



# Книжные новинки

декабрь - 2023

ИЗДАНИЯ ДЛЯ ДОСУГА

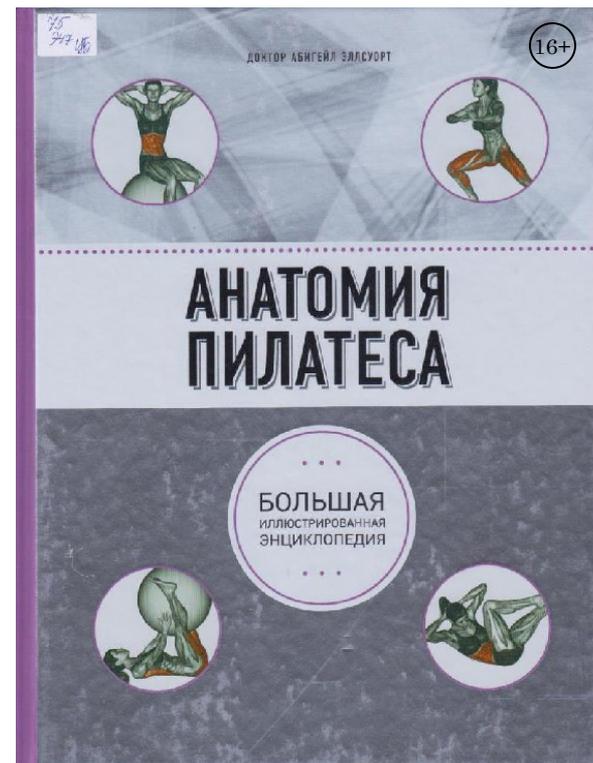
ЛИТЕРАТУРНЫЕ ПРЕМИИ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ



# АНАТОМИЯ СПОРТА



Ремзи, Крэйг. Анатомия наращивания мышц : пошаговые инструкции / Крэйг Ремзи ; перевод с английского И. Скворцовой. - Москва, 2019. - 158 с. : фот. цв. ; 27 см. - (Анатомия спорта).

Руководство для каждого, кто серьезно относится к своему здоровью и физическому состоянию. Более 500 цветных анатомических иллюстраций помогут разобраться, какие мышцы задействованы в упражнениях и как эффективно с ними работать. Благодаря изданию вы сможете составить собственную систему тренировок и определить нужное количество подходов.

Крэйг Рэмзи - звездный тренер, с которым занимаются Колин Фаррелл, Шэрон Осборн и другие звезды Голливуда. Его упражнения успешны уже более десяти лет. На страницах книги вы найдете тренировки, направленные на проработку ключевых групп мышц: грудных, брюшных, мышц спины, плечевого пояса, рук и ног. Каждое упражнение сопровождается пошаговыми инструкциями и фотографиями, а также анатомическими иллюстрациями, которые демонстрируют, какие мышцы прорабатываются. Зная, как работает тело в каждом из упражнений, вы сможете составить более эффективную и соответствующую вашим целям программу тренировок.

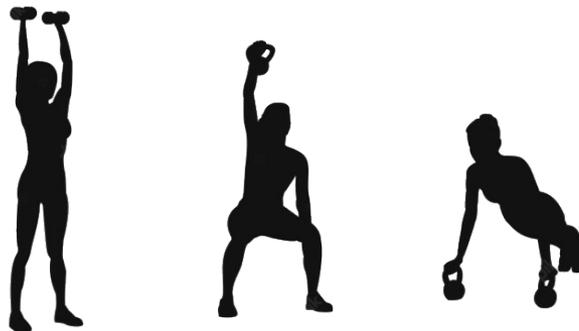


Анатомия стретчинга : большая иллюстрированная энциклопедия / перевод с английского Н. А. Татаренко. - Москва, 2023. - 222 с. : цв. ил. ; 25 см. - (Анатомия спорта).

Одним из самых безопасных и результативных способов избавления от боли в мышцах является обычная растяжка, заниматься которой можно в любом месте, в любое время и без специального оборудования.

В этой уникальной книге представлены сотни уникальных упражнений, помогающих восстановить организм и сделать его гибким, подтянутым и здоровым.

В издании есть четкое и подробное описание важных принципов анатомии и физиологии, здоровья и, конечно, правильной растяжки. В книге представлены способы восстановления после болезней с помощью стретчинга. Большое количество подробных иллюстраций позволит выполнять упражнения просто, быстро и правильно с первого раза. Эта книга одинаково необходима и любителям фитнеса и профессиональным. Здоровье, подтянутое тело - вот то, что получите вы, прочтя это коллекционное издание.



Элсуорт, А. Анатомия пилатеса : большая иллюстрированная энциклопедия / Абигейл Элсуорт ; перевод с английского С. Ю. Чигринец. - 2-е издание. - Москва, 2020. - 159 с. : фот. цв. ; 27 см. - (Анатомия спорта).

Понимание воздействия любого упражнения на ваше тело - это ключ к достижению успеха. "Анатомия пилатеса" обеспечит твердую основу, на которой вы сможете создать свой собственный режим занятий пилатесом. В книге представлены курсы для любой подготовки, в которых автор гармонично сочетает фундаментальные упражнения с подробными иллюстрациями, детально показывающими работу всех участвующих мышц. Описание каждого упражнения сопровождается советами о том, как правильно двигаться и дышать.

Вооружившись этими знаниями, вы сведете к минимуму вероятность получить повреждения, оптимизируя и увеличивая при этом пользу от каждого упражнения. Помните также, что пилатес - отличный способ не только привести тело в форму, но и улучшить осанку, а значит, и общее здоровье организма, не упускайте свой шанс - используйте рекомендации профессионала.



# БОЛЬШАЯ КНИГА

лауреаты литературной премии 2023 года



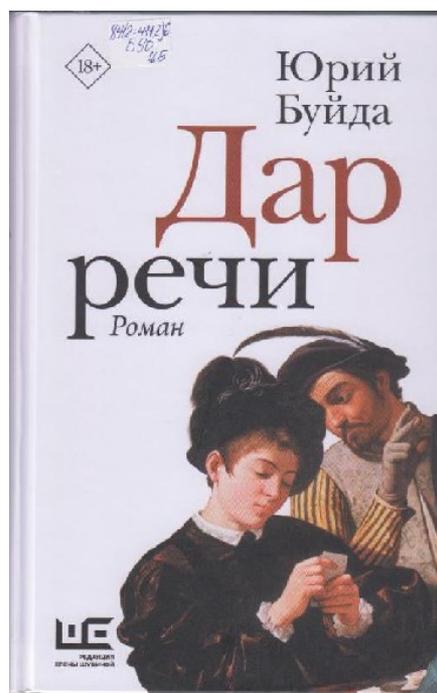
I место



Е. Водолазкин

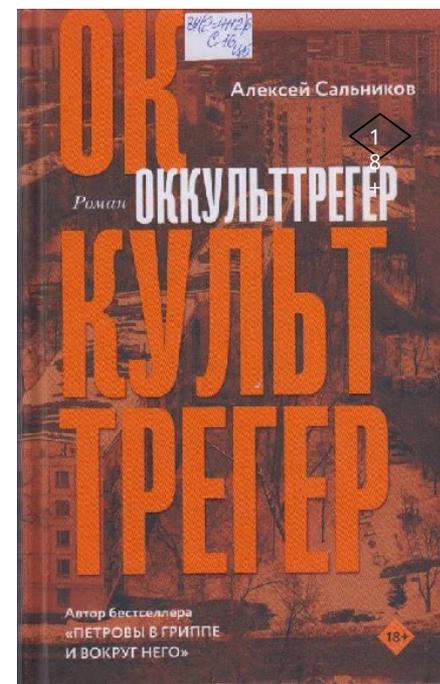


II место



Ю. Буйда

III место



А. Сальников



Водолазкин, Евгений Германович. Чагин : роман / Евгений Германович Водолазкин ; художник Андрей Рыбаков. - Москва : АСТ: редакция Елены Шубиной, 2023. - 378, [1] с. ; 21 см. - (Новая русская классика).

Евгений Водолазкин - автор романов "Лавр", "Авиатор", "Соловьёв и Ларионов", "Брисбен", "Оправдание Острова", сборников короткой прозы "Идти бестрепетно" и "Инструмент языка", лауреат премий "Большая книга", "Ясная Поляна" и "Книга года". Его книги переведены на многие языки.

Исидор Чагин может запомнить текст любой сложности и хранить его в памяти как угодно долго. Феноменальные способности становятся для героя тяжким испытанием, ведь Чагин лишен простой человеческой радости - забывать. Всё, к чему он ни прикасается, становится для него в буквальном смысле незабываемым. Всякий великий дар - это нарушение гармонии. Памяти необходимо забвение, слову - молчание, а вымыслу - реальность. В жизни они сплетены так же туго, как трагическое и комическое в романах Евгения Водолазкина. Не является исключением и роман "Чагин". Среди его персонажей - Генрих Шлиман и Даниель Дефо, тайные агенты, архивисты и конферансье, а также особый авторский стиль - как и всегда, один из главных героев писателя.



Буйда, Юрий Васильевич. Дар речи : роман / Юрий Васильевич Буйда ; художественное оформление - Елизавета Корсакова. - Москва : АСТ: редакция Елены Шубиной, 2023. - 314, [1] с. ; 21 см. - (Новая русская классика).

Юрий Буйда — автор романов "Пятое царство", "Вор, шпион и убийца" (премия "Большая книга"), "Прусская невеста" (шорт-лист премии "Русский Букер"), "Синяя кровь" и др. Его книги выходят во Франции, Великобритании, Эстонии, Польше, Венгрии, Словакии, Норвегии и других странах.

Главный герой нового романа "Дар речи" Илья Б. Шрамм в 16 лет обретает отца, известного телеведущего, а также единокровного брата, любимую на всю жизнь женщину и семью: старый московский клан советской аристократии. Здесь богемствующие журналисты, офицеры КГБ и красивые женщины ведут остроумные беседы, они ироничны и циничны, блестяще эрудированы и владеют несколькими языками, не боятся свободомыслия и фрондёрства. У каждого из них, помимо общих грехов, есть личный набор скелетов из прошлого, — и некоторые тайны ведут в тридцатые и даже дореволюционные годы...



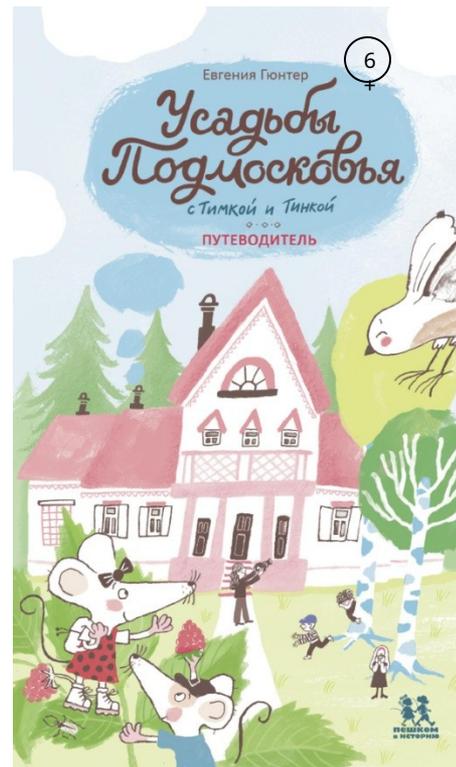
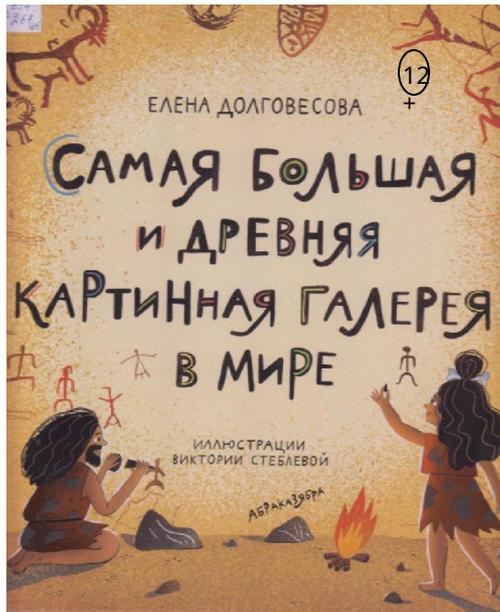
Сальников, Алексей Борисович. Оккультрегер : роман / Алексей Борисович Сальников ; художник - Виктория Лебедева. - Москва : АСТ: редакция Елены Шубиной, 2022. - 413, [1] с. ; 21 см. - (Классное чтение).

Алексей Сальников (р. 1978) — автор романов «Петровы в gripпе и вокруг него», «Отдел» и «Опосредованно», а также нескольких поэтических сборников. Лауреат премии «Национальный бестселлер», финалист премий «Большая книга» и «НОС». Новый роман Сальникова «Оккультрегер» написан в жанре городского фэнтези. 2019 год, маленький уральский город. Оккультрегеры — особые существа, чья работа — сохранять тепло в остывающих городах и быть связующим звеном между людьми, херувимами и чертями. Главная героиня Прасковья как раз оккультрегер. Ей две сотни лет, она меняет внешность каждые четыре месяца и дорожит лишь гомункулом — своим спутником и помощником, принявшим вид ребенка. Но вдруг гомункулу начинает угрожать опасность...

«Много различных знаний порой вылетало у Прасковьи из головы, воспоминания исчезали, но она точно знала, что по своей природе ангелы не могут задерживаться на земле очень долго. Витаминов им, что ли, не хватает. Или среда слишком токсичная, бог их знает. День, два — и привет. Впрочем, была пара исключений».



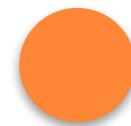
# НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ ЛИТЕРАТУРА



Долговесова, Елена. **С**амая большая и древняя картинная галерея в мире : для среднего школьного возраста / Елена Долговесова ; иллюстрации Виктории Стеблевой. - Москва : Абраказябра, 2022. - 78, [1] с. : цв. ил. ; 27 см.

Первые картинные галереи появились ещё 40 000 лет назад! Что же за художники там выставлялись? К сожалению, их имена мы никогда не узнаем. Зато они оставили нам свои шедевры, с которыми можно познакомиться прямо здесь и сейчас!

Вместе с героями книги - историческими личностями, а также современными учёными и просто случайными исследователями - вы посетите самые знаменитые пещеры с наскальными рисунками и узнаете, как древним художникам эпохи палеолита удавалось рисовать в темноте; зачем художники каменного века изображали макароны; почему древние австралийцы рисовали изображения, похожие на рентгеновские снимки.



Степаненко, Екатерина. Археологические открытия : города, гробницы, сокровища / Е. Степаненко ; художник Д. Марасинова. - Москва : Пешком в историю, 2023. - 63 с. : ил. ; 21 см. - (Мировая история).

Можно ли строить железную дорогу и случайно открыть никому неизвестную цивилизацию? А поверить рассказам древнего поэта и откопать город-легенду? Можно ли не терять надежду, не опускать руки и стать первооткрывателем богатейшей из когда-либо найденных гробниц? В этой книге можно всё!

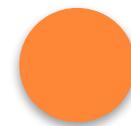
Здесь собраны самые важные, самые удивительные археологические открытия последних столетий, случайные или ставшие итогом многолетнего труда: захоронения, клады, древние города и загадочные рисунки и письмена. В этой книге - и судьбы их первооткрывателей: настоящих учёных, бесстрашных авантюристов и искателей сокровищ. Одних вдохновила на поиски детская мечта, других - жажда богатства и славы, а были и такие, для кого открытия стали итогом долгой и кропотливой работы.

А ещё в этой книге вы найдёте ответ на вопрос, что же такое археология, кому и зачем она нужна и какой путь прошла от коллекционирования предметов старины до настоящей науки. На этом пути было совершено много ошибок, много памятников разрушено, много древностей утрачено, но теперь мы знаем точно: ценность археологии - не в самих находках а в том, как много они могут рассказать нам о прошлом. И иногда даже маленькая косточка может изменить наше представление об истории человечества!

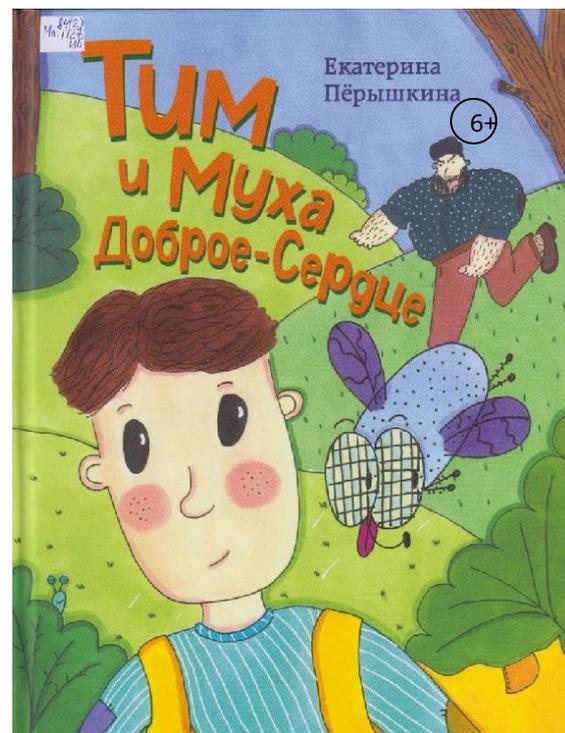


Гюнтер, Евгения. Усадьбы Подмосковья с Тимкой и Тинкой :  
путеводитель : для младшего школьного возраста / Евгения Гюнтер ; художник  
Алина Рубан. - Москва : Пешком в историю, 2023. - 89, [6] с. : цв. ил. ; 20 см. -  
(История России).

В нашей серии путеводителей появился ещё один - по усадьбам  
Подмосковья. Теперь вопрос "Чем же заняться в выходные всей семьей?"  
отпадает сам собой! Выбирайте удобное направление и вперёд - по самым  
известным имениям и тем, которые вам не очень знакомы, по обширным или  
совсем небольшим. Все усадьбы отлично сохранились и теперь предлагают  
интереснейшие экскурсии, мастер-классы, спектакли, концерты. Некоторые  
заброшенные усадьбы или те, что стоят в руинах, мы перечислили в рубрике  
"Если и этого мало". Не сидите дома, путешествуйте! И не забудьте с собой  
путеводитель.



# ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Розенталь, Эми Круз. Чудо для друзей : сказка / Эми Круз Розенталь ; перевод с английского А. Б. Васильевой ; иллюстрации Бриджит Барраджер ; разработка серийного дизайна Бориса Протопопова. - Москва : Эксмодетство, 2021. - 48 с. : цв. ил. ; 27 см. - (Юни, единорожка, которая верит в девочек).

В стране единорогов уже давно не светит солнышко и с неба всё время льёт дождь. Как же так? Ведь единороги из-за этого могут потерять свою магию! К счастью, Юни знает, как всех спасти! Волшебство поможет сохранить искорка веры. А Юни всей душой верит, что однажды встретит девочку и подружится с ней. И вот, во время грозы, она решает загадать желание... Что же из этого выйдет?

Книги Эми Круз Розенталь обожают дети по всему миру. Они продаются миллионными тиражами. Это вдохновляющая история о том, что все наши мечты сбываются. Главное — очень в них верить! Невероятно красивое издание большого формата с плотной мелованной бумагой. Внутри великолепные цветные иллюстрации — настоящее сокровище в вашей детской библиотеке! Подходит для первого самостоятельного чтения!



Перышкина, Екатерина Васильевна. Тим и Муха Доброе-Сердце : сказка / Екатерина Перышкина ; [иллюстрации Лиза Перышкина] . - Москва : Эксмо, 2023. - 69, [1] с. : цв. ил.

Ещё никогда так много не зависело от одного мальчика и маленькой мухи. Только они могут спасти от гибели родную деревню и лес. Тиму и Мухе Доброе-Сердце предстоит справиться с проделками злобных разбойников, нашествием опасных слизней и уничтожением деревьев таинственными Жирунами. А ещё - стать настоящими героями и узнать, что такое верная дружба.



Каменских, Наталья. Аленка и живая вода : сказочная повесть / Наталья Каменских ; серийное оформление Елены Дукельской ; [художники: В. Хухро, А. Зеленина, А. Колосун, И. Назарова]. - Москва : Эксмодетство, 2023. - 152, [5] с. : цв. ил. ; 22 см. - (Активное чтение с любимыми героями).

Эта книга приглашает тебя сразу в два приключения – Аленкино приключение в дивногорье и твое собственное приключение в мире чтения!

Хочешь узнать ещё больше о приключениях царевны Алёнки? Тогда читай эту книгу - в ней девочке предстоит сразиться с самим Ледяным и спасти Снегурию, а также вернуть сестру Машу, давно пропавшую без вести. Всей семьёй они одолеют любого злодея и, кто знает, даже смогут сделать его добрым и великодушным!



# *СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!*

Библиотека Вас ждет по адресу:

Ул. Новая, д. 29 «В»

Тел.: +7(4132)63-09-73

Е-MAIL: [mcgb.magadan@yandex.ru](mailto:mcgb.magadan@yandex.ru)

## Режим работы:

Зима		Лето	
Понедельник	Выходной	Понедельник	11:00 - 18:00
Вторник	11:00 - 19:00	Вторник	11:00 - 19:00
Среда	11:00 - 19:00	Среда	11:00 - 19:00
Четверг	11:00 - 19:00	Четверг	11:00 - 19:00
Пятница	11:00 - 19:00	Пятница	11:00 - 19:00
Суббота	11:00 - 18:00	Суббота	11:00 - 18:00
Воскресенье	11:00 - 18:00	Воскресенье	Выходной

