



Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники

Теперь вы сможете усовершенствовать свою технику плавания! Кем бы вы ни были - участником соревнований, тренером, троеборцем или просто пловцом-любителем, - это практическое пособие приведет вас к лучшим результатам, максимизировав эффективность каждого вашего движения в воде.

В вашем распоряжении 128 упражнений, их полные описания и более 375 подробных иллюстраций. Вы сможете применять их для улучшения любого аспекта вашей техники плавания.



Дольто Ф. На стороне ребенка

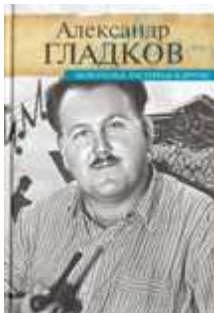
Глубокое всестороннее исследование детства и личности ребенка, предпринятое Франсуазой Дольто в произведении *"На стороне ребенка"*, принесло автору всемирную известность.

Для Ф. Дольто существенно все: права ребенка, реформа образования, аутизм, влияние телевидения и компьютера, детская сексуальность, детские комплексы, раннее развитие и т. д. Она ведет читателя за собой, лишая его привычных стереотипов, уплощенного восприятия детства, позволяя посредством тонкого,

целостного анализа увидеть многомерность мира ребенка, его сложность и неоднозначность. За методом Ф. Дольто-психоаналитика стоит подход философа, психолога, социолога - личности, чутко улавливающей происходящие в мире изменения и их отражение на системах воспитания и образования детей.

Издание адресовано каждому взрослому, стремящемуся расширить границы познания в отношении детства и научиться понимать и любить детей.

5-е издание.



Гладков А. Мейерхольд, Пастернак и другие

Александр Константинович Гладков (1912-1976), известный драматург и мемуарист, прославился прежде всего как автор пьесы *"Давным-давно"* (1941) о героических событиях 1812 года, по которой позже Э. Рязановым был снят знаменитый фильм *"Гусарская баллада"* (1962). Будучи еще очень молодым человеком, Гладков возглавлял литературную часть экспериментального театра Всеволода Мейерхольда, подолгу беседовал с ним, подробно записывал эти разговоры, был доверенным лицом Мастера. Позднее он написал книгу, ставшую классикой мемуарного жанра, - *"Пять лет с Мейерхольдом"*. Так же ярки, эмоциональны, значительны его воспоминания о Борисе Пастернаке, Илье Эренбурге, Юрии Олеше, Константине Паустовском, о литературной и театральной жизни 1930-1960-х годов.

Составитель: Никоненко Станислав.



Кобяков Е. Неизвестный Сталинград

Сталинград...

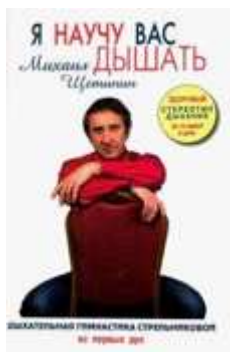
Слово, гремевшее на весь мир 70 лет назад, и сейчас является одним из самых значимых символов героизма и самоотверженности советского народа. Город, на улицах которого осенью 1942-го разворачивались события, ставшие поворотным моментом во Второй мировой войне.

В советское время сия знаменательная страница нашей истории лакировалась со всех сторон, в результате чего от всей Сталинградской битвы в массовом сознании остались: так и не захваченный врагом *"Дом Павлова"*, много раз переходивший из

рук в руки Мамаев курган, да подвал универмага, где немецкий фельдмаршал Фридрих Паулюс неожиданно для себя встретился с бойцами Рабоче-Крестьянской Красной Армии.

Данная книга - это попытка расширить *"географию"* героических событий, а самое главное -

вспомнить о тех бойцах и командирах РККА, благодаря которым слово "Сталинград" стало аналогом "кузькиной матери" для всех непрошенных гостей с Запада, а одноименный топоним навечно "прописался" на улицах и площадях европейских столиц.



Щетинин М. Я научу вас дышать

Вот уже более полувека дыхательная гимнастика Стрельниковой помогает больным эффективно бороться с самыми разными недугами. К ней не затухает интерес прессы, а врачи и ученые пытаются объяснить феномен ее удивительной эффективности. С помощью не сложных дыхательных упражнений, выполненных на сжатии грудной клетки, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, предотвратить приступ стенокардии и гипертонический криз. А регулярные занятия по методике Стрельниковой помогают избавиться от многих хронических заболеваний, укрепить иммунитет. В короткие сроки гимнастика Стрельниковой способна творить чудеса и помогает даже лежачим больным в тяжелых случаях. В ваших руках наиболее полная версия книги, которая написана единственным учеником и последователем А. Н. Стрельниковой. Издание включает подробное описание всех упражнений основного и вспомогательного комплексов стрельниковской дыхательной гимнастики, ценные советы из первых рук по их правильному выполнению, а также историю создания этой уникальной оздоровительной техники.



Ермошин А. Психокатализ и соматопсихология. Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями

В книге известного врача-психотерапевта Андрея Ермошина описывается оригинальная авторская методика, позволяющая решать психологические проблемы с помощью саморегуляции. Многие врачи и пациенты уже успели оценить эффективность психокатализа, основанного на работе с телесными ощущениями. Автор наглядно показывает возможности психокатализа как удобного инструмента для быстрого решения широкого спектра проблем: от эмоционального напряжения в повседневной жизни до тяжелых психологических травм. Кроме того, Андрей Ермошин подробно рассказывает, как с помощью психокатализа можно успешно настроиться на освоение новых знаний, в частности, как психокатализ может помочь изучению иностранных языков.

В книге "Вещи в теле" читатель найдет подробное описание методики, проиллюстрированное множеством примеров из реальной психотерапевтической практики. Издание адресовано широкому кругу читателей: специалистам - психотерапевтам, психологам и врачам, а также всем тем, кто ищет пути решения собственных проблем или хочет помочь другим.

5-е издание.



Биньями Дж. Революции Вселенной. Мы, люди, среди небесных тел и космических пространств

Книга выдающегося итальянского физика и астронома Джованни Биньями (1944-2017) раскрывает перед вами головокружительную картину устройства Вселенной. Это не скучный учебник астрономии, а динамичный дайджест новейших достижений современной астрофизики, планетологии, физики и космологии.

Автор не случайно повествует об астрономических революциях нашего времени - открытия последних лет кардинально изменили наше представление о Вселенной.

Джованни Биньями работал над наиболее значимыми космическими исследованиями в Италии, Европе и США, участвовал в проектировании и строительстве многочисленных научных спутников, наблюдал в крупнейшие телескопы, был научным руководителем Итальянского

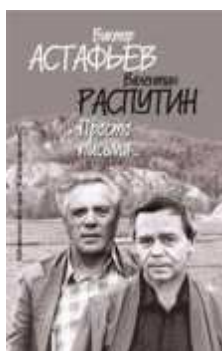
космического агентства, полным профессором астрономии и астрофизики Павийского университета.



Бернацкий А. Невероятная медицина. В прошлом и настоящем

Болезни преследуют человека на протяжении всей его истории. И, чтобы избавиться от них, он искал самые разные способы. Человек обращался к живой и неживой природе, сверхъестественным силам, колдунам и шаманам. Со временем люди познали особенности строения собственного организма, а затем и установили причины, вызывающие те или иные недуги. А это, в свою очередь, позволило избавиться от многих заболеваний тела и разума.

О том, как лечили различные болезни в древности и в наше время как раз и рассказывается в очередной книге серии.



Астафьев В. Просто письма...

Переписка двух великих русских писателей, Виктора Петровича Астафьева и Валентина Григорьевича Распутина, охватывает период в четверть века - с 1974 по 1999 год. Годы по-настоящему переломные, сложные, противоречивые. На этих страницах вы не найдете "панацейных" рецептов, морализаторства или авторитарных оценок. Зато почувствуете дыхание простой жизни, такой, какая она была, есть... Посредницей между двумя гениями на полтора десятилетия стала Марья Семёновна Астафьева. Теплота и нежность женского голоса просто и естественно вписываются в канву неоднозначных взаимоотношений двух творцов.

У каждого писателя есть свое издательство. И для Валентина Григорьевича, и для Виктора Петровича им стала "Молодая гвардия". Так что совсем не случайно, что эта книга выходит именно здесь.

Перед вами без преувеличения - памятник русской культуры и истории переломных лет. Но лучше просто вчитаемся в свет и уходящую правду, в которой слышится общее сердце...

Просто письма...

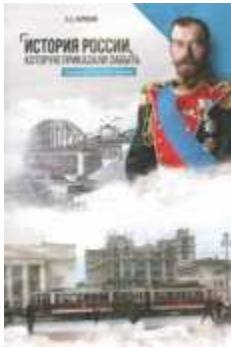


Процаев И. Продолжение будет. Книга о возрасте

В этой книге впервые почти не употребляются такие слова как «стареем», «старость», главным ее действующим лицом является возраст человека. Как пишет одна из читательниц, «книга одинаково будет интересна и студентам, и практикующим врачам разных специальностей, и преподавателям эстетической медицины и косметологии, и врачам - гериатрам. Но самое важное, что ее с удовольствием прочитают и легко поймут люди далекие от медицины, которые хотят узнать о том, как жить в зрелом возрасте и не страдать от болезней, а наслаждаться жизнью. Книга помогает поверить, что жить долго в здравом уме и хорошей физической форме можно и это может каждый!»

С точки зрения доказательной медицины вы поймете, как правильно распоряжаться своим возрастом и здоровьем от 35 до 65 лет для того, чтобы радоваться жизни, радовать окружающих и подольше сохраниться здоровым и красивым для себя и своих близких людей!

В последние годы люди стали жить дольше и появились новые болезни, связанные с возрастом, о которых ранее мы не знали и которые описаны официальной медициной совсем недавно. После 65 лет мы часто видим снижение памяти, падения, физическую слабость и депрессию – но это не возраст, а связанные с ним болезни! В книге подробно описано как жить с этими состояниями, как их предупредить и чем может помочь каждый тем людям в возрасте, у которых они выявлены.



Борисюк А. История России, которую приказали забыть. Николай II и его время

Эпоха Николая II до сих пор окутана множеством тайн. Из уст в уста передаются мифы о низком уровне жизни, плохой медицине, недоступном образовании. В этой книге наносится удар в самое основание этих мифов - на базе документов, в том числе проходивших ранее под грифом "Совершенно секретно", восстанавливается реальная картина событий. В книге приводятся сведения о том, что перед революцией Россия занимала первое место в мире по темпам промышленного развития, царское правительство развивало науку и образование, а Россия была одной из стран-законодательниц прогресса человечества. Уже в 1910-х годах имперские ученые озадачились проблемой освоения космоса и изучения атомной энергии. Промышленность, образование и медицина эпохи Николая II сравниваются с мировыми лидерами и другими эпохами Истории России. Сравнения затрагивают эпохи Александра II, Александра III, Ленина, Сталина и даже Ельцина. Данные приводятся в наглядных графиках и таблицах. В книге рассматривается нравственный и идейный уровень революционного кризиса. Показаны как общероссийские процессы, так и развитие регионов - строительство городов, курортов и даже освоение пустынь на южных границах Империи. В этой книге вы откроете новый мир - вы откроете Россию Николая II.

2-е издание, переработанное и дополненное.