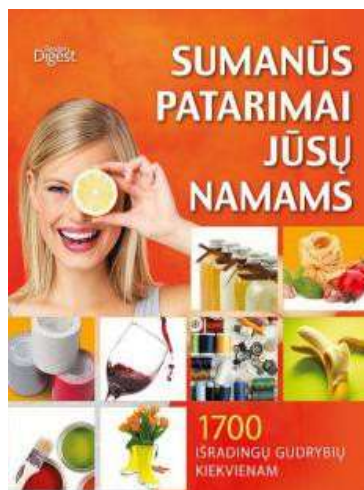




**Sveiko ir aktyvaus gyvenimo vadovas (RD).** KitSari Harrar, Debra Gordon  
Mėgstate pasilepinti taure ar dviem alkoholinio gėrimo? Vėlai gulatės? Negalite atsispirti riebiam maistui? Nepulkite į paniką - žalą, kurią jūsų organizmui padarė šios ir kitos gyvenimo būdo nuodėmės, dažniausiai galima atitaisyti, o kaip tai padaryti atskleis

SVEIKO IR AKTYVAUS GYVENIMO VADOVAS

Maža to: jei šiandien pradėsite keisti savo įpročius, galite tapti sveikesni, laimingesni ir energingesni, nepaisydami savo amžiaus. Ši knyga padės įvertinti dabartinę fizinę ir dvasinę būklę ir patars, kaip maitintis, mankštintis ir ką dar keisti savo kasdiniame gyvenime, kad kuo ilgiau džiaugtumėtės puikia sveikata.

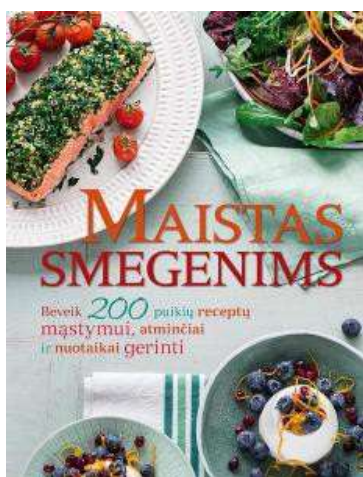


**Sumanūs patarimai jūsų namams. 1700 išradingų gudrybių kiekvienam.**

Autorių kolektyvas

Taupykite laiką ir pinigus – ir nepamirškite šypsenos! Knygoje rasite daugiau nei 1700 patikrintų patarimų, kaip:

- natūraliomis priemonėmis palaikyti švarą virtuvėje,
- greitai ir be vargo sutvarkyti namus,
- namų priemonėmis gydyti negalavimus,
- pasirūpinti augintiniais,
- pasiruošti kelionei,
- prižiūrėti automobilį,
- puoselėti gėles, daržą ir sodą,
- išmoningai ir neišlaidaujant papuošti aplinką,
- gerai atrodyti ir žvaliai jaustis kiekvieną dieną.



**Maistas smegenims. Beveik 200 puikių receptų mąstyimui gerinti**

Reader's Digest

Tai specialistų parašyta knyga apie sveiką, naudingą mitybą. Mūsų mitybos ekspertai sukūrė beveik 200 labai gardžių patiekalų, kurie padės būti budresniems, energingesniems ir sveikesniems.

Sužinokite, kokios yra smegenų funkcijos ir kokie valgiai gerina jų veiklą ir bendrą savijautą.

Skanaukite lengvai paruošiamus užkandžius, sriubas, salotas, pagrindinius patiekalus ir net desertus.

Pastiprinkite save – pasinaudokite žvalinančių pusryčių, energijos suteikiančių pietų ir smegenų veiklą gerinančių užkandžių idėjomis.

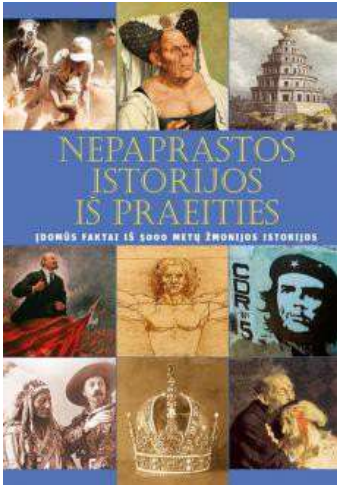
Smagiai spręskite protą aštrinančius galvosūkius ir mankštinkite smegenis paprastais mąstymą gerinančiais pratimais.



**Prekių ženklai: 50 sėkmės istorijų**

Giedrius Drukteinis

Prekių ženklai dažnai nulemia sprendimą rinktis vieną ar kitą gaminį. Jie parodo, kuo jūs tikite, pabrėžia jūsų polinkį į naujoves, estetinį lygį ir individualumą. Taigi prekių ženklai yra ir jūsų vidinės būsenos ar išprusimo liudinininkai. Bet ką gi vis dėlto reiškia tie prekių ženklų pavadinimai? Paaiškėja, kad daugiausia tai pavardės, ar kompanijos įkūrėjo inicialai, nes už pačio galingiausio kompiuterio, už paties didžiausio atradimo, už tolimiausios žvaigždės visada rasi žmogų. Ir tų žmonių istorijos tokios spalvingos, dinamiškos ir pamokančios, kad gali jas skaityti kaip nuotykinį romaną.



### **Nepaprastos istorijos iš praeities**

#### **NEJTİKÉTINOS ISTORIJS APİE MEİLĘ, INTRIGAS, AMBICIJAS, TRAGEDIJAS IR ŽMOGŽUDYSTES.**

Kodėl Rusijos caras Ivanas IV buvo pramintas Rūsčiuoju? Ar Erodas iš tikrųjų įsakė išžudyti visus Betliejaus vaikus? Kodėl buvo siūloma paskendusį laivą „Estonia“ užlieti betonu ir daugiau niekada jo nejudinti? Kuri kilminga moteris buvo užgauliojama dėl savo bjaurumo ir kas atsitiko paskutiniam Kinijos imperatoriui Pu I?

Šioje informatyvioje, įdomioje knygoje jus lydės pasakojimai apie keistus įvykius, kovas dėl valdžios, paslaptinius dingimus ir stebuklingus susitikimus, niekšus, menininkus, nuostabias moteris ir likimo posūkius. Sužinosite, kaip randasi legendos ir kaip nuslepia istorinė tiesa.



### **Filosofija (Pegaso kolekcija)**

Kas yra žmogus?

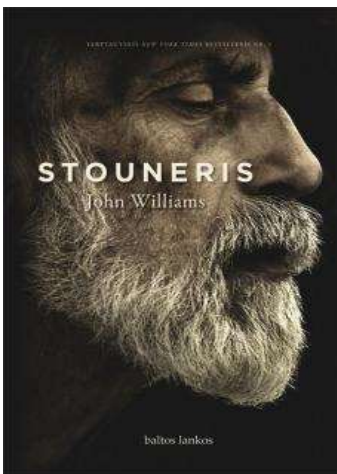
Kaip atsirado visata? Kas yra tiesa?

Kaip mes suvokiame mus supantį pasaulį?

Per visą istoriją žmonija nagrinėjo šiuos ir kitus klausimus apie gyvenimo prigimtį ir prasmę, o didieji mąstytojai siūlė atsakymus, kurie iki šiol formuoja mūsų pasaulėvaizdį.

Knygoje „Filosofija“ populiariai ir vaizdžiai pateikta visa filosofijos teorija bei istorija su gausybe schemų ir citatų. Visa tai padeda geriau suprasti, kas yra filosofija ir su kokiomis idėjomis ji susijusi.

Šioje knygoje rasite tai, kas svarbu ir skatina mąstyti mus pačius.



### **Stouneris. John Williams**

Viljamas Stouneris, sunkią vaikystę praleidęs vienoje Misūrio fermų, tėvų išsiunčiamas į koledžą studijuoti agronomijos, tačiau vaikino gyvenimą aukštyn kojom apverčia... septyniasdešimt trečias Šekspyro sonetas. Ir jis, pakludamas savo širdžiai, prieš tėvų valią žengia pirmą savarankišką žingsnį. Tačiau, nors ir tapęs studentų mėgstamu profesoriumi, jis niekada neranda sau vietos išoriniame pasaulyje. Galiausiai užsidaręs savy Stouneris išaukština stojišką savo prosenių laikyseną ir susitaiko su vienatve. Stouneris – ne tik archetipinis amerikietis, bet ir egzistencinis herojus, radęs atšiaurią vienatvės paguodą negailestingame pasaulyje. Jį galima pavadinti tikru Didžiojo Getsbio antipodu.



### **Laiškai Elzei. Unė Kaunaitė**

Laiškai Elzei“ – trečiasis autorės kūrinys ir antroji knyga paaugliams. Tai pasakojimas apie du jaunuolius, Gabiją ir Šarūną, besimokančius toje pačioje aštuntoje klasėje. Šarūno tėvai išvažiuoja į Didžiąją Britaniją. Gyvendamas su močiute jis vis daugiau laiko leidžia su vyresniu pusbroliu Karoliu, kuris įtraukia Šarūną į nusikalstamą veiklą. Nepažintas pasaulis vilioja laisve, bet pamažu keičia ir patį Šarūną.

Gabija tenori nesijausti vieniša, todėl stengiasi neišsiskirti iš klasės. Ji greitai supranta, kad padėdama klasės naujokui Albinui, iš kurio visi šaiposi, ir pati bus visų atstumta. Tačiau vis daugiau bendraudama su klasėje populiariu Šarūnu, Gabija ima abejoti jo poelgių teisingumu. Jai ne kartą tenka rinktis tarp to, kaip elgtis norėtų ji pati, ir to, ką renkasi visi kiti.

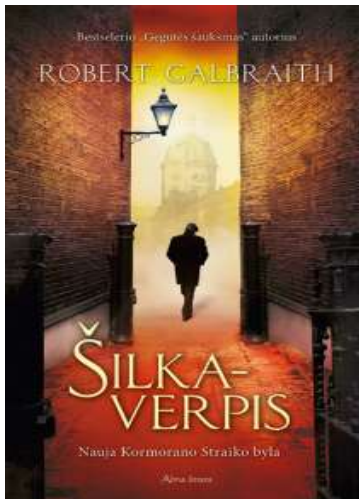
Jie abu, dėl skirtingų priežasčių, ima rašyti laiškus Elzei, nors niekada nesulaukia atsakymo.





### **Hipnotizuotojas.** Lars Kepler

Susitik akis į akį su pačia baime „Kaip ugnis. Visai kaip ugnis“, - tokiais pirmais užhipnotizuoto berniuko žodžiais prasideda stingdantis psichologinio detektyvo košmaras. Po žiaurių šeimos skerdynių Stokholmo priemiestyje liko vienas liudininkas – penkiolikametis sūnus Josefas Ekas. Jo būklė neleidžia apklausti, todėl komisaras Jonas Lina mato vienintelę išeitį ekstremalioje situacijoje – ieškoti hipnotizuotojo pagalbos. Erikas Marija Barkas jau dešimt metų neužiima šia praktika, tačiau padaro išimtį Josefui, tikėdamasis, jog taip išgelbės dingusią jo seserį Eveliną. Kai hipnotizuotojas sulaužo sau duotą priesaiką ir pasineria į vaikino sąmonę, išaiškėja tiesa, kur kas labiau šokiruojanti, nei jis galėjo įsivaizduoti. Ir paties gydytojo šeimai iškilusi grėsmė priverčia Eriką sugrįžti į siaubingą savo praeitį.



### **Šilkaverpis.** The Silkworm Robert Galbraith

Kai dingsta rašytojas Ovenas Kvainas, jo žmona iš pradžių pamano, kad vyras panoro nuo visų pabėgti ir pabūti vienas. Moteris kreipiasi į privatų detektyvą Kormoraną Straiką – prašo rasti pradingėlį ir sugrąžinti namo. Tačiau tirdamas aplinkybes Straikas greitai supranta, kad viskas ne taip paprasta, kaip mano ponia Kvain. Rašytojas ką tik baigė naujos knygos rankraštį, o jame atvirai ir kuo smulkiausiai aprašė beveik visus pažįstamus. Jei romanas būtų išspausdintas, žlugtų ne vieno gyvenimas, todėl daug kas gali trokšti Oveną Kvainą amžinai nutildyti. Netrukus Kormorano Straiko įtarimai pasitvirtina – randamas žiauriai nužudyto rašytojo kūnas. Prasideda lenktynės su žudiku, su tokiu negailestingu Straikas dar nebuvo susidūręs...



### **Meilės laišakai mirusiesiems.** Ava Dellaira

Viskas prasidėjo nuo užduoties anglų kalbos pamokoje – parašyti laišką mirusiam žmogui. Lorelė pasirenka Kurtą Cobainą, nes jis patiko seseriai Mėjai. Nes mirė jaunas, kaip ir Mėja. Netrukus Lorelės sąsiuvinis pripildilo laiškų mirusiesiems – Janis Joplin, Heathui Ledgeriui, Ameliai Earhart, Amy Winehouse, – nors nė vieno taip ir neatiduoda mokytojai. Ji rašo apie tai, kaip jaučiasi pradėjusi lankyti vidurinę mokyklą, kaip sekasi susirasti naujų draugų, kaip gyvena subyrėjus šeimai, kaip pirmą kartą gyvenime įsimyli ir, svarbiausia, kaip gedi sesers. Tik kaip gedėti to, kam dar neatleidai? Užrašiusi tiesą apie tai, kas nutiko, Lorelė pagaliau įstengia susitaikyti su sesers netektimi ir pamatyti Mėją tokią, kokia ši buvo iš tikro: nuostabi, žavinga ir... netobula. Dabar mergina gali ieškoti savojo kelio ir jį rasti.



### **Ledo dvynės.** S.K. Tremayne

Viena Saros dukterų nebegyva.

Bet ar ji žino, kuri?

Praėjus metams po nelaimingo atsitikimo, kai žuvo viena iš identiškų dvynių – duktė Lidija, – Angusas ir Sara Mokraftai persikelia gyventi į mažą Škotijos salelę, tikėdamiesi sulipdyti į mažas daleles pažirusį gyvenimą. Tačiau kai likusi gyva jų dukra Kirstė pareiškia, kad jie suklydo, supainiojo dukterų tapatybes, ir ji iš tiesų yra Lidija, – jų pasaulis vėl griūva. Artinantis žiemai Angusas priverstas dažnai palikti salą darbo reikalais, Sara jaučiasi atskirta nuo pasaulio, o Kirstė (o gal Lidija?), regis, vis labiau krinka. Kai per stiprią audrą motina su dukra lieka dviese įkalintos saloje, Sarą pradeda kankinti praeities prisiminimai – kas iš tiesų nutiko tą lemtingą dieną, kai žuvo jos duktė?

## **Tėvų auklėjimas. Pirma dalis** (Ateities žmogus). Sergej Lazarev



**Tėvų**



Ar galima pakeisti savo ateitį? Ar galima, vaikui dar negimus, pagerinti jo charakterį ir likimą? Unikalūs S. N. Lazarevo tyrinėjimai leidžia tai įgyvendinti – tereikia būti pasiruošusiam pokyčiams ir atverti sielą meilei.

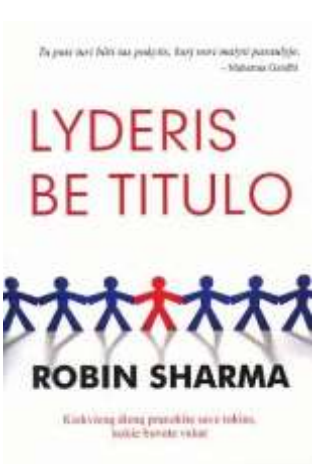
S. N. Lazarevo knygos padeda ne tik įveikti neišgydomas ligas, atitaisyti savo charakterį, likimą, atgauti sveikatą, bet ir atrasti gyvenimo prasmę, giliai pažinti Šventraščius ir amžinus būties dėsnius.

**auklėjimas. Antra dalis**



**Smegenų gebėjimas gyti.** Norman Doidge

Pirmojoje knygoje „Save keičiančios smegenys“ (liet. 2012) Normanas Doidge'as supažindino skaitytojus su neuroplastiškumu – pačiu svarbiausiu smegenų tyrimo atradimu. 2015 m. išleistas šios knygos tęsinys „Smegenų gebėjimas gyti“, vaizdžiai parodantis, kaip iš tiesų vyksta nuostabus neuroplastinio gijimo procesas. Autorius aprašo natūralius būdus, pažadinančius smegenų gebėjimą keistis ir leidžiančius išsiversti be sudėtingų operacijų ar vaistų. Pasakodamas jaudinančias ir stulbinančias tikras pasveikimo istorijas jis įrodo, kad paprastais, visiems prieinamais metodais galima žymiai pagerinti smegenų veiklą.



**Lyderis be titulo.** Robin Sharma

Šioje knygoje saviugdos mokytojas Robin Sharma įtikinamai parodo, kad norint būti lyderiais, mums nereikia nei titulų, nei aukštų postų, nei rangų, nes lyderiavimo savybės mums yra įgimtos – reikia tik jas „pažadinti“.

Lyderiavimo klausimais konsultavau tokias garsias kompanijas kaip Microsoft, GE, Nike, FedEx ir ibm. Dirbau drauge su Jeilio universiteto, Amerikos Raudonojo kryžiaus ir Jaunųjų prezidentų organizacijos atstovais. Pritaikę mano pateiktus lyderiavimo principus, jūs pasieksite nepaprastų rezultatų, padėsite savo organizacijoms pakilti į aukštesnį profesionalumo lygį, pelnysite klientų lojalumą. Taip pat pasikeis jūsų asmeninis gyvenimas ir jvaizdis.

**Robin Sharma**



**Iš dviejų renkuosi trečią .** Dalia Staponkutė

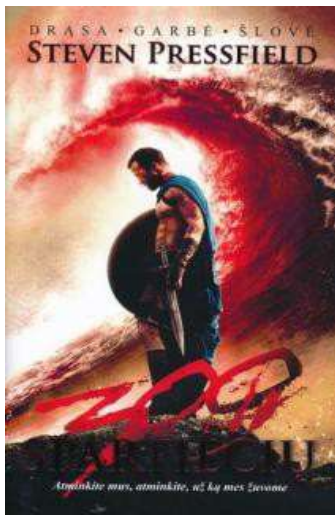
Antroje knygoje Dalia Staponkutė tęsia gyvenimo kelionės temą, pradėtą esė rinktinėje Lietumi prieš saulę. Šįkart nuo kultūrinių filosofinių apmąstymų autorė pasuka intymumo link. Tekstai kupini tikroviškų herojų su tikrais vardais ir tikrų įvykių su tikromis detalėmis. Penkios knygos dalys - tarsi penkios autorės gyvenimo kryptys ir vis kitokias asmeninio mito dėlionė. Į Lietuvą ir į Kiprą Dalia Stonkutė žvelgia kaip į dvi tėvynes - savo ir dukrų, - tačiau nei vienoje, nei kitoje nesijaučia atradusi save arba išsipildžiusi. Pamažu įsismelkia dar vienos - trečiosios - šalies nuojauta ir išskylą naujo pasirinkimo klausimas.





### **Sofijos pasaulis . Jostein Gaarder**

Romanas apie filosofijos istoriją – ar tai įmanoma? Autorius suderino nesuderinamus dalykus: filosofijos mokslo raidą apvilko romano rūbu, sukurdamas įtraukiančią, lavinančią, mąstyti skatinančią kelionę pas didžiausius pasaulio mąstytojus. Sofija Amundsen, įprastą gyvenimą gyvenusi mergaitė netikėtai gauna paslaptinę laišką su iš pirmo žvilgsnio paprastais, tačiau be galo klasingais klausimais apie savo, o ir kiekvieno žmogaus, būties esmę. Nuo jų ir prasideda kvapą gniaužianti kelionė per filosofijos istoriją, kurią Sofija pažįsta kartu su paslaptingu filosofu Albertu.



### **300 spartiečių. Steven Pressfield**

ia aprašytas istorinis Termopilų mūšis, kai 480m.pr.Kr. nedidelis trijų šimtų spartiečių būrys ir negausios jų sąjungininkų pajėgos susikovė su šimtatūkstantine persų armija ir ją sustabdė. Spartiečiai amžiams paliko pėdsaką istorijoje šiuo didingiausiu kariniu žygdarbiu – jie kovėsi, kol olos patvino krauju, kol liko tik vienas sunkiai sužeistas ginklanešys, iš kurio lūpų pasaulis ir išgirdo šią istoriją.

Juos mokė niekada neatsitraukti, nepasiduoti, mokė, kad mirtis kovos lauke ginant Spartą – tai didžiausia garbė, kokią gali pelnyti vyras.



### **Žvelk tolyn. Tikrasis iššūkis - pradėti keistis pačiam. Javier Iriando**

Niekas per kelias dienas nepakeis gyvenimo, bet galima pakeisti kryptį, o su ja – ir likimą.

Davidas grįžta į Bostoną su knyga – ypatinga Jošua dovana prieš iškeliaujant anapus. Pradėdamas naują gyvenimo etapą, jis kupinas džiaugsmingos vilties. Bostone Davidas sutinka seną draugą Aleksą, kuris išgyvena gilią depresiją po didžiulės netekties, ir noriai pasinaudoja Jošua mokymais, kad padėtų draugui. Davido gyvenime įvyksta šis tas netikėto – jis susipažįsta su Viktorija, paslaptinę moterimi, kuri jam atskleidžia tikrąją meilės reikšmę. Ir jie abu stoja akis į akį su naujais gyvenimo iššūkiais.



### **Žvelk giliau. Psichologo atsakymai į klausimus. Aušra Griškonytė**

Žinoma psichologė psichoterapeutė, radijo laidos „Pokalbiai apie save ir kitus“ autorė ir vedėja Aušra Griškonytė knygoje dalijasi sukaupta patirtimi ir žiniomis, kaip pažinti savo asmenybę, vertybes, požiūrį į save ir artimuosius, formuoti darnius santykius ir apgalvoti bei suprasti savo bei kitų elgesį kasdieniškame gyvenime. Gvildenamos aktualios temos, kaip tapti emociškai raštingiems, įveikti krizes, nugalėti praeities šešėlius, gebėti suvokti ir priimti tikrovę.



**Sirena.** Kiera Cass

Ji vis girdėjo: „Negali daryti nieko, kas atskleistų mūsų paslaptį. Negali užmegzti artimų santykių su žmonėmis. Gali bendrauti tik su mumis, išrinktosiomis, ir visagaliu vandenynu. Taip, jausies vieniša, atskirta nuo pasaulio, bet kai visa tai baigsis, gausi didžiausią dovaną – gyvenimą. Paklusnumas ir kantrybė – tai viskas, ko iš tavęs reikalaujama.“

Kalen laikėsi taisyklių ir laukė pažadėtojo stebuklo. Tačiau netikėtai į jos gyvenimą įsiveržė Akinlis ir visos taisyklės prarado prasmę. Ji nustojo tikėti ateitimi, nebenorėjo laukti. Kalen troško gyventi čia ir dabar, ir visa savo esybę pasinerti į taip išsvajotąją meilę...



**Imperatoriaus meilužė.** Gina Viliūnė

Jiedu susitiko 1812-ųjų pavasarį, Rusijos karo su Prancūzija išvakarėse. Ji – devyniolikmetė Sofija Tyzenhauzaitė, geidžiamiausia Vilniaus nuotaka, graži turtingo Lietuvos aristokrato, Rokiškio grafo Ignacijaus Tyzenhauzo dukra. Jis – Rusijos imperatorius Aleksandras I, trisdešimt penkerių žaviausias Europos monarchas, gražus ir elegantiškas, liūdna šypsena pavergiantis moterų širdis. Netikėtai įsižiebusi Sofijos Tyzenhauzaitės meilė Aleksandriui I atlaikė karo ir laiko išbandymus. Numojusi ranka į apkalbas ir dvaro intrigas, Sofija pakluso širdies, o ne proto balsui, pasirinko meilę vyrui, kuris niekada nebus jos.

Romanas leidžia iš arti pažvelgti į XIX a. didikų, aristokratų, valdovų gyvenimą, supažindina su Vilniaus, Varšuvos, Paryžiaus dvarų kultūra ir tų laikų kasdienybe. Tačiau svarbiausia čia – laikui ir atstumui nepavaldi meilės ir aistros istorija.



**Užkerėtas dvaras.** Sarah J. Maas

Feirė – ypatinga mergina. Šeimai praradus visą turtą, ji tapo medžiotoja, kad galėtų pasirūpinti raišu tėvu ir dviem seserimis. Tačiau vienas šūvis pakeitė jos likimą. Nušovusi stebuklingą padarą, ji buvo įkalinta užkerėtame dvare. Nugabenta į pavojingą, tik iš pasakų žinomą šalį, Feirė sužino, kad ją pagrobė ne žvėris, o Tamlinas, laumių Didysis Valdovas. Iš pradžių jam priešiški jausmai pamažu virsta aistros ugnimi, bet kyla grėsmė laumių šaliai. Feirei teks kovoti, kad išsklaidytų senovės prakeiksmą, kitaip Tamliną praras amžiams.



**Įkvėpti tylą.** Paulas Kalanithi

Kaip išsaugoti gyvenimo prasmę mirties akivaizdoje? Ko griebtis, kai į gyvenimą negailestingai įsibrauna liga? Ką reiškia susilaukti kūdikio, kai tavo gyvybė pamažu blėsta?

Neurochirurgijos aukštumas pasiekusiam ir vos 36-erių sulaukusiam daktarui Paului Kalanithi diagnozuojamas ketvirtos stadijos plaučių vėžys. Ne vienus metus gydęs mirštančiuosius, jis pats tampa pacientu, be jokios savigailos kovojančiu už savo gyvybę.

„Įkvėpti tylą“ – tai atviras ir nuoširdus pasakojimas apie susitaikymą su žmogaus mirtingumu, daktaro ir paciento santykius, pasiryžimą dirbti net mirštant ir begalinę meilę gyvenimui. Paulas Kalanithi šios knygos pabaigti nespėjo, bet ji, atskleisdama vitališką žmogaus prigimtį ir stojışką laikyseną, pratęsia jo gyvenimą ir po mirties.