

# MAIGĀ MIEGA GRĀMATA

Sāra Okvela-Smita

Pirmie pieci gadi bērna audzināšanā mēdz būt satraukuma un raižu pilni, bet lielākajai daļai vecāku neviena cita problēma nešķiet tik nozīmīga kā miega trūkums. Nereti vecākiem, cenšoties balansēt starp vēlmi izgulēties un bērna vajadzībām, miega jautājums bieži pārvēršas par "cīņu". Taču tam tā nevajadzētu būt. "Maigā miega grāmata" piedāvā uzticamus, pierādījumos balstītus padomus, kā iejūtīgi risināt izplatītas miega problēmas, tostarp biežu mošanos, nakts šausmas un čurāšanu gultā, kā arī praktiskus ieteikumus, kas pielāgoti katram bērna attīstības posmam.

«Šo grāmatu vajadzētu saukt par "Miega Biblii", un katram vecākam tā būtu jātur atvilktnē pie gultas!» Marneta Vjegasa, *Relax Kids* dibinātāja

SĀRA OKVELA-SMITA

## Maigā MIEGA grāmata

Rokasgrāmata vecākiem par mierīgu zīdaiņu, mazuļu un pirmsskolas vecuma bērnu miegu.

linatir  
ĢIMENES PSIHOLÓĢIJAS CENTRS



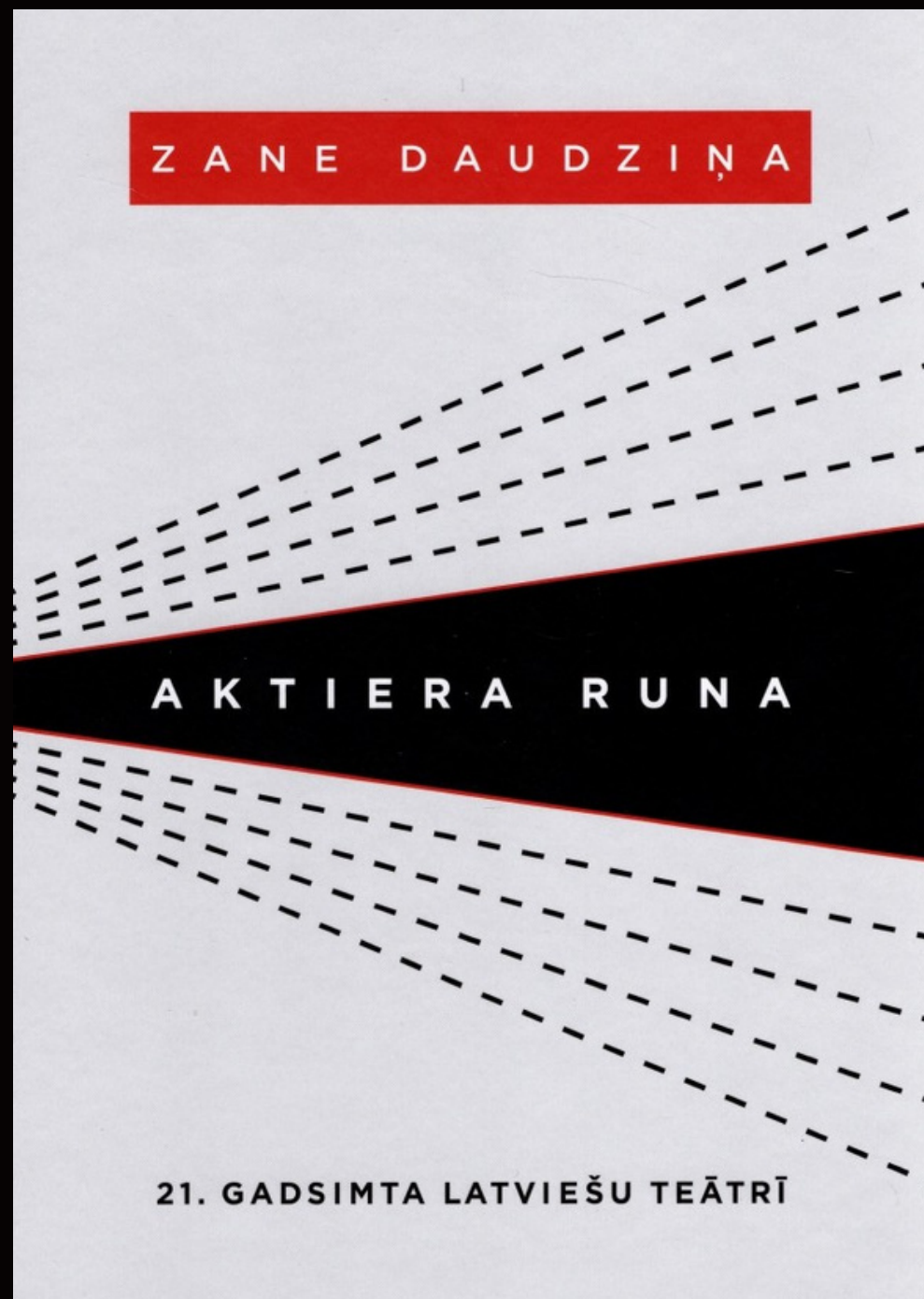
Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# AKTIERĀ RUNĀ 21. GS. LATVIEŠU TEĀTRĪ

Zane Daudziņa

Tiecoties izprast aktiera runas kvalitātes izmaiņas un to cēloņus, Zane Daudziņa ievieš skaidrību aktiera runai veltītās terminoloģijas jomā latviešu valodā un pēta teātra vēsturē nepieredzētu situāciju, kurā aktiera uzdevumu amplitūda paplašinājusies no teksta izpildītāja līdz radītāja jeb demiurga lomai. Autore piedāvā jaunu aktiera runas rīku klasifikāciju un analizē tādus faktoros kā telpa, tehnoloģijas un publika, kuri nav tiešā veidā atkarīgi no aktiera, tomēr būtiski ietekmē runas rīku lietojumu un efektivitāti. Darba teorētisko bāzi papildina skaidrojošas ilustrācijas, kā arī intervijas ar teātra nozares profesionāļiem.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# LATGOLYS DANČUS I NA TIK

Danču krātuves kolekcija

Latgales danču grāmatiņa ar CD. Diskā apkopotas 20 Latgales pusē pierakstītas danču melodijas ar plašiem danču aprakstiem. Grāmatiņā ir iekļauti nošu pieraksti, zīmējumi, dziedamā teksta pieraksti un plaši danču norises apraksti abās valodās. Grāmatiņu papildina precīzi latviešu dejas horeogrāfisko pamatu apraksti, kas pirmo reizi Latvijas vēsturē ir arī aprakstīti latgaliski.

Danču mūziku ierakstīja Daugavpils Vienības nama folkloras dziesmu un deju kopa "Svātra".

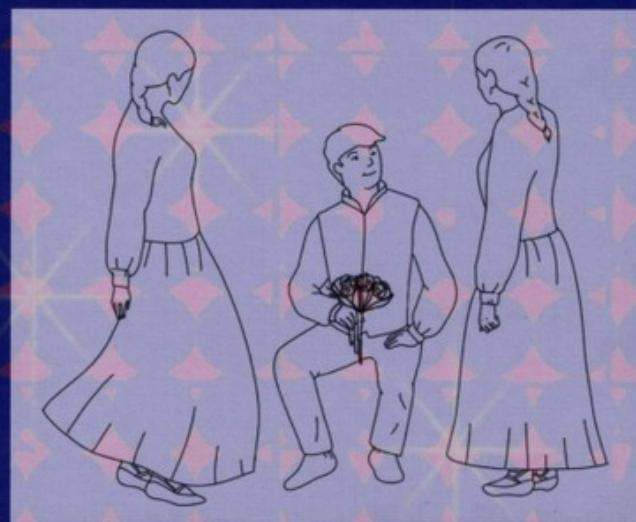
DANČU  
KRĀTUVES  
KOLEKCIJA

## LATGOLYS DANČUS

i na tik

## LATGALES DANČUS

un ne tikai



spēlē spieļoj  
**SVĀTRA**



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# APTAUKOŠANĀS KODS

Dr. Džeisons Fangs

Kāpēc tik grūti zaudēt svaru un kā tomēr ir iespējams to izdarīt. Dr. Džeisons Fangs ir kanādiešu ārsts – nefrologs un vairāku veselīgam dzīvesveidam veltītu bestselleru autors. Grāmata tūkstošiem cilvēku ir kļuvusi par pagrieziena punktu svara zaudēšanā uz visiem laikiem. Apzinieties pārtrauktās badošanās nozīmi ilgstošā svara zudumā. Izprotiet zinātniskos faktus, kas saistīti ar svara pieaugumu un aptaukošanos. Baudiet vienkāršu uzturu un aizmirstiet par kaloriju skaitīšanu, jo-jo tipa diētām un pārmērīgām fiziskām aktivitātēm!

Kāpēc tik grūti zaudēt svaru  
un kā tomēr  
ir iespējams to izdarīt

# APTAUKOŠANĀS KODS

**SVARA ZAUDĒŠANAS  
NOSLĒPUMI**

**DR. DŽEISONS FANGS**



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# АНАТОМИЯ СТРЕТЧИНГА

Наталья Степук

Как быть здоровым? Что нужно делать, чтобы прожить дольше? Каким образом сохранить молодость? И вообще, возможно ли это? Всем, кто задавался этими вопросами, адресована книга. Здесь вы найдете:

- Важнейшие принципы стретчинга, которые заставят вас по-новому взглянуть на свой организм.
- 8 оригинальных комплексов упражнений на разные случаи жизни.
- Иллюстрации с пошаговым описанием каждого упражнения, что позволит вам повторить его с первого раза.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# ДИСЛЕКСИЯ, ИЛИ ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ПЛОХО ЧИТАЕТ?

Воронина Татьяна Павловна

Дислексия — это состояние, основное проявление которого — стойкая, избирательная неспособность ребенка овладеть навыком чтения. Пособие направлено на устранение этого нарушения и содержит различные упражнения, задания, игры, развивающие навык чтения, а также закрепляющие и автоматизирующие этот навык. С помощью этой книги ребенок научится дифференцировать и различать фонемы, запоминать зрительный образ букв, определять сходство и различие букв, выделять звуки из речи.



ФЕНИКС



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
654 26065

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA

# МАТЕМАТИКА ДЛЯ КАЖДОГО ОБРАЗОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Современному образованному человеку не нужно доказывать, насколько важна математика. Ведь она не только интересна в теории, но и, очевидно, полезна в повседневности. Увлечение исследователей этой наукой привело к возникновению бесчисленного количества гениальных идей. Листая страницы этой книги, вы вспомните, что привычные нам числа могут быть замечательными и иррациональными, ближе познакомитесь с кватернионами Гамильтона и оцените изящество конических сечений Аполлония... А математические парадоксы, такие как знаменитая прогулка по семи кёнигсбергским мостам или поиски второй стороны ленты Мёбиуса, поднимут вам настроение. Математические идеи, представленные в этом издании, пересказаны простым языком, доступным самому широкому кругу читателей, а значит, не оставят равнодушными всех ценителей этой прекрасной науки.



Pasūti grāmatu  
e-katalogā vai pa tālruni  
**654 26065**

LATGALES CENTRĀLĀ  
BIBLIOTĒKA