ablak

Kecskemét,
Piaristák tere 8.

[Kölcsönzési igény bejelentése >>](#)



ÚJ KÖNYVEINK

Katona József Könyvtár

Infotéka - Szakirodalom

Kezedben az univerzum

Christophe Galfard

"Miből áll az univerzum? Mi van közel a Földhöz? És távolabb? Milyen messzire tudunk ellátni? Lehet-e tudni valamit a világegyetem történetéről? Van-e egyáltalán története?"

Christophe Galfard nemzetközi hírű francia fizikus csodákban és meglepetésekben bővelkedő utazásra hív bennünket az univerzum múltjába, jelenébe és jövőjébe, miközben ki sem kell mozdulnunk otthonunk kényelméből.

A Kezedben az univerzum korunk legizgalmasabb tudományos területei és témái - kvantumfizika, általános relativitáselmélet, időutazás, párhuzamos valóságok, multiverzumok - körül jár néhányat, és teszi ezt úgy, hogy megígéri: a híres einsteini $E = mc^2$ -en kívül más egyenletet nem kell megismernünk.

A Kezedben az univerzum élvezetes és közérthető bevezető mindazok számára, akiket érdekel csodálatos világegyetemünk.

"Könnyed és közvetlen stílusa tökéletesen megfelel azoknak az olvasóknak is, akik nem feltétlenül rendelkeznek tudományos előismeretekkel. A Kezedben az univerzum rámutat, hogy miképp hoz közelebb bennünket a modern tudomány a valóság végső megértéséhez." -
The New York Times

"Vakmerő utazás téren és időn át." - Jordan Ellenberg, a Hogy (ne) tévedjünk. A mindennapi élet rejtett matematikája szerzője

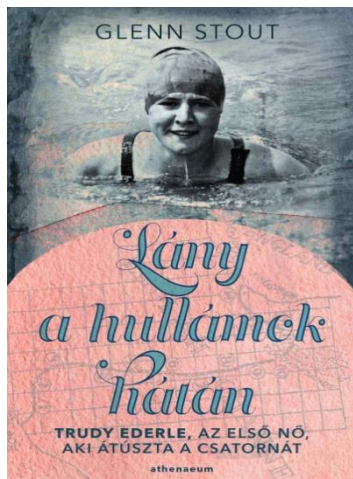
Christophe Galfard (1976) francia elméleti fizikus, író. A Cambridge-i Egyetemen szerzett PhD-fokozatot, ahol 2000 és 2006 között Stephen Hawking professzor diákjaként a feketelyuk-információs paradoxont kutatta. A 2015-ben megjelent Kezedben az univerzumot eddig 21 nyelven adták ki.



Kölcsönzési ablak

**Kecskemét,
Piaristák tere 8.**

Kölcsönzési igény bejelentése >>



ÚJ KÖNYVEINK

Katona József Könyvtár

Infotéka - Szakirodalom

Lány a hullámok hátán - Trudy Ederle, az első nő, aki átúszta a Csatornát

Glenn Stout

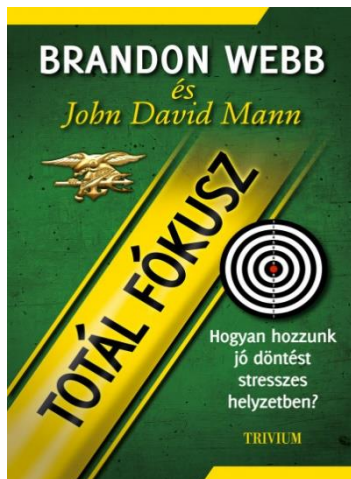
Lebilincselő történet Gertrude Ederléről, aki alig tizenkilenc éves korában a nők közül elsőként úszta át a La Manche csatornát. 1926-ban, mielőtt a szoknyák térd fölé csúsztak, és bárki elfogadta volna, hogy egy nő fizikai próbatétel elé állhasson, egy Trudy Ederle nevű merész amerikai tinilány magával ragadta a világ képzeletét. Trudy első volt a nők között, aki átúszta a La Manche csatornát, két órával megdöntve az addigi - egy férfi által felállított - rekordot. Miután visszatért Amerikába Trudy egy csapásra a világ leghíresebb nőjévé vált - majd éppilyen gyorsan el is tűnt a nyilvánosság elől. A dühöngő húszas évek díszletei között játszódó könyv Ederle drámai és inspiráló történetét meséli el: hogyan küzdött egy olyan célért, amelynek elérését mindenki lehetetlennek tartotta, és milyen árat fizetett érte. Abban a pillanatban, amikor Trudy a Csatorna meghódítása után kilépett a szárazföldre, évszázadok sztereotípiáit rombolta le. A nők eljövendő generációinak mutatott utat. Ederle varázslatos és gyakran félreértett személyiség volt, akinek a történetét nagyrészt elfelejtették. Glenn Stout kimerítő kutatásának hála a világklasszis úszónő alakja újra megelevenedhet e könyv lapjain.



Kölcsönzési ablak

Kecskemét,
Piaristák tere 8.

[Kölcsönzési igény bejelentése >>](#)



ÚJ KÖNYVEINK

Katona József Könyvtár

Infotéka - Szakirodalom

Totál fókusz - Hogyan hozzunk jó döntést stresszes helyzetben?

John David Mann - Brandon Webb

Mit tehet az ember a munkahelyén, ha egyszer csak úgy tűnik, mintha egyszerre tucatnyi válság szakadna a nyakába? Csak egy kihívásra összpontosít, vagy megpróbál minden tüzet eloltani? Hogyan dönti el, mi számít igazán? Képes lesz határozottan cselekedni?

Amikor az amerikai haditengerészet SEAL-mesterlövésze, Brandon Webb szerencsét próbált az üzleti életben, kapott néhány kemény pofont a sorstól. Sok millió dollárt veszített, és komoly válságba került az élete. E kudarc nyomán rájött, hogy a sikeres vállalkozóknak pont arra a tudásra van szükségük, amelyet ő már elsajátított: a teljes összpontosításra! Ez segít akkor is, ha az üzleti életben, a munkahelyünkön, vagy sajnos a magánéletünkben minden előzetes figyelmeztetés nélkül összeomlik mindaz, amit nagy gonddal felépítettünk.

Webb az új vállalatát már a kommandós elveket figyelembe véve hozta létre. A sors így is tartogatott még néhány kellemetlen meglepetést, ám ezeket most már könnyedén elhárította, és a cégének az értéke ma már meghaladja a százmillió dollárt.

Elsajátíthatjuk az abszolút összpontosítás kőkemény és hatékony módszereit. A szerző megtanít az éberségre, a fenyegetések felismerésére és elszánt leküzdésére.

Igazi különlegesség, hogy minden fejezet végén megismerhetjük Webb egy-egy sikeres, milliomos barátját. Olyan személyiségeket, akik példájából mi magunk is sokat tanulhatunk.

Webb könyvei többször is felkerültek a New York Times sikerlistáira. Rendszeresen fellép az amerikai televízió műsoraiban és ma már a legismertebb médiaszemélyiségek közé tartozik.

A John David Mann - számos könyves díjjal kitüntetett szerzőtárs - segítségével készült.



Kölcsönzési ablak

Kecskemét,
Piaristák tere 8.

Kölcsönzési igény bejelentése >>



ÚJ KÖNYVEINK

Katona József Könyvtár

Infotéka - Szakirodalom

Egyszerűbb gyereknevelés - boldogabb gyermekkor - Többet érsz kevesebbel - kipróbált és működő tippek a nyugodt és kiegyensúlyozott gyerekneveléshez

Denaye Barahona

"Érdekes olvasmány, forradalmi megközelítés." - DIY Daddy

Szabadítsd fel magad a tökéletes szülőség nyomása alól, és fedezd fel a családi harmónia megteremtésének egyszerűbb módját.

A szerző, Denaye Barahona forradalmi megközelítésével arra biztat minket, hogy gondoljuk újra a szülőségről alkotott képzeleteinket, és egyszerűsítsük azokat. Fedezzük fel néhány jól kigondolt játék előnyeit, tegyünk könnyű, tápláló ételeket a családi asztalra, és alkalmazzunk egyszerű (mégis következetes) fegyelmezési módszereket. A gyermekek kreatívak, találékonyak és kíváncsiak - és még inkább azokká válnak, ha a szülő teret ad a kibontakozásuknak.

A családi élet természetes megközelítése nemcsak a gyermeknek, hanem a szülőknek is jó. Miután megszabadultunk a tökéletesség kényszerétől, mindannyian képesek vagyunk kiegyensúlyozottabb és teljesebb életet élni.

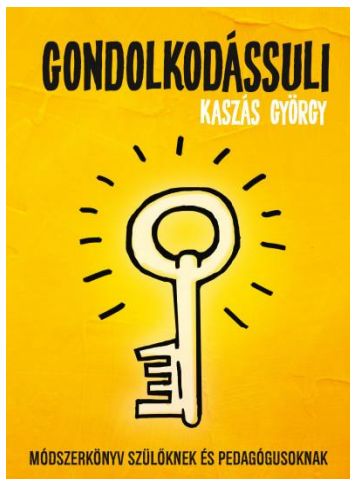
Denaye Barahona PhD családjóléti, fejlődéslélektani területen doktorált gyermekpszichológiából. Célja a munkájában és a magánéletében is ugyanaz: megvalósítani az egyszerűség és a boldogság családi légkörét. Ezért dolgozik, és tanácsait most az olvasókkal is megosztja a könyvében, amely azoknak szól, akik nyugalmat szeretnének találni a zajos, harsány világban.



Kölcsönzési ablak

**Kecskemét,
Piaristák tere 8.**

[Kölcsönzési igény bejelentése >>](#)



ÚJ KÖNYVEINK

Katona József Könyvtár

Infotéka - Szakirodalom

Gondolkodássuli

Kaszás György

Hogyan válhat gyermekünkől olyan felnőtt, aki ahelyett, hogy mindenre bólogatna, sikerrel irányítja a gondolatait, a döntéseit, lényegében az egész életét? A kötet egyértelmű választ ad a kérdésre: a kritikai gondolkodás segítségével.

A jó hír pedig az, hogy ez bizony megtanítható és megtanulható. Az iskolai oktatás egyik legnagyobb hiányossága, hogy a gyerekek nem sajátítják el a gondolkodás alapműveleteit (mint például a kérdezés, az összehasonlítás, az elemzés, a bizonyítás, a következtetés), márpedig így a tanulás közel sem lesz olyan hatékony, mint amilyennek lennie kellene, és amilyen lehetne is!

Senkit ne tévesszen meg a kritikai gondolkodás kifejezés: itt ugyanis nem a dolgok pusztá kritizálásáról - azaz bírálatáról - van szó, hanem az értelmezésükről, elemzésükről, értékelésükről és arról, hogy végül hogyan döntünk felőlük. Mert minden ezen múlik. Persze nemhiába mondta Henry Ford: "A gondolkodás a lehető legkeményebb munka, valószínűleg ezért gyakorolják olyan kevesen." Ám ehhez bátran hozzátehetjük: ugyanakkor a legnagyobb kaland is!

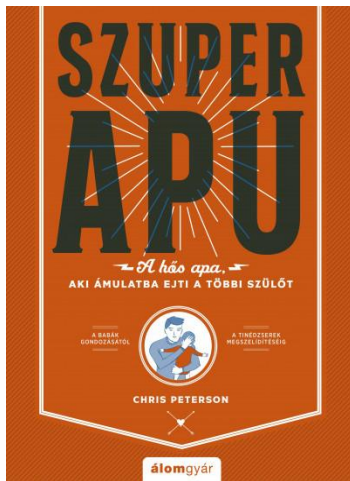
A Gondolkodássuli elsősorban 10-12 éves gyerekek szüleinek, tanárainak szól, és remek gyakorlati példák, szórakoztató feladatok segítségével mozdítja elő, hogy a diákok - vagy akár a játékos kedvű felnőttek - megismerjék és megtanulják alkalmazni a gondolkodás alapvető eszköztárát, és a világot átlátó, értelmes, kíváncsi emberekké váljanak. Balatoni József (Jocó bácsi) történelemtanár, író és blogger előszavával.



Kölcsönzési ablak

Kecskemét,
Piaristák tere 8.

[Kölcsönzési igény bejelentése >>](#)



ÚJ KÖNYVEINK

Katona József Könyvtár

Infotéka - Szakirodalom

Szuperapu - A hős apa, aki ámulatba ejti a többi szülőt

Chris Peterson

Azt mondják, azért olyan nehéz szülőnek lenni, mert nincs hozzá használati utasítás.
Tessék, most már van!

A Szuperapu egyszerű, lényegre törő tippeket és tanácsokat ad szellemes, szórakoztató, könnyen emészthető formában. Fontos tudnivalókat és trükköket találhatsz benne, hogy boldog, egészséges, biztonságban növekvő gyerekeket nevelj, akik nem kergetik sírba a szüleiket. A könyv hosszú utat jár be. A születés előtti készülődéssel és az első lépésekkel kezdődik. Tanuld meg, milyen a tökéletes menetfelszerelés, hogy kell pólyázni és tartani a kis szeretetsomagot! Aztán jöhet a borzalmas... izé, bájos dackorszak. Készülj fel az éjszakai balhézásra, a hisztikre, vágj neki a mászástól a járásig vezető kacskaringós útnak! Nevelj a gyerekből szuper tanulót, élvezd ki az egy számjegyű éveket, mert hamarosan már kiskamaszokat irányíthatsz (vagy legalábbis meg lehet próbálni).

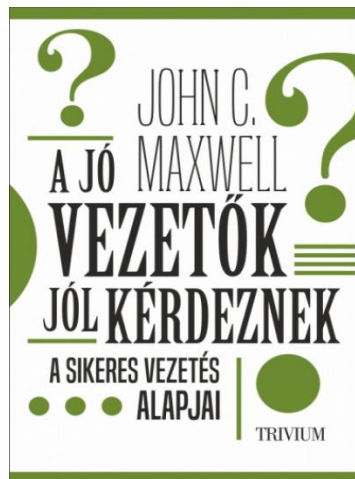
Képes ez a könyv felkészíteni mindenkit az apaság kihívásaira? Talán nem. De minden apróság segít, és mindenki tanulhat egy (vagy egynéhány) új dolgot, ami jól jöhet. A Szuperapu forgatókönyvet ad a leendő, friss és némileg már tapasztalt apukáknak az élet nagy pillanataihoz és apró kihívásaihoz.



Kölcsönzési ablak

Kecskemét,
Piaristák tere 8.

[Kölcsönzési igény bejelentése >>](#)



ÚJ KÖNYVEINK

Katona József Könyvtár

Infotéka - Szakirodalom

A jó vezetők jól kérdeznek

John C. Maxwell

Amerika elsőszámú vezetési szakértője

Több mint 26 millió eladott könyv!

Amennyiben sikeres szeretnél lenni, akkor meg kell tanulnod
életvitelszerűen kérdezni.

Az elmúlt 40 során folyamatosan kérdéseket tettem fel a vezetés kapcsán.

Az a vágyam, hogy megmutassam, hogyan változtathatják meg bárki életét, megtanítsam a kérdések fontosságára, hogy milyen kérdéseket tegyünk fel vezetőként. Maxwell a világon mindenkit megkért, hogy tegyenek fel vezetői kérdéseket és ezekből kiválasztotta a legjobbakat.

Hogyan induljon el valaki a vezetővé válás útján?

Hogyan lehet motiválni valakit, akinek nincs motivációja?

Mik a nehéz időkben való vezetés kulcsképeségei?

Csak arra a kérdésre kapsz válaszokat, amit megkérdezel.

Lényegre törő kérdések segítségével lényeges válaszokhoz jutunk, magabiztossá válunk, bölcs döntéseket hozunk. Számít, hogy milyen kérdéseket teszel fel. Az is számít, hogyan kérdezel.

Azért tartom fontosnak, hogy kérdezzünk, mert ezáltal tudunk közel kerülni másokhoz és tudunk tanulni tőlük. Egy jó beszélgetés titka a kérdésekben rejlik. Hiszek abban, hogy a kérdezés az egyik

leghasznosabb szokás, amit fejlesztened érdemes.

Ahogy egyre többet tanulsz és fejlődsz, vezetőként te is rájössz majd, hogy a kérdéseknek sosincs vége. A kérdések mint a kulcsok kinyitnak olyan ajtókat, amik egyébként zárva maradnának. Ezek mögött lehetőségek húzódnak.

A kérdések nélkülözhetetlen részeit alkotják a sikernek. Emlékezz rá, hogy a jó vezetők remek kérdezők. Lehet, hogy nem tudják mindig a választ, de folyamatosan jobba válnak, mert kérdeznek.

A jövő a kíváncsi embereké!



Kölcsönzési ablak

Kecskemét,
Piaristák tere 8.

[Kölcsönzési igény bejelentése >>](#)