

ATBRĪVOJIES NO EMOCIONĀLĀS VARDARBĪBAS

Beverlija Endžela

Aizvainojoši, apsūdzīgi, pazemojoši vārdi līdz ar citām izpausmēm ir būtiska emocionālās vardarbības sastāvdaļa. Gandrīz katrs savulaik ir cietis no emocionālās vardarbības, iespējams, pat vairākkārt. To neviens nav pelnījis, un ir grūti sevi no tās pasargāt, taču emocionālo vardarbību var atpazīt, var atgūt pašcieņu un izmantot visus līdzekļus, lai izklūtu no postošās situācijas. Un šī grāmata šajā ziņā būs labs palīgs.

Beverlija Endžela

ATBRĪVOJIES NO EMOCIONĀLĀS VARDARBĪBAS

KĀ IZBEIGT EMOCIONĀLOS
PĀRIDARĪJUMUS ATTIECĪBĀS
UN ATGŪT PAŠAPZIŅU



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

HOW NOT TO DIE. PAVĀRGRĀMATA

Maikls Grēgers, Džīns Stouns

Vērtīgs, praktisks papildinājums grāmatai "Kā nenomirt no...". Vairāk nekā 100 recepšu gardām augu valsts izcelsmes maltītēm, uzkodām un dzērieniem. Receptēs iekļauts dr. Grēgera "Dienas ducis" - vislabākie produkti, kas pagarina mūža ilgumu. Pavārgrāmata noteikti kļūs par izcilu palīgu visiem, kuriem rūp veselīgs uzturs. Izdevumā iekļautas veselīgu ēdienu receptes, kuru autors ir Robins Robertsons.

MAIKLS GRĒGERS

un DŽĪNS STOUNS

HOW



TO



PAVĀRGRĀMATA

Vairāk nekā 100 recepšu,
kas ārstē un palīdz izvairīties no slimībām



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

ATKLĀJ SAVU IMUNITĀTES TIPU

Hetere Modeja

Imūnsistēma ir ļoti komplicēta - tā sastāv no neskaitāmām šūnām, receptoriem un ķīmiskajiem informācijas nesējiem. Covid-19 uzbrukums visai pasaulei īsā laikā pievērsa mūsu uzmanību tam, cik būtiska nozīme ir cilvēka imunitātei. Bija redzams, ka tieši tā neskaitāmos gadījumos izšķir slimnieka dzīvības un nāves jautājumu. Šajā grāmatā H. Modeja runā par nelīdzsvarotas imūnsistēmas problēmu un uzsver, ka tieši nelīdzsvarotība (nevis tikai vājums!) ir tā īpašība, kas parasti izraisa slimību, hronisku iekaisumu, infekciju, alerģiju un autoimunitāti.

Hetere Modeja

ATKLĀJ SAVU IMUNITĀTES TIPU

PERSONALIZĒTS PLĀNS
IMŪNSISTĒMAS
LĪDZSVAROŠANAI



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

PRAKTISKĀ FINANŠU GRĀMATVEDĪBA

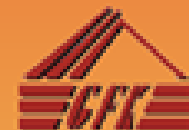
Jūlija Bojarenko

Lasītājiem tiek piedāvāti praktisku piemēru risinājumi un pārdomātie uzdevumi, kas ir autores 28 gadu pedagoģiskā darba un praktiskās darbības pieredzes apkopojums. Profesionālā ziņā noderīgs izziņas materiāls, kurā nepieciešamības gadījumā iespējams rast atbildes uz konkrētiem jautājumiem, kas saistīti ar ilgtermiņa ieguldījumu un apgrozāmo līdzekļu uzskaiti līdz pat sīkākām niansēm.

Jūlija Bojarenko

PRAKTISKĀ FINANŠU GRĀMATVEDĪBA

I.daļa

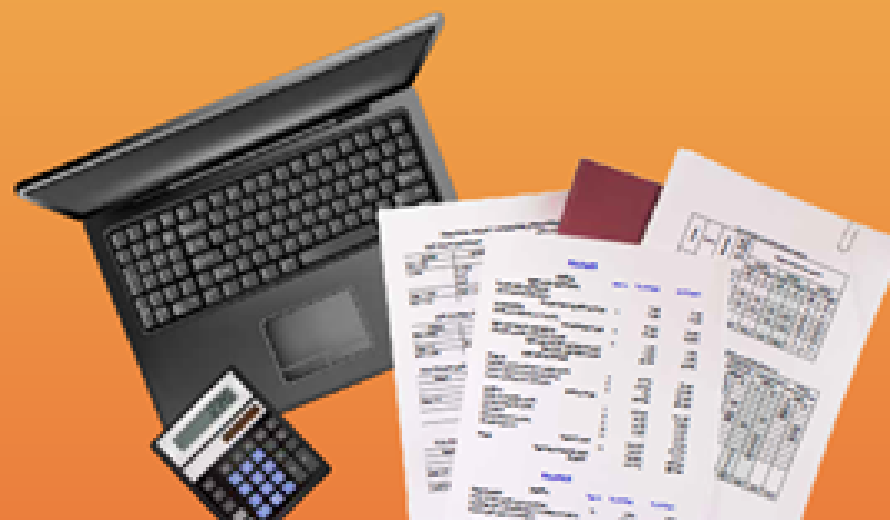


GRĀMATVEDĪBAS UN FINANŠU KOLEDŽA

Jūlija Bojarenko

PRAKTISKĀ FINANŠU GRĀMATVEDĪBA

I.daļa



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

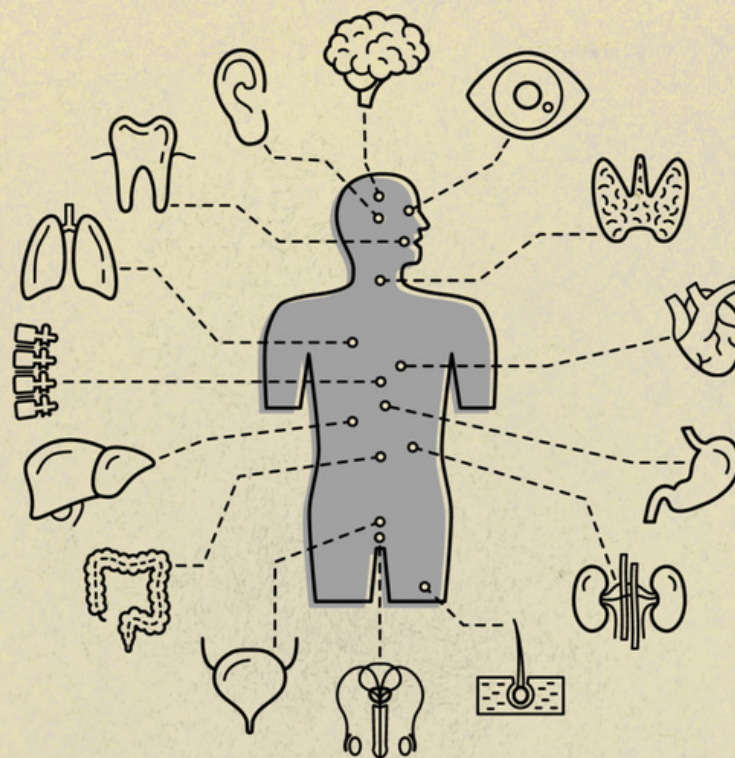
LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

ТЕЛО

Билл Брайсон

Новая книга Билла Брайсона, автора международного бестселлера "Краткая история почти всего на свете", - это обязательный к прочтению путеводитель по устройству человеческого организма. Автор приглашает в захватывающую экскурсию по чудесам и достопримечательностям нашего "внутреннего космоса". Простым и доступным языком, с помощью исторических анекдотов и парадоксальных фактов Брайсон наглядно показывает, как устроено человеческое тело, объясняет принципы, по которым оно работает, и причины, по которым начинает сбоить.

РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ТЕЛО

БИЛЛ БРАЙСОН



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA

ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ ДАЮТ ДЕТЯМ КОРНИ И КРЫЛЬЯ

Сьюзи Ходж

Все родители знают, что привязанность – основа воспитания здорового, счастливого и самостоятельного ребенка. Но как создать эту крепкую нерушимую связь? Сигел и Брайсон уверены: доверительные отношения с ребенком могут построить даже самые занятые родители. Собрав данные последних научных исследований, они определили 4 условия формирования здоровой привязанности: безопасность ребенка, внимание к его эмоциям, утешение в трудные моменты, надежность.

Хорошие родители дают детям корни и крылья

4 условия воспитания
самостоятельного
и счастливого ребенка

Дэниел Дж. Сигел

Тина П. Брайсон



Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ
BIBLIOTĒKA