

1. Минс К. «Энергия жизни. Как изменить метаболизм и сохранить здоровье» 16 +



Что, если депрессия, тревожность, бесплодие, бессонница, болезни сердца, эректильная дисфункция, диабет 2-го типа, болезнь Альцгеймера, слабоумие, рак и многие другие заболевания, которые мучают и сокращают нашу жизнь, на самом деле имеют одну и ту же первопричину? Наша способность предотвращать и обращать вспять эти состояния – и чувствовать себя потрясюще сегодня – находится под нашим контролем, и это проще, чем мы думаем. Ключом к этому является функция обмена веществ – самый важный и наименее изученный фактор нашего общего состояния здоровья.

Как объясняет доктор Кейси Минс в своей новаторской книге, почти каждая проблема со здоровьем, с которой мы сталкиваемся, может быть объяснена тем, насколько хорошо клетки нашего организма вырабатывают и используют энергию. Чтобы жить без неприятных симптомов и опасных для жизни заболеваний, нам нужно, чтобы наши клетки были в оптимальном состоянии, чтобы они могли вырабатывать «добрую энергию» – необходимое топливо, влияющее на каждый аспект нашего физического и психического благополучия.

2. Бриджес Джон, Кертис Брайан «Этикет для юной леди. 50 правил, которые должна знать каждая девушка» 16+



Школа, клубы, различные кружки, посиделки в кафе с друзьями, вечеринки и балы – жизнь современной девушки наполнена различными событиями и постоянным общением. Каждая юная леди постоянно взаимодействует со многими людьми и заводит новые знакомства. И для того, чтобы всегда производить хорошее впечатление, необходимо знать основы современного этикета. Эта книга расскажет о том, как следует вести себя юной леди в различных ситуациях, чтобы никогда не ударить в грязь лицом.

3. Метельская-Шереметьева И. «Лечебное питание. Рецепты и рекомендации ведущих диетологов» 16+



Все рецепты, которые собраны в книге и рекомендованы лучшими диетологами нашей страны, позволят вам вкусно и здорово организовать режим лечебного питания, включив в него очень полезные, пробуждающие аппетит и восстанавливающие силы блюда: салаты, супы, гарниры, мясо и рыбу, овощи и фрукты и даже самые замечательные и полезные десерты.

4. Элтон Д. «Искусство света и тени. Как оператор создает фильм» 16+



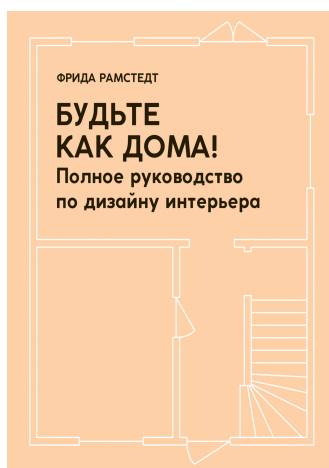
Книга, которую должен прочесть каждый оператор и просто человек, влюблённый в кино. Джон Элтон – один из величайших операторов старого Голливуда, обладатель Оскара 1952 года за лучшую операторскую работу. Элтон оказал неоспоримое влияние на операторское искусство и заработал репутацию одного из непревзойдённых мастеров Голливуда, благодаря своей технике работы со светом и тенью. В этой книге он простым и не техническим языком объясняет работу оператора и рассказывает, как с помощью света, выбора локации и техники съёмки можно влиять на общее настроение фильма.

5. Э. Блайтон «Тайна похищенной картины» 6+



Юные сыщики только собрались вместе на рождественских каникулах, как на горизонте появилась новая тайна. Грабители украли из галереи старинную картину и скрылись в неизвестном направлении. Сыщики уже готовы взяться за дело, но суперинтендант Дженкс запрещает им вмешиваться в расследование. Ребята не сдаются и находят способ подключиться к поискам похищенной картины.

6. Рамстедт Ф. «Будьте как дома! Полное руководство по дизайну интерьера» 16+



На какой высоте повесить светильник над обеденным столом? Как расставить мебель в гостиной? Какое расстояние оставить между кроватью и шкафом? На все эти практические вопросы автор дает аргументированные ответы. Практические рекомендации, изложенные простым понятным языком, – ценная и редкая вещь в мире дизайна интерьера. Вся суть в мелочах. В больших вопросах мы разберемся и сами, но профессионала от любителя отличает знание мелочей. Именно этими «важными мелочами» и делится автор книги. Издать книгу по интерьеру без фотографий – решение смелое и даже революционное. Наш мир переполнен вдохновляющими картинками уютных интерьеров. Хотелось бы только знать, КАК воплотить в жизнь всю эту красоту. «Полное руководство по дизайну интерьера» Фриды Рамстедт дает ответ. Книга расположилась ровно между красочными изданиями с вдохновляющими интерьерными картинками и сухой профессиональной литературой по строительству и архитектуре.

7. Леоненкова О. Г. «50 музыкальных шедевров. Популярная история классической музыки» 16+



Ольга Леоненкова – автор популярного канала о музыке «Культшпаргалка». В своих выпусках она публикует истории о создании всемирно известных музыкальных композиций, рассказывает факты из биографий композиторов и в целом говорит об истории музыки. Как великие композиторы создавали свои самые узнаваемые шедевры? В этой книге вы найдёте увлекательные истории о произведениях Баха, Бетховена, Чайковского, Вивальди и многих других. Вы можете не обладать обширными познаниями в мире классической музыки, однако многие мелодии настолько известны, что вы наверняка найдёте не одну и не две знакомые композиции. Для полноты картины к каждой главе добавлен QR-код для прослушивания самого удачного исполнения произведения по мнению автора.

8. Плескачевская И. Н. «Республика Беларусь. Путеводитель для друзей» 16+



Данное издание – подробный, богато иллюстрированный рассказ о соседней стране – Республике Беларусь. Книга адресована широкому кругу читателей и любознательных путешественников. Этот подарочный альбом позволит лучше представить Беларусь во всем многообразии областей, городов и природных объектов. Предлагаем вам вместе с автором прогуляться по Беловежской пуще, рассмотреть Каложскую церковь в Гродно, посетить Верхний город в Минске, подняться на смотровую площадку витебской Ратуши, узнать про дворец Румянцевых и Паскевичей в Гомеле. Старые костелы, церкви-крепости и дворцы, тропинки в заповедных лесах и экотропы на болотах – все это привлекает туристов в Беларусь. Читайте о самом вкусном, самом загадочном и самом красивом. Откройте Беларусь, какой вы ее еще не знали! Совершите путешествие по удивительной стране и наметьте новые маршруты!

9. Ерёменко А. И. «Смоленское сражение» 16+



Книга Маршала Советского Союза Андрея Ивановича Ерёменко посвящена Смоленскому сражению (10 июля – 10 сентября 1941 г.). В ходе этой битвы советскими войсками были сорваны планы молниеносного наступления группы армий «Центр» на московском направлении. Впервые с начала Второй мировой войны германские войска вынуждены были перейти к обороне.

10. Катарина Херцог «Книжная деревушка в Шотландии» 16+



Начинающий арт-дилер Вики отправляется в Шотландию с особым поручением – приобрести одно из первых изданий «Алисы в Стране чудес». От этой сделки зависит ее карьера, вот только книга не продается: она принадлежит восьмилетнему Финли и дорога мальчику как память о матери. План Вики оказывается под угрозой, а книжный городок Суинтон с его чудаковатыми жителями и уютными букинистическими лавками затягивает все сильнее...