

# Alūksnes novada bibliotēka

## Jauno grāmatu saraksts

### Marts | 2025

## NOZARU LITERATŪRA

**Eriksons, Tomass.**

### [Apkārt vieni vienīgi narcisi! Kā veiksmīgi atpazīt toksiskus cilvēkus, izvairīties no tiem un pasargāt sevi, nezaudējot veselo saprātu](#)

/ Tomass Eriksons ; no angļu valodas tulkojusi Silvja Kārklīņa ; redaktore Ieva Elsberga ; Ilzes Isakas vāka dizains. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2025]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2025. - 271 lpp. : ilustrācijas ; 21 cm. - Bibliogrāfija: [263.]-264. lpp. un alfabētiskais rādītājs: [265.]-271. lpp. ISBN 9789934328138.

*Vai pazīsti kādu narcisu, kurš spēj padarīt dzīvi pilnīgi neciešamu? Vai tevi ir nogurdinājusi pastāvīgā uzmanības pieprasīšana, absolūtā pārliecība par savu taisnību pat tad, ja fakti liecina par pretējo, rīkošanās pēc sava prāta, nerēķinoties ar sekām un neizturamā vēlēšanās kontrolēt visus savā tuvumā?*

*Tomass Eriksons vienkārši un saprotami apraksta, kas ir narcisisms, kā funkcionē narcisa prāts un kā sadzīvot ar narcisu, nenodarot sev pāri. Autors iesaka, kā:*

- tikt galā ar narcisiem, ar kuriem saskaries ikdienā;
- neļaut narcisismam sevi nomākt mūsdienu pasaulē, kur sociālie tīkli ir padarījuši to par visuresošu.

*Saistošs, praktisks ceļvedis attiecībās ar narcisiem, kas palīdzēs atbrīvoties no toksiskas ietekmes un dzīvot laimīgāku, piepildītāku un veiksmīgāku dzīvi.*



**Inčauspija, Džesija.**

### [Glikozes revolūcija. 10 vienkārši paņēmieni cukura līmeņa līdzsvarošanai](#)

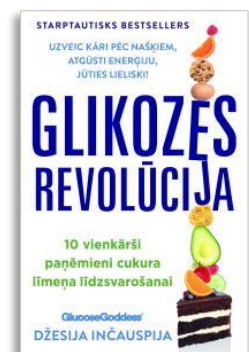
/no angļu val.tulk.Aleksandrs Ruģēns; māksl. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2025. - 304 lpp. : il. ISBN 9789934322037.

*Kas liecina par to, ka glikozes ir par daudz? Kāre pēc našķiem, nogurums, neauglība, hormonāli traucējumi, akne, krunciņas. Paaugstināts glikozes līmenis var izraisīt II tipa diabētu, policistisko olnīcu sindromu, vēzi, demenci un sirds saslimšanas.*

*90 % cilvēku cieš no pārāk augsta glikozes līmeņa asinīs, bet vairums to neapzinās.*

*Populārā Instragram konta @GlucoseGoddess veidotāja Džesija Inčauspija iesaka 10 vienkāršus paņēmienus, kā līdzsvarot glikozes līmeni, neieturot diētu un neatsakoties no tā, kas garšo. Uzzini:*

- kā ar nelielām izmaiņām brokastojanas paradumos iegūt vairāk enerģijas un apspiest vēlēšanos našķoties;
- kā ievērot produktu secību, lai bez piepūles zaudētu svaru;
- kā atļauties apēst desertu un turpināt dedzināt taukus.

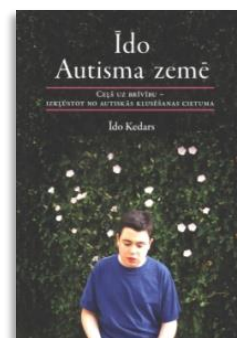


**Kedars, Īdo.**

## Īdo Autisma zemē. Ceļš uz brīvību - izklūstot no autiskās klusēšanas cietuma

/ tulkojums latviešu valodā: Aija Bruno, Daniela Utāne, Dāvids Utāns ; redaktore Ilze Vācere ; terminoloģijas konsultante Ināra Ojēna ; maketētāja Irēna Kivliņa. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2025]. , ©2025. - 214 lpp. ISBN 9789934330230.

*Vai autisms ir tikai garš uzvedības izpausmju saraksts vai arī kaut kas vairāk? "Šis ir unikāls ieskats nerunājoša cilvēka pasaulē, kur par cietumu kļuvis ne tikai ķermenis, bet arī sabiedrības uzskati, izglītības iestādes, speciālistu un "speciālistu" pieņēmumi. Īdo grāmata ir cerību un spēka avots visiem, kuri cīnās par to, lai tiktu saprasti un uzklausīti un lai paši varētu klausīties. Gribētos, lai tā kļūst par rokasgrāmatu vecākiem, pedagogiem un profesionāļiem un iedvesmo noticēt, ka ar zināšanām, mīlestību, pacietību un atvērtu prātu var palīdzēt atvērt durvis uz pasauli, kurā ikviena balss tiek sadzirdēta un ik dzīvesstāsts - saprasts."*



**Keltners, Dakers.**

## Apbrīna. Jauna zinātne par ikdienas brīnumiem un to spēju mainīt jūsu dzīvi

/ no angļu valodas tulkojusi Baiba Ozturka ; redaktors Guntis Kalns ; Ilzes Isakas vāka dizains. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2024]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2024. - 303 lpp. : fotogrāfijas. ISBN 9789934327438.

*Mācot par laimi vairāk nekā divdesmit gadu, esmu redzējis, ka var uzlabot veselību un labklājību, brīnoties par lietām ārpus sevis paša. Atrodot apbrīnu.*

*Viens no kompetentākajiem emociju pētniekiem Dr. Dakers Keltners grāmatā "Apbrīna" piedāvā visaptverošu – zinātnisku un reizē dziļi personisku – pētījumu par apbrīnas izjūtu. Apbrīnu var skaidrot arī kā sajūsmu, pacilātību, bijību, dziļu patiku.*

*Izrādās, ka apbrīnas jušana veicina pozitīvāku sevis un apkārtējās pasaules uztveri. Apbrīnas stāvoklis ir pieejams ikvienam un gandrīz vienmēr un ved uz dziedināšanu un izaugsmi.*

*Aizraujošs pētījums par cilvēka spēju just apbrīnu un par apbrīnas spēju mainīt cilvēka attiecības ar pasauli.*

*Dakers Keltners (Dacher Keltner) ir psiholoģijas profesors Kalifornijas Universitātē Bērklī un šīs pašas universitātes Labās zinātnes centra fakultātes dekāns. Viņš ir pazīstams cilvēka izjūtu jeb emociju zinātnes speciālists.*



**Kings, Vekss.**

## Dziedināšana ir jaunais kaifs. Rokasgrāmata emocionālā nemiera pārvarēšanai un brīvības iegūšanai

/ no angļu val.tulk.Sintija Zariņa; māksl. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2025. - 256 lpp. : il. ISBN 9789934324406.

*Kā sevi iekšēji dziedināt, atbrīvoties no pagātnes traumām un rast dzīvesprieku un brīvību.*

*Bestsellera "LABAS VIBRĀCIJAS, LABA DZĪVE" autors Vekss Kings savā grāmatā "Dziedināšana ir jaunais kaifs" stāsta par dziedināšanu caur cilvēka iekšējiem slāņiem, izmantojot jogas principus un unikālus vingrinājumus. Šīs metodes ir vienkāršas un viegli pieejamas un spēj sniegt izcilus rezultātus.*



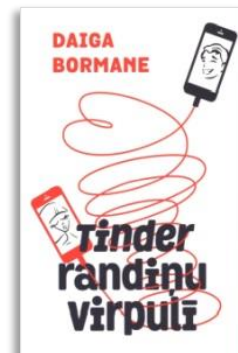
# DAIĻLITERATŪRA

**Bormane, Daiga.**

## Tinder randiņu virpulī

/ Daiga Bormane ; Natālijas Kugajevskas vāka dizains ; redaktore Santa Brauča. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2025]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2025. - 318, [1] lpp. ; 20 cm. - ISBN 9789934328794.

*Dženijai ir divdesmit astoņi gadi, labs darbs, draugi un hobiji. Trūkst tikai mīlestības. Nav brīnums, ka viņas visvairāk lietotā aplikācija ir iepazīšanās vietne Tinder. Pie rokas allaž ir arī pašas izveidotais saraksts ar vēlamā partnera īpašībām. Dženijas Tinder randiņus veido neparastu, brīžiem pat biedējošu situāciju virkne, taču – vai starp visiem vīriešiem beidzot būs arī viņas Īstais? Lai Tinder varētu būt īstā vieta, kur atrast izsapņoto, noteikti talkā ņemiet praktiskos Dženijas ieteikumus jeb Tinder lietošanas instrukciju!*

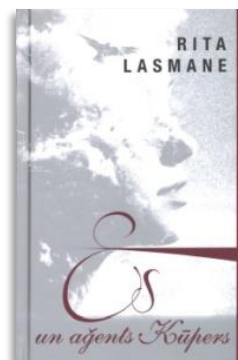


**Lasmane, Rita.**

## Es un aģents Kūpers

/ redaktore Zaiga Lasenberga ; Vitas Lēnertes grāmatas un vāka dizains. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2025]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2025. - 110, [1] lpp. : ilustrācijas. ISBN 9789934329630.

*Autore saka: "Mēs visi sastāvam no citātiem. No grāmatām, ko esam lasījuši, filmām vai seriāliem, ko esam skatījušies, dziesmām, ko esam iemīļojuši, gleznām un skulptūrām, citu cilvēku viedokļiem par iepriekšminētām parādībām... Ja gadās sastapt cilvēku, kam ir līdzīgs citātu komplekts, mēs pieņemam lēmumu, ka sastapta radniecīga dvēsele. Kas notiek, ja cilvēks pats ir citāts? Vai tāds eksistē? Vai tādu var sastapt? Man bija interesanti izdomāt situācijas, kurās sieviete meklē ideālo vīrieti, kas citēts vai, pareizāk sakot, nokopēts no Deivida Linča seriāla "Tvinpīka" galvenā varoņa aģenta Kūpera. Nokopēt izdevās - bet kas sanāk, ja, izlaužoties caur citātu sablīvējumiem, sastopi meklēto, iemiesotu dzīvā cilvēkā?"*

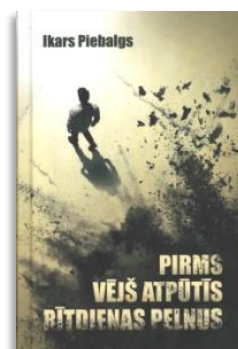


**Piebalgs, Ikaris.**

## Pirms vējš atpūtīs rītdienas pelnus

: romāns / redaktore Anda Ogrīņa ; Natālijas Kugajevskas vāka dizains. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2024]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2024. - 398, [1] lpp. ISBN 9789934329791.

*Karš Ukrainā lielvaru attiecības ir novedis līdz galējam saasinājumam. Cilvēce atrodas pussoli no apokalipses. Daniels ir izbijis politiķis, kurš ar ģimeni dzīvo Pierīgā. Pēkšņi viņam tiek piedāvāta neparasta iespēja glābt pasauli no iznīcības. Vai viņam izdosies? Romāns ievēd lasītāju aizraujošā odisejā, aicinot pieredzēt šādu perspektīvu ar galvenā varoņa acīm. Danielam jāveic arvien sarežģītākas izvēles, un uz spēles ir likta gan personīgā dzīve, gan visas cilvēces liktenis. Viņa misiju apdraud ne tikai pagātnes cēloņsakarību neparedzamība, bet arī paša vājības un attiecību kaislības.*



**Svilis, Guntars.**

## Bet kas būs ar mums? Piezīmes no bērnības deviņdesmitajos

/ redaktore Santa Brauča ; Natālijas Kugajevskas vāka dizains. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2024]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2024. - 446, [2] lpp. ISBN 9789934322723.

*Autobiogrāfisks stāsts par vienīgo bērnu kādā vienkāršā Latvijas mazpilsētas ģimenē astoņdesmito gadu beigās un deviņdesmito gadu sākumā. Līdztekus prieka brīžiem mājās iezogas arī spriedze un strīdi, jo tētis mēdz iedzert. Tam visam pa vidu ir zēns ar savām domām, spriedelējumiem un vecāsmātes priekšā lasīto pasaku raisītām fantāzijām. Caur notikumiem, kas gandrīz vai pedantiski tiek iegravēti mazā cilvēka atmiņā, atspoguļojas sadzīviskās attiecības, gaiši un ne tik gaiši mirkļi un tas, kas seko beigās.*



**Veide, Ieva.**

## Piens un asinis. Sievas un mātes dienasgrāmata

/ Ieva Veide; māksl. Vita Lēnerte; red. Daina Grūbe. - Rīga : Zvaigzne ABC, 2025. - 575 lpp. : il. ISBN 9789934325533.

*Ieva Veide ir mazsalaciete, triju bērnu māte, koklētāja un kokles skolotāja, un "Piens un asinis" ir viņas debijas darbs literatūrā.*

*Šī "Sievas un mātes dienasgrāmata", kā Ieva pati to nodēvējusi, ir apjomīgs darbs, tomēr garlaicīgi un vienmuļi lasītājam nebūs nevienu brīdi, jo savu, savas ģimenes un līdzcilvēku dzīvi autore apraksta tik patiesi un empātiski, kā tas izdevies reti kuram rakstniekam.*

*Tas ir neparasti atklāts stāsts par sievietes ikdienu ar prieku un skumjām, mieru un haosu, gandarījumu un sāpēm. Un ar nebeidzamām ilgām pēc dziļas sapratnes un dvēseliskas dziedināšanas.*

*Ņemot vērā vēl autores interesanto skatījumu uz lietām un notikumiem, izteiksmīgo valodu un spridzīgo humoru, grāmata garantē lasītājam īstu literāru baudījumu.*

*Cik skaista un pašpārliecināta ir sieviete sava cikla vidū – piens un asinis! Bet mēness ceļš ir nepielūdzams un drīz to nomaina asinis un asaras... Taču ne par hormoniem vai mēness varu ir grāmata, bet gan par to, cik daudz un dažādos brīnumainos veidos mēs cits citu šajā pasaulē papildinām. To būtu varējusi uzrakstīt Pepija Garzeķe, izaugusi liela.*

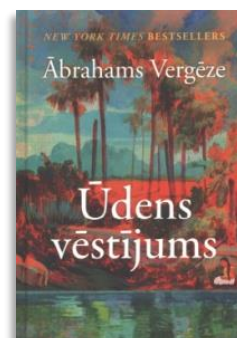


**Vergēze, Ābrahams.**

## Ūdens vēstījums

: romāns / no angļu valodas tulkojusi Ligita Lanceniece ; redaktore Elīna Vanaga ; maketētāja Dace Polkmane. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2024]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2024. - 671, [1] lpp. : ilustrācijas. - ISBN 9789934328596.

*Indija, Kerala, 20. gadsimta sākums. Divpadsmit gadus veca meitene, kura sēro par mirušo tēvu, tiek vesta uz baznīcu - šodien ir viņas kāzas, un viņa pirmoreiz satiks savu četrdesmitgadīgo vīru. Ar šo notikumu sākas jauna dzīve, kuras gaitā mazā meitene un nākamā ciltsmāte, ko visi dēvēs par Lielo Ammachi, pieredzēs gan priekpilnus un triumfālus brīžus, gan grūtības un smagus zaudējumus, kuros viņas vienīgie uzticamie balsti būs ticība un mīlestība. Tas ir stāsts par kādas dzimtas trim paaudzēm, ko vajā savāda nelaime - katrā paaudzē kāds mirst noslīkstot. Keralā ūdens ir it visur, un tas allaž nes līdzīgu savu vēstījumu...*



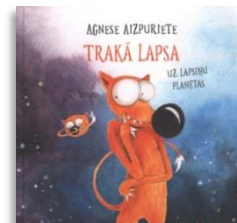
# BĒRNU LITERATŪRA

## Aizpuriete, Agnese.

### Trakā Lapsa uz Lapsiņu planētas

/ Agnese Aizpuriete, teksts un ilustrācijas ; redaktors Aldis Vēvers. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2024]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2024. - 25 nenumurētas lpp. : ilustrācijas ; 22 cm. Pirmsskolas vecuma bērniem.

*Grāmata ir aizraujošs piedzīvojums, kas aicina doties ceļojumā uz īpašu vietu. Trakā Lapsa mūs ved uz Lapsiņu planētu, kas, lai arī atrodas tālu Kosmosa plašumos, šķiet tuva - gluži kā prieks, kuru spējam rast savās ikdienas gaitās, sapņos un atmiņās. Ar Trakās Lapsas acīm izstaigāsim Lapsiņu planētas parkus, ielas un sastapsimies ar vietējo "lapsisko" rosību. Tas būs neaizmirstams pārdzīvojums visiem, kuri tic brīnumiem un vēlas tos atklāt gan citos, gan sevī.*



## Pilkijs, Deivs.

### Kaķēna komiksu klubs

/ autors un ilustrators Deivs Pilkijs ; krāsu mākslinieks Hosē Garibaldi ; no angļu valodas tulkojusi Marta Ābele ; redaktore Diāna Romanoviča. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2025]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2025. - 173, [1] lpp. : ilustrācijas ; 22 cm. - Jaunākā skolas vecuma bērniem.

*Hei, draugi! Laipni lūgti Kaķēna komiksu kluba pirmajā nodarbībā!!! Urrā!!! Tas ir mazais Pītijs! Viņš ir prezidents. Un Mollija ir viceprezidente! Tomēr arī visi citi grib būt viceprezidenti. Vai viņiem izdosies vienoties un radīt visdažādākos komiksus? Lasi, iedvesmojies, zīmē pats savus komiksus un dalies ar tiem!.*



## Rakstiņš, Vitālijs.

### Digitālā detoksikācija

/ Vitālijs Rakstiņš, teksts, ilustrācijas ; redaktors Aldis Vēvers ; Vitas Lēnertes grāmatas un vāka dizains. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2024]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2024. - 46, [2] lpp. : ilustrācijas ; 22 cm.

*Stāsts vēsta par četriem pusaudžiem, kuri ir spiesti veselu mēnesi pavadīt meža būdiņā bez jebkādas pieejas tehnoloģijām, kas viņiem ir tik ļoti ierastas. Viņu pārdzīvojumi uzskatāmi atklāj, kādas var būt digitālās atkarības un iespējamās noziedzības sekas. Pusaudžu pieredze internetā bija kļuvusi pavisam nelāga, un viņiem nepieciešams laiks, lai pārvērtētu savu rīcību un kļūdas. Stāsts kalpo par brīdinājumu. Jūs dzīvojāt tiešsaistē kā spēlē, pilnībā neapdomājot sekas. Bet, redziet, viss, ko jūs darāt digitālajā pasaulē, vienmēr atgriezīsies un vajās jūs reālajā dzīvē. Jaunākā skolas vecuma bērniem. Grāmatas ilustrācijas radītas ar programmas Midjourney palīdzību. Ar mākslīgā intelekta palīdzību radīts saturs.*

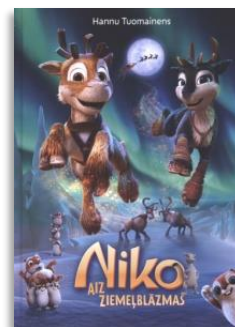


**Tuomainens, Hannu.**

## Niko aiz ziemeļblāzmas

/ Hannu Tuomainens ; no somu valodas tulkojusi Gunta Pāvola ; redaktore Ilona Ancāne ; filmas vizuālais dizains: Miko Pitkenens ; maketētāja Sanita Romanoviča. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2024]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2024. - 79 lpp. : ilustrācijas ; 31 cm. ISBN 9789934329708.

*Stāsts par draudzību un drosmīgo ziemeļbriežu puiku Niko, kurš, tāpat kā viņa tēvs, grib būt Ziemassvētku vecīša lidojošās briežu komandas pilots un Ziemassvētku vakarā vest dāvanas bērniem. Tomēr vispirms Niko ir jāiztur lidošanas pārbaudījums, uz kuru negaidīti ierodas arī konkurente Stella. Niko un Stella sadraudzējas, bet kādā brīdī Stella nozog ar dāvanām piekrautās Ziemassvētku vecīša kamanas. Ziemassvētki ir apdraudēti, un Niko dodas aizraujošā piedzīvojumā meklēt kamanas, lai izglābtu visu bērnu Ziemassvētkus. Jaunākā skolas vecuma bērniem. Grāmata balstīta uz Kari Jūsonena, Hannu Tuomainena un Marteinna Torissona scenāriju filmai "Niko. Aiz ziemeļblāzmas".*



**Vinogradova, Laura.**

## Ebes ziemas stāsti

/ Laura Vinogradova ; ilustrējusi Una Leitāne ; redaktore Dace Lorensa, Guna Pitkeviča. - [Rīga] : Zvaigzne ABC, [2024]. - [Jelgava] : [Jelgavas tipogrāfija]. - 68, [3] lpp. : ilustrācijas. ISBN 9789934325984.

*Mazs, sirsnīgs un drosmīgs – meža gariņš Ebe ir ieradies dzīvot mežā kopā ar savu uzticamo draugu vārnu Kārnu. Viņi sargā mežu un palīdz dzīvniekiem, gan ziemas salā cienājot ar pankūkām, gan būvējot aizslietņus pret vēju, gan attīrot mežu no cilvēku atstātajiem "pārsteigumiem". "Sargāt nozīmē rūpēties!" atgādina Kārns. Šī mīļā grāmata uzbur mājīgu siltumu, stāsta par draudzību, gādību un to, ka pat mazie var paveikt lielus darbus. Šī grāmata var kļūt par mīļu dāvanu, kas ievēdīs pasakainā mežā un sasildīs vēsos ziemas vakaros ikvienu lasītāju.*



**Žutaute, Lina.**

## Kika Mika un koncerta diena

/ Lina Žutaute ; no lietuviešu valodas tulkojusi Marika Taube ; redaktore Guna Pitkeviča. - Rīga : Zvaigzne ABC, [2024]. - [Jelgava] : Jelgavas tipogrāfija. , ©2024. - 37 nenumurētas lpp. : ilustrācijas ; 22 cm. ISBN 9789934326868.

*Kika Mika mācās spēlēt mūzikas instrumentu un gatavojas savam pirmajam lielajam koncertam. Taču pirms uzstāšanās viņu pārņem milzīga bailes. Vai meitene uzdrošināsies stāties tām pretī? Šis Kikas Mikas stāsts ir par izjūtām, kuras katru dienu piemeklē mazus un lielus – bailēm kļūdoties. Spēcīgā vēlme visu izdarīt pareizi līdzinās ziepju burbulim, kas tomēr kādreiz pārsprāgst, jo mūsu spējām ir robežas, bet ne vienmēr tas tiek ņemts vērā, kad sapņojam un izvirzām mērķus. Atcerēsimies, ka tikai kļūdoties mēs nezaudējam zinātkāri un radoši meklējam labāko risinājumu, mēģinām no jauna, eksperimentējam un tā audzējam spārnus. Jaunākā skolas vecuma bērniem.*

