

# VIEGLI UN AR MĪLESTĪBU

Inese Prisjolkova

Vai esam gatavas ikdienā nēsāt līdz 15 vai 20 kilogramus smagu somu? Nē? Tomēr gadās, ka izvēlamies uzturēt šādai somai līdzvērtīgu lieko svaru. Nav vērts vainot gadus, hormonus, iedzimtību vai apstākļus. Mūsu svars, izskats un veselība ir mūsu rokās. Mēs varam kļūt tādas, kādas vēlamies būt, un uzturēt ķermeni skaistu.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# ЛЮБИ СЕБЯ. СЛОВНО ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ ТВОЯ ЖИЗНЬ

Камал Равикант

Эта книга стала легендой американского самиздата. Выпущенная автором без поддержки издательств, она была куплена на амазон и других интернет-ресурсах более полумиллиона раз. Даже в России любительский перевод книги появился задолго до официального. Камал Равикант, успешный бизнесмен и инвестор, разработал простую методику развития любви к себе. К этому его подтолкнула трагическая потеря любимой женщины, серьезные проблемы с бизнесом и как итог решение свести счеты с жизнью. Камала спас сделанный в последний момент выбор - выбор в пользу самого себя. В сложный момент жизни ему открылась простая истина: только ощущение собственной ценности делает нас по-настоящему счастливыми. Вне зависимости от того, кто мы и что с нами происходит.

КАМАЛ РАВИКАНТ

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА AMAZON



\* себя

СЛОВНО ОТ ЭТОГО

ЗАВИСИТ ТВОЯ ЖИЗНЬ

ФЕНОМЕН  
АМЕРИКАНСКОГО  
САМИЗДАТА



Резервируй книгу  
в электронном каталоге  
или по телефону  
**654 26422**

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# 365 JAUNAS IESPĒJAS

Munise Lamberte

"365 jaunas iespējas" ir kā dāvana visiem Bībeles lasītājiem. Mēs dzīvojam laikā, kad bieži ir tikai īss brīdis, lai norimtos un padomātu par Dievu un sevi. Pārdomas katrai dienai palīdz sevi mobilizēt, jo nereti pietrūkst disciplīnas, lai darītu to regulāri. Šī grāmata ir vairāku autoru kopīgs darbs, kas padara to vēl krāsaināku, jo katrs autors ienes tajā kaut ko no sevis.

## 365 JAUNAS IESPĒJAS

Iedrošinājumi un pārdomas  
katrai Tava gada dienai



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26422**

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# ВСЁ-ВСЁ-ВСЁ О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Людмила Петрановская

Эту книгу стоит прочесть всем родителям. И тем, кого заботит лёгкое недопонимание, и тем, кто уже отчаялся найти общий язык с детьми. Мы собрали три книги в одной: "Если с ребёнком трудно", "Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка" и "Selfмама: лайфхаки для работающей мамы" – рекомендации, которые могут избавить вас и ребенка от тонн психологической макулатуры.



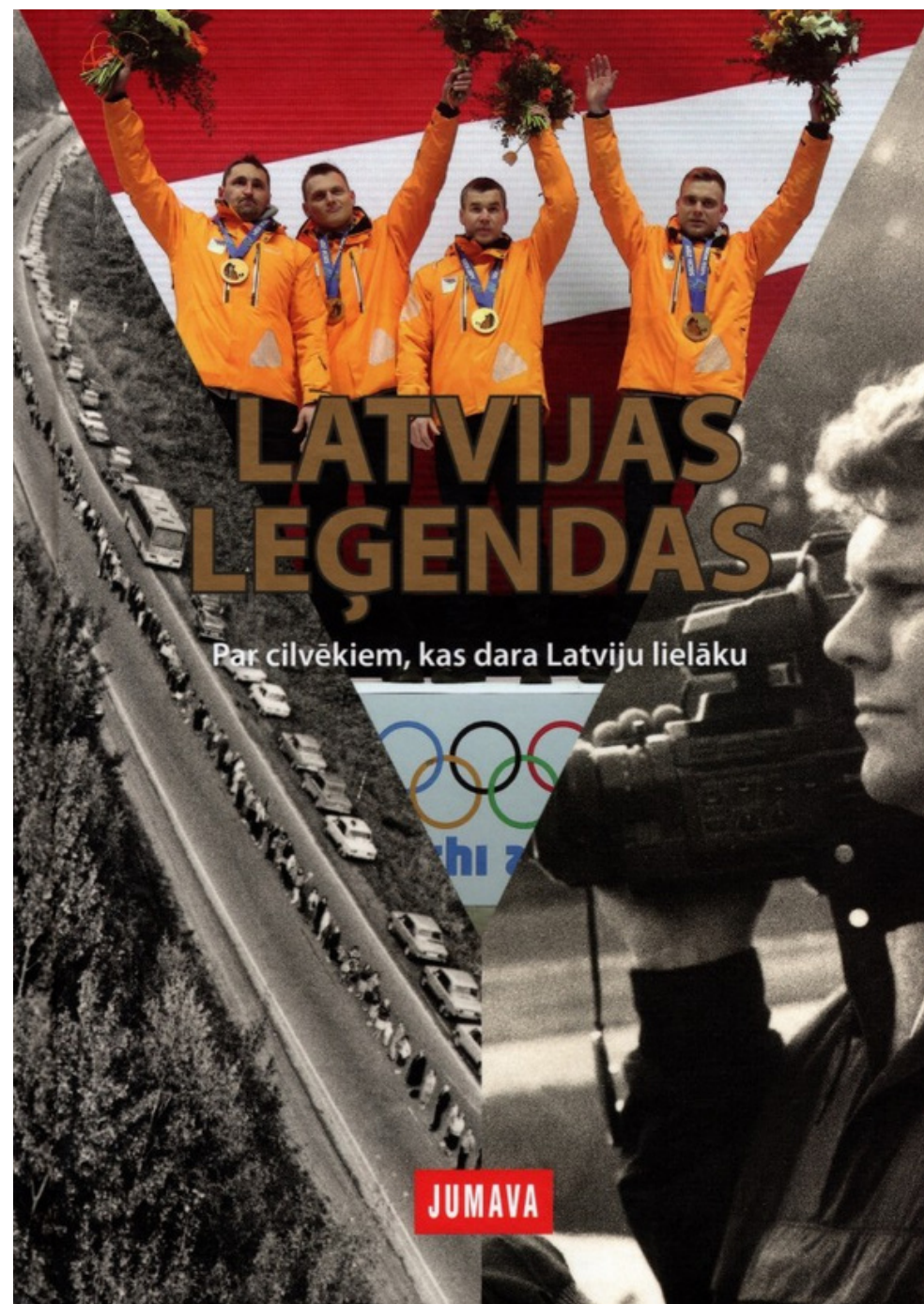
Резервируй книгу  
в электронном каталоге  
или по телефону

**654 26422**

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# LATVIJAS LEĢENDAS: PAR CILVĒKIEM, KAS DARA LATVIJU LIELĀKU

Grāmatā aprakstīti notikumi un personības, kas atklāj ne vien konkrētu cilvēku likteņus, bet raksturo arī Latvijas vēsturi kopumā. Sabiedrība, kas zina savu vēsturi, savas leģendas un to dzīves stāstus, ir bagāta sabiedrība.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26422**

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# SKAISTUMAM, VINGRUMAM, VESELĪBAI

Kristofers M. Noriss

Grāmatas pamatā ir autora izstrādātais funkcionālās slodzes treniņš vēdera muskulatūrai. Bagātīgais zīmējumu klāsts ļaus apgūt mugurkaulu saudzējošo programmu visiem tiem, kas cieš no muguras sāpēm, kurus neapmierina viņu augums, svars, fiziskās sagatavotības līmenis. Vingrot pēc autora izstrādātās programmas ieteicams arī sievietēm pēcdzemdību periodā un vecāka gadagājuma cilvēkiem.

# Skaistumam Vingrumam Veselībai



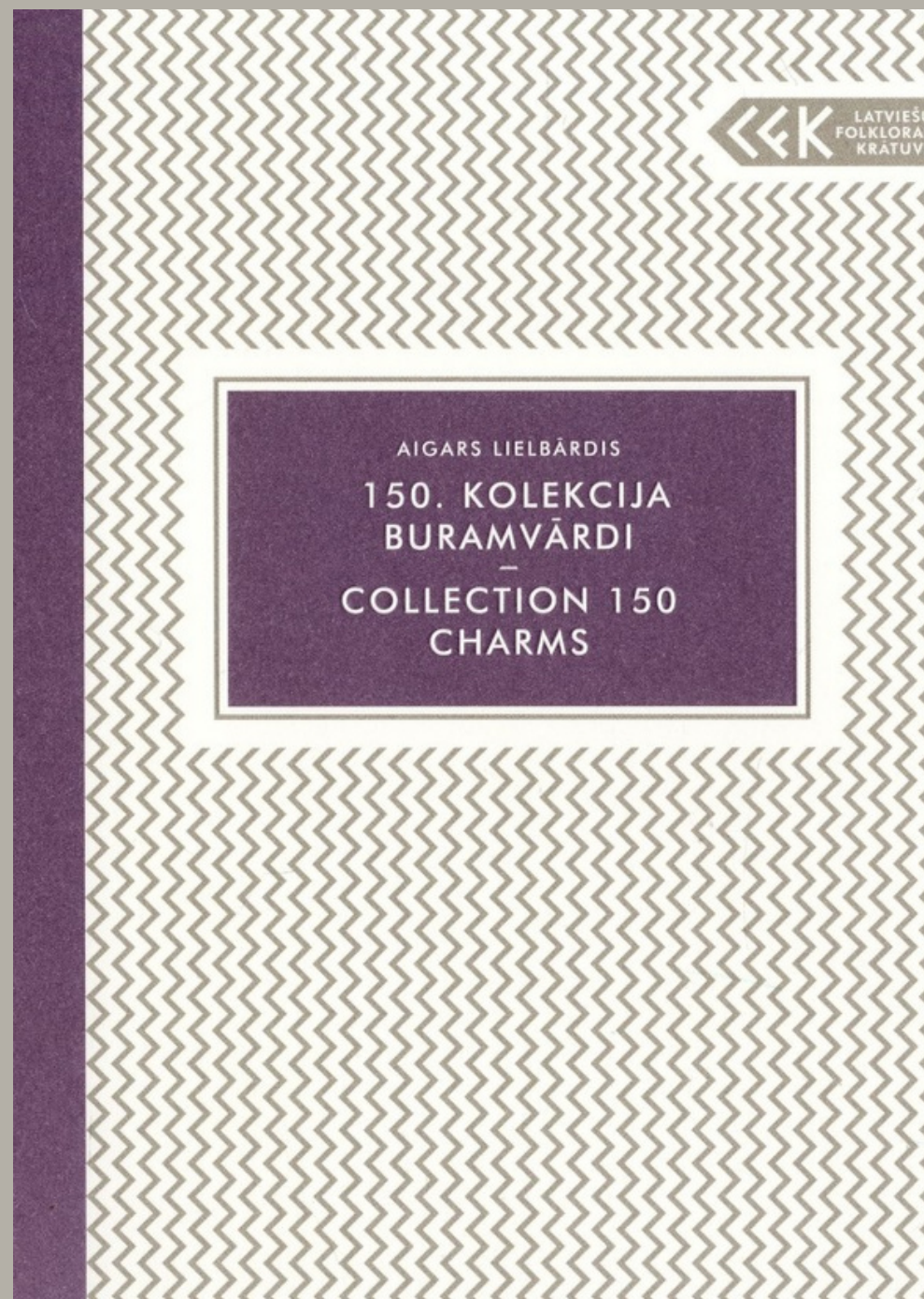
Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# 150. KOLEKCIJA. BURAMVĀRDI

Aigars Lielbārdis

Grāmata sniedz ieskatu latviešu buramvārdu pētniecībā, tajā raksturotas skaitliski lielākās buramvārdu grupas (rozes vārdi, sāpju vārdi, asins apturēšanas vārdi, vīveļu un liesas vārdi) un ietverti Debesu grāmatu izplatītākie tipi. Grāmata ir bagāta ar vizuālo materiālu – buramvārdu grāmatiņu un burtnīcu fotogrāfijām, kas glabājas Latviešu folkloras krātuvē.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26422**

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# VESELĪGĀKĀS ZĀĻU TĒJAS

Dora Švīkule

Grāmatā ir iekļauta informācija kā vākt ārstniecības augus, kā tos sagatavot tējās, kompresēs un vannās. Šī grāmata palīdzēs ne tikai darīt pieejamāku augu dziedniecisko īpašību izmantošanu, bet arī iedrošinās vākt augus no mums pieejamām pļavām vai meža malām. Oriģināli šī grāmata tika izdota 1939. gadā, bet padomi kā izmantot augus dziedniecībā un organisma attīrīšanā, vēl joprojām strādā! Iedvesmojoties un atrodot padomus kā izmantot attiecīgo augu, sākot no lapām beidzot ar saknēm, atradīsi pielietojumu arī tādiem augiem, ko mēs esam pieraduši uzskatīt par nezālēm dārzā.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA



# ИДЕИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЛИ ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙН

Стивен Хеллер, Вероника Виен

Физики используют теорию Большого взрыва для объяснения происхождения вселенной. В этой книге мы расскажем о "больших взрывах", произошедших в истории графического дизайна. Это изобретения, стили, подходы и методы, которые совершили революции в дизайне, без которых современный мир уже нельзя представить. Это люди, чьи идеи двигали и меняли графический дизайн. Среди них: Уильям Моррис, Пол Рэнд, Александр Родченко и Варвара Степанова, Карл Герстнер и многие другие.

# ИДЕИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЛИ ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙН

Стивен  
Хеллер  
Вероника  
Виен



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
654 26422

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# Я - ЖЕНЩИНА

Ольга Белоконь

Ольга Белоконь - практикующий врач акушер-гинеколог, у которой прекрасно получается совмещать работу врача-практика и мощнейшую информационную поддержку всего женского населения.

В этой книге есть все, что должна знать любая из вас. Это настоящая энциклопедия женского здоровья. Она по праву должна находиться в каждом доме у каждой женщины, независимо от ее возраста, интересов, наличия/отсутствия "женских" болезней и других факторов.

Доктор Ольга Белоконь

**Я - ЖЕНЩИНА**  
**ВСЕ О ЖЕНСКОМ**  
**ЗДОРОВЬЕ,**  
**КОНТРАЦЕПЦИИ,**  
**ГОРМОНАХ**  
**И МНОГОМ**  
**ДРУГОМ**

@DOCTOR\_BELOKON

более

**1 500 000**

подписчиков

**ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ**  
**МЕДИЦИНА**



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26422**

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA