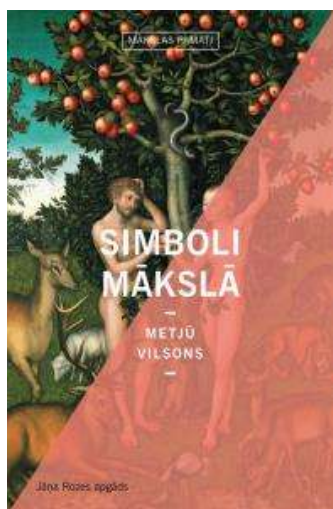
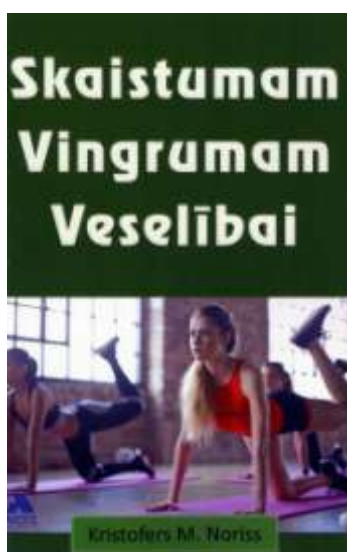


Jaunumi nozaru literatūrā



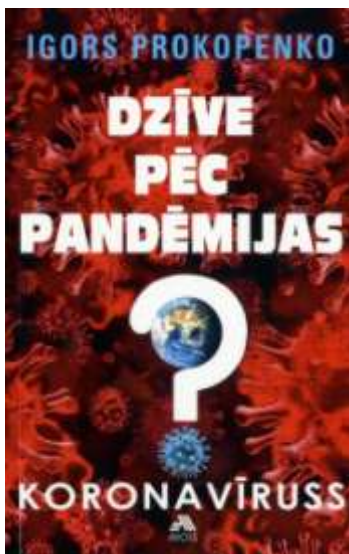
Sērija "Mākslas pamati" dod iespēju ielūkoties mākslas pasaulē kopā ar zinošiem, mākslas vēsturi un procesus labi izpratošiem autoriem – augstskolu pasniedzējiem, mākslas kuratoriem, vēsturniekiem, redaktoriem. "Simboli mākslā" ir šīs sērijas septītā grāmata - mākslas vēsturnieka Metjū Vilsona veidotā pasaules kultūrās izplatītāko simbolu izlase. Tā sniedz kodolīgu un skaidru ieskatu atšķirīgajos un bieži vien krasi pretrunīgajos veidos, kādos dažādos laika periodos un kultūrās interpretēti un izmantoti vieni un tie paši simboli. Soli pa solim autors iepazīstina ar piecdesmit vienu simbolu, sākot ar debess un zemes elementiem, turpinot ar augu un dzīvnieku valstību un noslēgumā pievēršoties cilvēciskajam – ķermeņa daļām un sadzīves priekšmetiem. Aprakstus papildina krāsainas ilustrācijas, kuras ļauj tiešāk priekšstatīt atšķirības viena simbola dažādajos skatījumos. Grāmata lasītājam var kalpot kā tulkošanas rīks, meklējot simbolos ietvertās, bieži vien labi apslēptās nozīmes.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63417&ident=1061363#copies>



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.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63471&ident=1061417#copies>

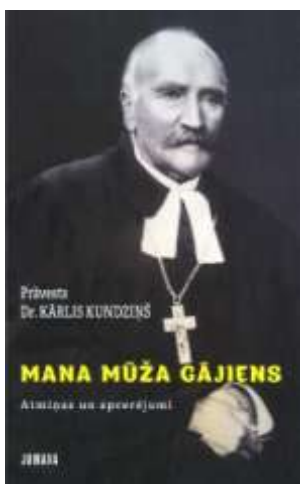


Dokumentālists un televīzijas raidījumu vadītājs Igors Prokopenko ar savu radošo komandu veica apjomīgu pētījumu, piesaistot arī ekonomistus, virusologus

un ārstus. Šīs izpētes rezultātus atradīsiet grāmatā.

Galvenais jautājums: kas sagaidāms pārskatāmā nākotnē?

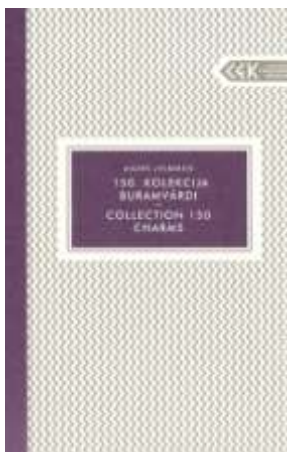
<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63484&ident=1061430&c=1&c=3>



Atmiņas un apcerējumi.

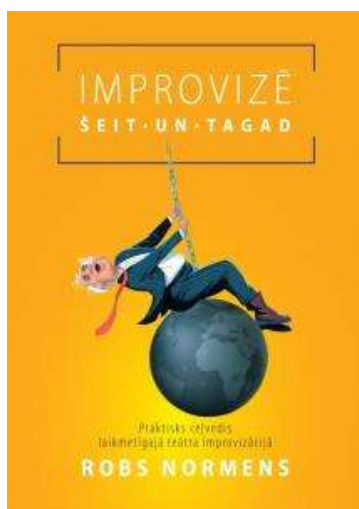
Kārļa Kundziņa atmiņas “Mana mūža gājiens” ir stāsts par luterāņu mācītāja mūžu un vienlaicīgi par latviešu tautas dzīvi un nācijas tapšanu. Tik personīgs, ka vietām to var lasīt kā piedzīvojumu romānu, un ļoti svaigs, jo uz pazīstamām mūsu vēstures lappusēm raugās no maz zināma skatpunkta.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63482&ident=1061428#copies>



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. Kolekcija izzināma arī LFK digitālajā arhīvā garamantas.lv. Pētījums publicēts latviešu un angļu valodā.

<https://dobelesbiblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63467&ident=1061413#copies>



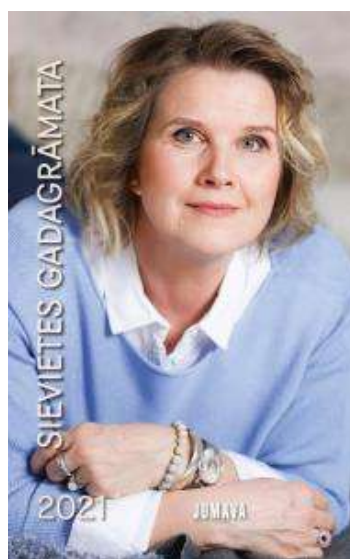
Praktisks ceļvedis laikmetīgajā teātra improvizācijā. Grāmata piedāvā tehnikas, trikus un noslēpumus, ko izmanto profesionāli aktieri, lai improvizāciju padarītu vienkāršāku, efektīvāku un baudāmāku. Lasītājs atklās vienkāršus instrumentus, kas tam ļaus veiksmīgi manevrēt pat vissatraucošākajās ainās un dzīves situācijās. Grāmatas autors Robs Normens ir pasaulē atzīts improvizators, režisors un pasniedzējs. Viņš ir pasniedzis neskaitāmas meistarklases visā pasaulē un ir viens no Kanādas uzlecošajām laikmetīgās improvizācijas žanra zvaigznēm. Pašlaik Robs Normens pasniedz Big Dog teātrī un ir leģendārā The Second City improvizācijas teātra Garās formas nodaļas vadītājs Toronto. Uz grāmatas vāka par godu Eduardam Smiļģim, latviešu teātra mākslas patriarham un reformatoram, ir atainots aktiermeistarības lielmeistara iedvesmots tēls, kas, ļaujoties mirklim, bezbēdnīgi šūpojas uz zemes bumbas, simbolizējot Smiļģa skatuviskās fantāzijas, kuras viņš centās realizēt ar kosmisku atvēzienu. Lielmeistara acis allaž bijušas saprotošas un aicinošas. Pēc laikabiedru sacītā ir daudz stāstu par Smiļģa skatuves gaitām, kas parāda viņu kā nemitīgu meklētāju un improvizāciju lielmeistaru, tāpēc viņš uzskatāms arī par pirmo nozīmīgo improvizatoru Latvijā.

<https://dobelesbiblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63640&ident=1061586#copies>



Doras Švīkules grāmata par tēju vākšanu, žāvēšanu un dziedniecības augiem.

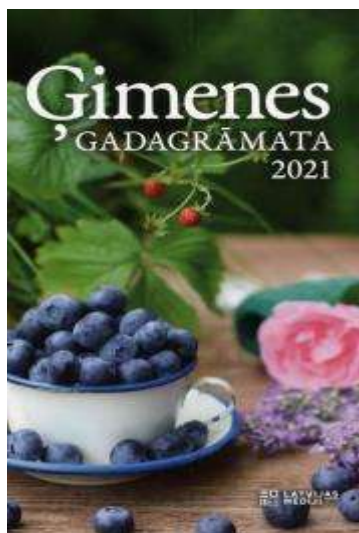
<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63419&ident=1061365#copies>



“Sievietes gadagrāmata 2021” piedāvā ieskatīties sevī un pasaulē apkārt, iemācīties ko jaunu un izmēģināt praksē, pasapņot un ļauties iztēlei. Sievietes, kā zināms, var lepoties ar īpašo spēju darīt vairākus darbus vienlaikus un turklāt vēl domāt... iespējams, vēl par kaut ko citu. Tieši tāpēc gadagrāmatā atradīsi idejas un ieteikumus ļoti dažādām dzīves jomām. • Uzzināsi, kā ar rokraksta un zīmju palīdzību izprast savu un arī citu cilvēku raksturu. • Izlasīsi jaunākos ieteikumus skaistumkopšanā un veselībā. • Iepazīsies ar noderīgām lietām mājai un dārzam. • Nogaršosi jaunus ēdienus un baudīsi dzērienus. • Ieskatīsies zvaigznēs, lai izlasītu astrologu vēstījumus Jaunajam gadam. • Ļausies pārdomām par svarīgiem attiecību jautājumiem, lai gadu nodzīvotu vēl skaistāk un pilnskanīgāk. • Izpētīsi dažādas personības izpausmes, kas palīdzēs audzināt bērnus par laimīgiem cilvēkiem. • Iepazīsimies ar Diānas Zandes padomiem, kā nepieļaut kļūdas domāšanā. “Sievietes gadagrāmata 2021” ir arī savdabīgs ceļvedis apgāda “Jumava” gada saistošāko praktisko grāmatu pasaulē. Izlasot gadagrāmatā ietvertos

fragmentus, radīsies priekšstats un kārdinājums izlasīt šos darbus pilnībā!

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63647&ident=1061593#copies>



Ģimenes gadagrāmata būs labs sabiedrotais un palīgs ne vien atgādinot svētku datumus, bet arī sniedzot padomus - psiholoģijā, veselības aprūpē, skaistumkopšanā, bērnu audzināšanā, mājturībā un tūrismā. Gadagrāmatā atradīsiet: noderīgu kalendāriju ģimenes ikdienas plānošanai, iedvesmu savstarpējo attiecību sakārtošanai, padomus skaistumam un veselības

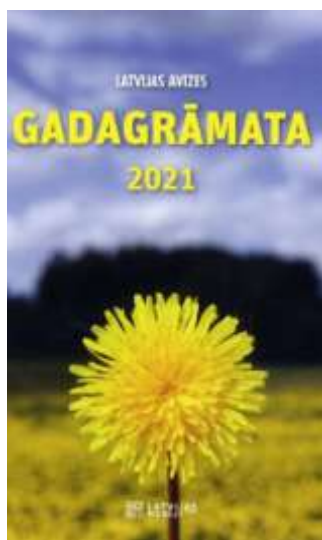
uzlabošanai, ieteikumus, veidojot bērniem draudzīgu vidi, palīdzību, plānojot ceļojumus.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63266&ident=1061212#copies>



Dārzkopja padomnieks 2021. gadam - vērtīgs palīgs dārza darbos.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63313&ident=1061259#copies>



Latvijas Avīzes gadagrāmā kā ik gadu apkopots visdaudzveidīgākais tēmu loks, kurā piedāvājam gan izzinošus, gan praktiski noderīgus rakstus par dabu, valodu, dārza darbiem, veselību, vēsturi, kultūru, tiesībām, tūrismu, finansēm un daudz ko citu.

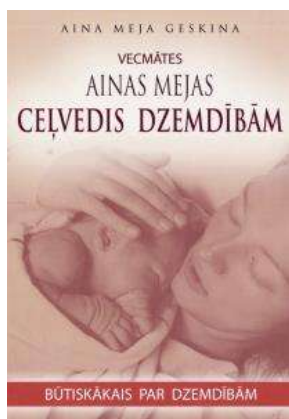
<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63314&ident=1061260#copies>



Lai izprastu makšķerēšanas procesus un ūdens iemītņieku paražas, klajā nākusi Makšķernieka gadagrāmata 2021.gadam.

Gadagrāmātā, kā ierasts, jaunākās tendences un aktualitātes, par zemledus un spiningošanas sacensībām Latvijā un starptautiskajās arēnās, nostāsti, pastāsti un pieredze, joki un receptes.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63315&ident=1061261#copies>



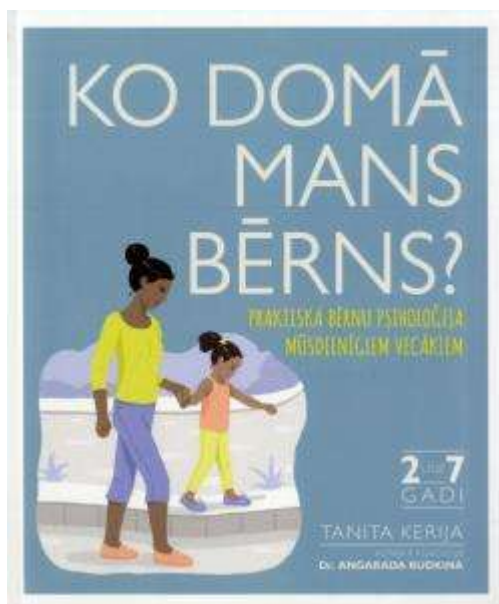
Grāmata, kas sniedz ārkārtīgi noderīgu informāciju par sievietes dabiskajām spējām laist pasaulē mazuli, parādot tādu dzemdību pasauli, ar kuru gribētos iepazīstināt pēc iespējas vairāk sievietes. Katrai sievietei, kura plāno dzemdēt un vēlas šo pieredzi piedzīvot kā spēcinošu notikumu, būtu vērtīgi iepazīties ar grāmatā ietvertajām zināšanām un skatījumu par sievietes ķermeņa patiesajām un pārsteidzošajām spējām dzemdībās.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63637&ident=1061583#copies>



Ja kaut kur tuvumā raud zīdāinis, reti kāds spēj palikt vienaldzīgs. Daba tā ir paredzējusi, lai mazais cilvēks pēc iespējas ātrāk saņemtu palīdzību lietās, kam pats vēl nav izaudzis un nobriedis. Bērni neraud, lai kaitinātu vai manipulētu, tomēr vecākiem ne vienmēr ir viegli palikt līdzās. Ko darīt, ja izmēģināts un piedāvāts šķietami viss, taču raudāšana turpinās? Tomass Harmss ir psihologs, supervizors un pasniedzējs ar vairāk nekā 25 gadu pieredzi uz ķermeni orientētas psihoterapijas jomā, kā arī vecāku un zīdaiņu konsultēšanā. Savā grāmatā Tomass Harmss skaidro, kā vecākiem nebaidīties un nemeklēt risinājumus ārpusē, bet gan palikt kontaktā ar savām emocijām un ķermeni, lai iecūti palīdzētu savam raudošajam bērnam.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63420&ident=1061366#copies>



Uzzini, ko patiesībā domā tavš bērns, teikdams: “Skat, ko es izdarīju!”, “Bet es neesmu noguris” vai “Man ir neērti.” Šajā grāmatā ir aplūktas vairāk nekā 100 ikdienas situācijas, un tā palīdzēs tev atšifrēt bērna uzvedību, izprast tās psiholoģiskos iemeslus un reaģēt atbilstoši un pārliecināti. Tu noskaidrosi, kādi sasniegumi gaida tavu bērnu vecumā no 2 līdz 7 gadiem un kā tikt galā ar tādām nopietnām problēmām kā emociju izvirdumi, brāļu/māsu sāncensība, miega traucējumi, drošība internetā un vēl vairāk. Ieklausies sava bērna visdziļākajās domās un kļūsti par tādu vecāku, kāds vienmēr esi gribējis būt!

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=62991&ident=1060937#copies>



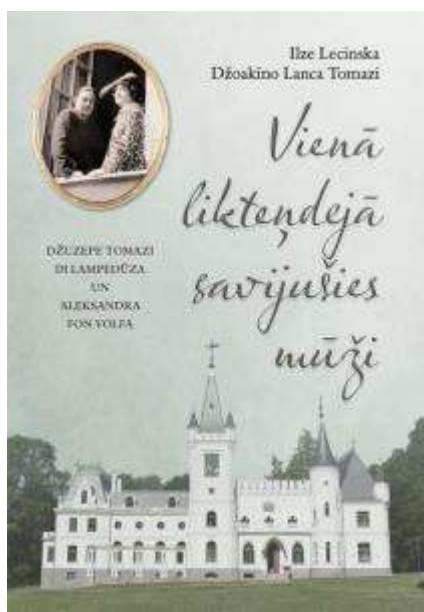
Autore grāmatā sniedz praktiskus padomus, kā, izmantojot unikālas pedagoģijas metodes izveidotājas, doktores Marijas Montesori izstrādātos principus un filozofiju, veidot pozitīvas, veiksmīgas attiecības ar mazuli; kā veicināt mazuļa interesi par pasauli un mācīt atbildību; kā iekārtojams mājoklis, lai tas būtu bērnam drošs, attīstošs un radītu vēlmi darboties pašam. Lasītājs gūst izpratni par mazuļu vajadzībām, viņu apkārtējās vides izjūtu un uzvedību. Autore aicina vērot bērnus, pamanīt viņu dažādās personības un intereses, būt palīgiem bērnu attīstības ceļā. Grāmatas noslēgumā autore ir apkopojusi dažādu ģimeņu personīgās pieredzes stāstus, kas izmanto Montesori idejas, aktivitātes savu bērnu audzināšanā. Grāmatā var atrast papildus literatūras klāstu par Montesori pedagoģiju, filozofiju, bērnu audzināšanu, kā arī dažādus praktiskus ieteikumus.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63302&ident=1061248#copies>



Dr. Braiens Veiss savā psihiatra un hipnoterapeita praksē sastapies ar simtiem, pat tūkstošiem cilvēku, kuri nonākuši tādā apziņas stāvoklī, ka spējuši atcerēties savas iepriekšējās dzīves. Autors uzsver, ka stāstītāju pieredze apstiprina ne tikai iepriekšējo dzīvju fenomenu, bet arī milzīgu garīgo visumu. Viņš apgalvo, ka cilvēku vēstījumi atklāj, kā var tikt izdziedināts gan prāts, gan ķermenis, kā gūt mierinājumu bēdās un uzveikt skumjas. Līdz ar to tie var palīdzēt arī citiem atgūt veselību, labāk izprast pasauli un augt garīgi. Dr. Veiss pauž pārliecību, ka grāmatā iekļauto stāstītāju piedzīvotais sabalsosies ar lasītāju slēptajām atmiņām par bijušajām dzīvēm, pamodinās zemapziņu un ļaus labāk izprast sevi. Viņš cer, ka pagātnes izpratne būtiski uzlabos daudzu lasītāju tagadni. Šis darbs ieteicams gan tiem, kuriem reinkarnācijas ideja jau ir tuva, gan pilnīgiem skeptiķiem, gan pārējiem. Brīnumi taču attiecas uz visiem...

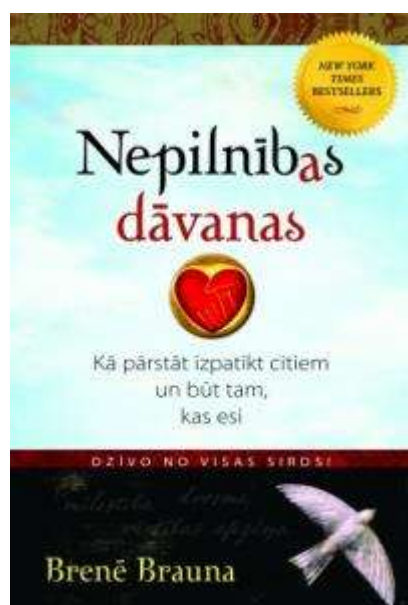
<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63418&ident=1061364#copies>



Mīlestība spēj visu. Pat neiespējamo Pirms 88 gadiem satikās dižciltīgas itāliešu dzimtas atvase — rakstnieks Džuzepe Tomazi di Lampedūza ar Vidzemes ietekmīgākās muižnieku dzimtas baronesi Aleksandru fon

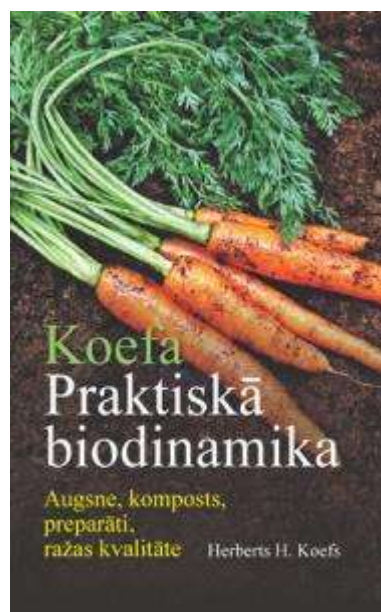
Volfu un Stāmerienas gleznainā apkārtnē sniedza pasaulslavenā romāna “Gepards” autora iztēlei tik nepieciešamā miera, klusuma un apceres iespēju. No Sicīlijas klinšainās un Vidzemes mežiem apaugušās ainavas skatītā epizode atklāj notikumiem un pārdzīvojumiem bagātu laikmetu. Viens no tā sākuma punktiem ir “mākslinieka -Jozefa Tomasi” un “mājsaimnieces Aleksandras Wolff” izraksts no laulību reģistra par Latvijas pareizticīgo Vissvētās Dievmātes Pasludināšanas -baznīcā Rīgā 1932. gada 24. augustā noslēgtām laulībām. Baznīcas virs-mācītāja Aleksandra Makedonska drosme savienot ar svētajām laulības -saitēm divus intelekta un gara aristokrātus ir ne vien sekmējusi abu dzīvesbiedru talanta uzplaukumu, bet arī ierakstījusi mājīgo, klasicisma formās celto Rīgas koka baznīciņu, līdzīgi kā romantisko Stāmerienas pili, gan -tūrisma, gan pasaules literatūras vēstures kartē. Ojārs Spārītis, Latvijas Zinātņu akadēmijas prezidents, Latvijas Mākslas akadēmijas profesors

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63421&ident=1061367#copies>



Katru dienu tiek bombardēti ar pieņēmumiem par to, kādiem mums jābūt un kādiem standartiem jāatbilst. Tomēr atkal un atkal nākas atzīt – mūsu dzīve šo augsto latiņu nesasniedz. Dažkārt, lai izpatiktu citiem, izliekamies par to, kas patiesībā neesam, un savas dziļākās ilgas noliekam malā. Tāda ir “perfektās dzīves” cena... Autores unikālā spēja savīt psiholoģiskus pētījumus ar personisku stāstījumu padara “Nepilnības dāvanu” lasīšanu par uzmundrinošu sarunu ar sirdsgudru draudzeni. Uzmanieties – viņas drosme dzīvot no visas sirds var būt lipīga! “Lasot šo grāmatu, dažbrīd gribēju iesaukties: “Jā, jā! Tieši tā!” Brenē Brauna vienkārši, emocionāli un personiski stāsta par to, ko, būdama pētniece, stāstniece, sieva, māte un draudzene, ir sapratusi par tik svarīgām tēmām kā kauns, jūtīgums, pieņemšana, līdzcievība, radošums u.c. Iespējams, tieši viņas pārliecības spēks padara “Nepilnības dāvanas” par labu pašpalīdzības grāmatu. Atklājot savu trauslumu, autore ļauj katram, kas lasa šo tekstu,

justies saprastam unpieņemtam. Aizdomu un kauna cietokšņi drūp no sava nepilnīguma atzīšanas maigā pieskāriena...” Mag. psych. Solvita Vektore, geštaltherapeite un supervizore, Rīgas Gešalta institūta pasniedzēja



<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=45891&ident=1046858#copies>

Grāmatā “Koefa praktiskā biodinamika” sniegti praktiski norādījumi par augsnes struktūru, augseku, kompostu, kompostēšanas metodēm un

biodinamiskajiem preparātiem. Koefs apraksta veidus, kā izpētīt biodinamisko metožu efektivitāti un apkopot šo pētījumu rezultātus. Šis ir nenovērtējams ceļvedis ikvienam, kurš strādā ar biodinamisko zemes kopšanas metodi, jo tas piedāvā Koefa unikālās atziņas un gudrību praktiskos jautājumos. Šī grāmata ir četru Herberta Hansa Koefa brošūru apkopojums: “Komposts”, “Biodinamiskie preparāti”, “Trīs lekcijas par biodinamiku” un “Biodinamiskās lauksaimniecības pētījumi”. Šīs brošūras publicējusi Ziemeļamerikas Biodinamiskās zemkopības un dārzkopības asociācija (Biodynamic Association jeb BDA).

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63408&ident=1061354#copies>

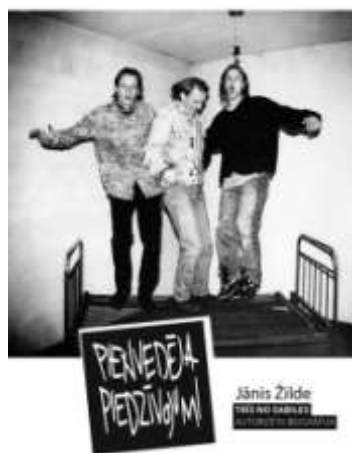


Grāmatā sniegti praktiski padomi, kā pareizi lietot pārtikas produktus, lai maltīte būtu aromātiska, sātīga un garda. Atklātas kulinārijas viltībiņas, kas atvieglos darbu virtuvē. Šeit doti padomi kā uzglabāt gaļu,

kas ir svaiga vai saldēta, kā pārbaudīt vai gaļa ir svaiga, kā apstrādāt zivis, vēžus un jūras produktus, padomi, kā uzlabot tiem garšu. Pamatēdienu veido arī piena produkti un miltu izstrādājumu, par kuriem

šeit nav aizmirsts. Bet vasaras un rudens bagātības baudot, smelies iedvesmu kā apstrādāt augļus, ogas, dārzeņus un sēnes.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63799&ident=1061745#copies>



Mūzikas kritiķis un žurnālists Jānis Žilde (1977) ir autors diviem tūkstošiem mūzikas albumu recenziju un simtiem koncertapskatu, kas galvenokārt publicēti ziņu medijā TVNET. Jānis ir pazīstams arī kā vairāku godalgotu muzikālu projektu dalībnieks (Satellites LV, kuba, Raadio, Jāņa Žildes apvienotie gaisa spēki u. c.). Komponējis mūziku gan animācijas, gan pilnmetrāžas filmām. 2015. gadā izdevniecībā “Dienas Grāmata” klajā nāca viņa pirmā grāmata “Piekūns skrien debesīs”.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63687&ident=1061633#copies>

Īrisa Zeidenštrikere

LAIMES ROKASGRĀMATA



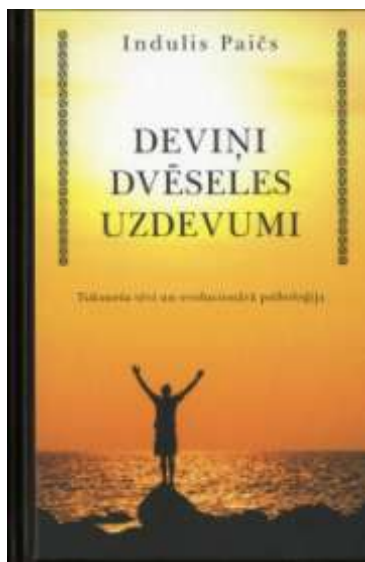
Apmierināts darbā,
laimīgāks dzīvē

JUNAVA

Daudzi cilvēki, kuri cieš no apkārtējo spiediena, ikdienā ievērojot vispārpieņemtās darba un privātās dzīves prasības, jūtas sagrauti un ir neapmierināti savā darbā. Kā to var mainīt? Īrisa Zeidenštrikere parāda: lai kaut ko mainītu, nav jāveic pagrieziena pilnīgi pretējā virzienā.

Grāmatā lasāmi iedvesmojoši teksti, stāsti un citāti, sniedzot domu raisošas idejas. Veic uzlabojumus pierastā darba vidē, kas palīdz radīt jaunu motivāciju un atbrīvot neiedomājamu enerģiju. Šī ir grāmata, ko lasīt pašam un dot citiem.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=53593&ident=1054543#copies>



Jebkura izaugsme un pārmaiņas cilvēka dzīvē sākas ar dziļu un godīgu skatījumu uz sevi. Būt cilvēkam nozīmē nest sevī kaislības. Jau 4.gs. beigās teologs Pontas Evagrijs, novērojis cilvēkus un to dvēseles iekšējo dinamiku, sastādīja kaislību jeb dvēseles mocītāju "karti".

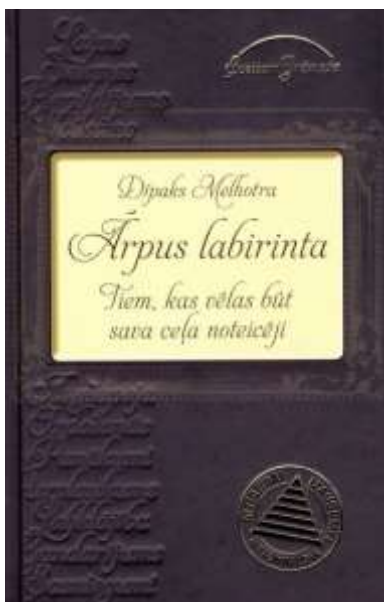
Alkatība, miesaskāre, mantkārība, dusmas, skumjas, nemiers, skaudība, godkāre un lepnība.

Ikvienā no mums mājo visas deviņas kaislības. Ikvienā! Kā ar tām sadzīvot? Grāmatā sniegtās ierosmes palīdz labāk orientēties savos pārdzīvojumos un izprast sevi – kas es esmu, ko vēlos sasniegt, kādas ir manas iespējas un robežas.

„Par šīs grāmatas pamatu ir kļuvušas Rīgas Lutera draudzē lasītās lekcijas. Tā palīdzēs lasītājiem labāk saprast un patiesāk skaidrot sevi, savu dzīvi. Mūsos mājo vismaz deviņi spēki. Tie neļauj apstāties tikai pie kaut kā viena, tie spiež mūs nepārtraukti mainīties. Un no tiem nav iespējams izvairīties. Vai tie kļūs par mūsu dēmoni vai eņģeļiem, ir atkarīgs no mūsu izvēlēm.” Juris Rubenis.

Grāmatas autors Indulis Paičs ir Rīgas Lutera draudzes mācītājs, kristīgās meditācijas un apzinātības skolotājs, studējis Lutera Akadēmijā un Latvijas Universitātē.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=53615&ident=1054565#copies>



Panākumi tādās jomās kā inovācijas, radošums, personīgā izaugsme, vadītāja iemaņu attīstība un uzņēmējdarbība mūsdienās arvien vairāk ir atkarīgi no prasmes lauzt stereotipus, pārvarēt šķēršļus un mainīt pastāvošos spēles nosacījumus. Grāmata ir stāsts-līdzība par trīs drosmīgām pelēm, kas sev izvirza šķietami nesasniedzamus mērķus un, neskatoties uz apkārtējo neticību un pretestību, tomēr savas ieceres īsteno.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63831&ident=1061777#copies>



Intas Blūmas piektā grāmata, kurā viņa retrospektīvi raugās uz noiето ceļu garīguma un sevis meklējumos 12 gadu garumā. Dienasgrāmatas formātā apkopoti atšķirīgos laika posmos un par dažādām tēmām

radušies ieraksti, kurus vieno kopēja nots- tās ir autores pašizziņas ceļā gūtās atziņas un atklāsmes, īpaši pievēršoties ezotēriskās jomas virtuvei, ar kuru šo gadu laikā ir saskārusies.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63832&ident=1061778#copies>



Pārsteidzoši, smieklīgi un dažkārt arī vienkārši neticami atgadījumi no uroloģijas prakses padara “Laimīgi zem jostasvietas” par grāmatu, no kuras ne tikai vīrieši vien var daudz ko uzzināt par savu nebūt ne vienkāršo psihi. Kompetenti, saistoši un aktuāli!

Dr. Olivera Gralla ir uroloģijas un androloģijas speciālists. “Laimīgi zem jostasvietas” ir rokasgrāmata uroloģijā, kas vīriešiem un arī sievietēm palīdz ikdienā uzturēt labu veselību. Tajā runa ir par peni, erekcijas traucējumiem, priekšlaicīgu sēklas noplūdi, testosterona līmeņa bezdibeņiem, vīriešu un sieviešu kontracepciju un nepiepildītu vēlmi pēc bērna. Taču sīki ir iztirzāta arī sieviešu uroloģija ar hroniskiem urīnpūšļa iekaisumiem un dažādajām dabiskajām terapijas iespējām.

Andrologs ir moderns mediķis — vīriešu veselības speciālists. Tā sakot, urologs ar pievienoto vērtību. Kamēr sievietes jau jaunajos gados ļauj par savu ķermeni un seksualitāti parūpēties sievietes ārstam, vīrieši līdz sirmam vecumam bieži arvien vēl nesaprot, kad runa ir par viņu labāko draudziņu — aiz neziņas, kauna vai arī nepietiekamas intereses.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63830&ident=1061776#copies>



Visi vecāki vēlas savu bērnu izaudzināt priecīgu un nesačakarētu.

Kā to izdarīt?

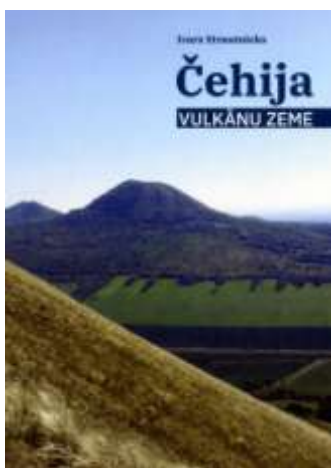
Aizraujoša, amizanta un asprātīga grāmata, kuras autore ir ievērojamā angļu psihoterapeite Filipa Perija. Viņa stāsta par to, kam, audzinot bērnus, ir nozīme un no kā svarīgi izvairīties, – gudri padomi vecākiem,

kā rīkoties un ko noteikti nedarīt. Filipa Perija nevis iesaka “ideālo plānu”, bet sniedz vispusīgu ieskatu par to, kas veido labas attiecības starp vecākiem un bērniem.

Šī grāmata piedāvā pilnīgi jaunu skatījumu uz bērnu audzināšanu.

Grāmatā apkopoti noderīgi padomi un vērtīgi ieteikumi, tāpēc to vēlēšies izlasīt visi vecāki, un katrs bērns gribēs, kaut to būtu lasījuši viņa vecāki.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63829&ident=1061775#copies>



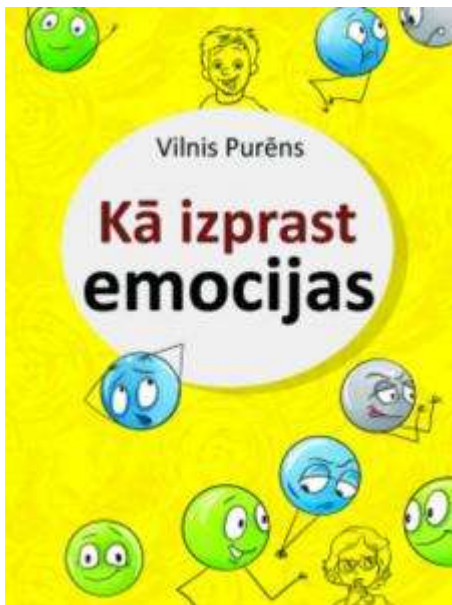
Kalnu vai līdzenuma zeme? Čehijas ģeoloģiskā uzbūve un veidošanās. Seni un netik seni vulkāni Bohēmijā.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63828&ident=1061774#copies>



“Niķu nav!” ir Vitas Kalniņas otrā grāmata par bērnu un vecāku attiecībām līdz triju gadu vecumam. Šim bērna dzīves posmam raksturīga arvien lielāka bērna interese par apkārtējo pasauli un aktīva tās izpēte, vienlaikus pieaugot viņa vēlmei visu noteikt pašam, kas vecākiem var nest jaunus izaicinājumus, salīdzinot ar pirmajiem bērna dzīves mēnešiem. Kā ļaut mazajam paust savu gribu, neieslīgstot neauglīgās cīņās par varu? Kā cienot bērna ķermeni un vajadzības, apgūt podiņmācību un patstāvīgu ēšanu? Kad un kādā veidā uzticēt bērna pieskatīšanu auklītei vai bērnudārzam? Un visbeidzot, kā vecākiem šajā laikā spēt parūpēties pašiem par sevi?

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=63833&ident=1061779#copies>



Jaunie uz kompetences (pratības) attīstību balstītie mācību standarti lielu uzmanību pievērš darbam ar emocijām. Bērni un skolēni tiek aicināti tās atpazīt, izrast emociju rašanās procesu, ietekmi uz cilvēku rīcību, vērtēt iespaidu, kādu atstājam uz citiem ar savām emociju izpausmēm, regulēt emocijas, lai to izpausmes veicina pozitīvu attieksmi pret sevi un citiem. Tomēr pedagogiem nav viegli atrast darba materiālus, kuri varētu noderēt emociju izpētei un to regulēšanas prasmju apguvei. Šo problēmu risina jaunā grāmata. Grāmatā ir dots teorētisks ieskats emociju jautājumos un uz zinātnisku teoriju balstīta darba metodika. Tā piedāvā bērniem un skolēniem atpazīt būtiskākās emocijas, pārdomāt to cēloņus, mudina izvērtēt negatīvo emociju pārvarēšanas iespējas. Materiālus var izmantot gan pirmsskolā, gan skolā, gan frontālam un grupu, gan individuālam darbam. Galvenais

grāmatas vadmotīvs ir palīdzēt bērniem un skolēniem izprast to, ka emocijas, arī negatīvās, ir dabiskas un visiem piemītošas, bet emociju regulēšanas prasmes pilnveido mūs pašus un uzlabo attiecības ar citiem. Materiāli noderēs pedagogiem, izglītības iestāžu psihologiem, vecākiem.

<https://dobele.biblioteka.lv/Alise/lv/book.aspx?id=56706&ident=1057643#copies>