

LAIMĪGĀKAIS CILVĒKS UZ ZEMES

Edijs Džeiku

Edijs Džeiku piedzima 1920. gadā Vācijā kā Ābrahāms Jakubovičs, un vienmēr ir uzskatījis, ka viņš vispirms ir vācietis un tikai pēc tam ebrejs. Tomēr 1938. gadā viss mainījās. Edijs tika arestēts un nosūtīts uz koncentrācijas nometni. Nākamos septiņus gadus viņš piedzīvoja neaprakstāmas šausmas - Buhenvaldē, Aušvicā un nāves maršā. Edijs tomēr izdzīvoja un nosolījās katru atlikušo mūža dienu smaidīt. Edijs Džeiku nomira 101 gada vecumā. Par spīti visam izciestajam, Edijs sevi uzskatīja par laimīgāko cilvēku uz Zemes.

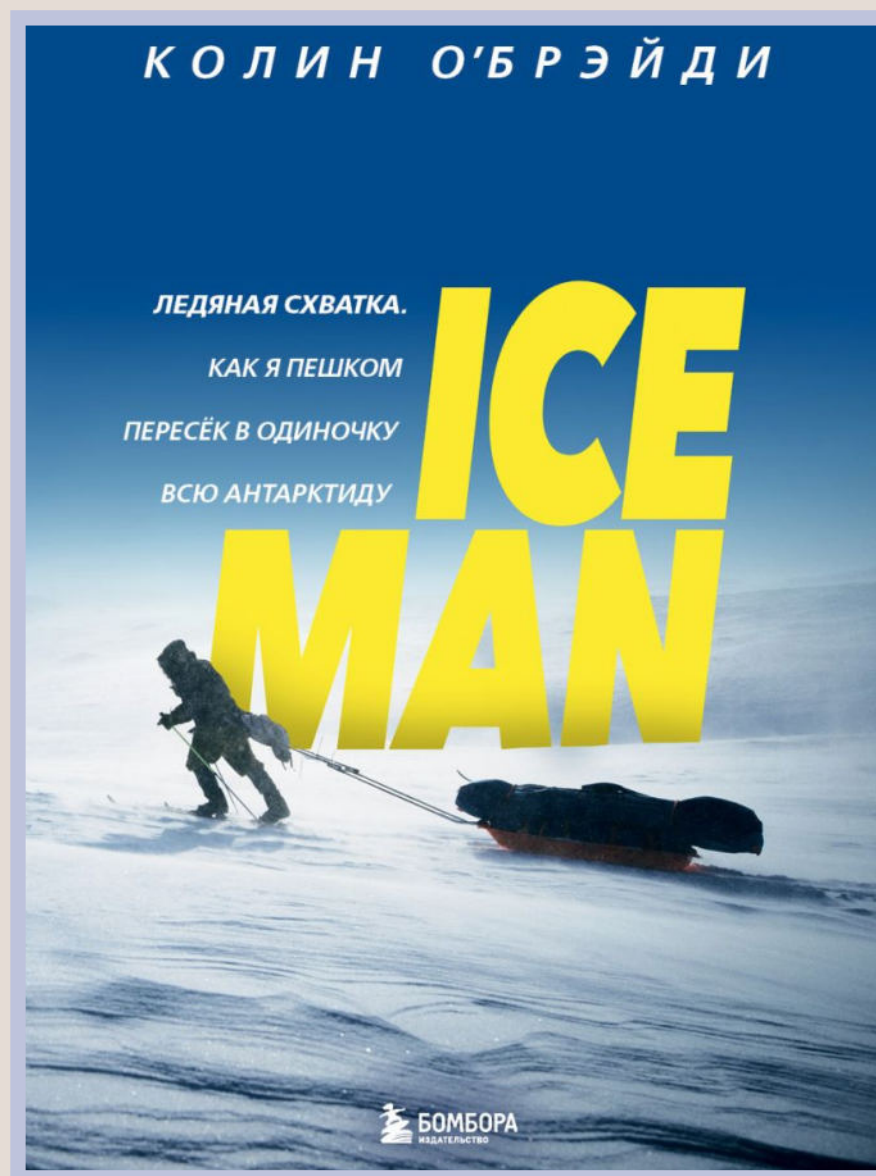


Pasūti grāmatu
e-katalogā vai pa tālruni
654 26065

ICE MAN. ЛЕДЯНАЯ СХВАТКА

Колин О'Брэйди

В декабре 2018 года американец Колин О'Брэйди решил пересечь Антарктиду в одиночку. Ему предстояло: - Пешком пройти расстояние около 1500 км. - Тянуть сани с поклажей весом 170 кг. - Строго придерживаться скудного пайка из белковых батончиков. Любой срыв может закончить его путешествие досрочно. - Ставить палатку каждый раз, когда нужно справить нужду. - Терпеть невыносимый холод, когда температура падает до -50° C. Самая жестокая, непреодолимая сила Антарктиды не в погоде или невыносимом холоде, но в неявном разрушении рассудка — и это единственное, от чего не защититься.



Резервируй книгу
в электронном каталоге
или по телефону

654 26065

МОЛОДОСТЬ НАВСЕГДА. КАК ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Дункан Кармайл

Все мы боимся старения и того, как оно может повлиять на наше тело и разум. Но что, если мы можем прямо сейчас начать что-то менять в своей жизни, чтобы замедлить старение, продлить молодость, улучшить свое здоровье на долгие годы, сохранить активность и счастье? Хорошая новость: очень многое в наших руках, и гены – не приговор, ведь от генетики в этой сфере зависит гораздо меньше, чем от образа жизни. Доктор Дункан Кармайл, авторитетный специалист по антивозрастной медицине, обобщил в этой книге свой 25-летний опыт клинической работы, преподавания и исследований, изложив огромное количество информации в доступной, удобочитаемой форме.



Резервируй книгу
в электронном каталоге
или по телефону
654 26065

ЧТО МЫ ЗНАЕМ И НЕ ЗНАЕМ О ЕДЕ

Анча Баранова

Рекомендации по питанию постоянно меняются. Только вчера нельзя было есть после шести, а сегодня — можно. Кто-то кричит о вреде жирной пищи, а кто-то не видит в ней опасности. Пожалуй, сегодня мы точно знаем только одно: ваше питание должно учитывать ваши особенности — гены, возраст, проживание в определенной местности, характер труда, имеющиеся заболевания, доступность продуктов, их взаимозаменяемость и совместимость



Резервируй книгу
в электронном каталоге
или по телефону
654 26065