

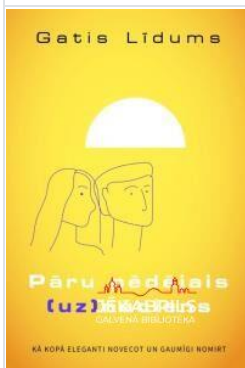
Oktoobra jaunās grāmatas



Duka, Mariušs

Python

Python ir viena no populārākajām programmēšanas valodām pasaulē. Kas ir tās veiksmes atslēga? Galvenokārt, šīs valodas sintakse, kas viegli apgūstama pat iesācējiem. Pieredzējuši programmētāji Python novērtē daudzpusības dēļ - to var izmantot datu analīzē, mākslīgajā intelektā, tīmekļa risinājumu izstrādē, dažādu procesu automatizācijā, mobilo lietotņu izveidē un daudzās citās jomās. Kā to apgūt? Vislabāk - praktiski darbojoties, tāpēc šajā uzdevumu krājumā ir iekļauti gan vienkārši uzdevumi iesācējiem, gan sarežģītāki uzdevumi, kuru risināšanai nepieciešamas padziļinātas zināšanas. Pārbaudīt savu veikumu vai izmēģināt dotās programmas varēsi, izmantojot uzdevumu risinājumu pirmkodus, kuri visiem dotajiem uzdevumiem atrodami grāmatas beigās.



Līdums, Gatis

Pāru pēdējais (uz)nāciens

"Šī grāmata ir veltījums visiem pāriem, kuri kopā noveco. Un, ja tā palīdzēs sajūties svarīgiem, vērtīgiem un vajadzīgiem, tā jau varētu būt visai liela uzvara. Jo veiksmīgi senioru pāri līdzilvēkiem apliecina, ka ir vērts dzīvot" /Gatis Līdums/



Mihaloviča, Ināra

Lietus lāses uz rūtīm

««Atašiene – mūsu pasaules centrs!», tā mēs, atašānieši, sakām. Bet katram cilvēkam jau pasaules vidus ir tur, kur debesis virs galvas velvējas visaugstāk, kur takas no dzimtās mājas pagalma aizvedušas tālāk pasaulē un kur dzērvju klaigas rudenī likušas ilgoties pēc tālumiem. Atašānieši gadu desmitu un pat simtu laikā ir atstājuši savas pēdas dzimtajā novadā – iestādītus kokus, iekoptus laukus, uzceltas mājas, sacerētas un dziedātas dziesmas. Te dzimuši un savus ceļus dzīvē aizgājuši bērni. Bērni ir mūsu nākotnes atslēga,» tā grāmatas ievadā raksta Ināra Mihaloviča.



Rasela, Helēna

Kā izaudzināt vikingu

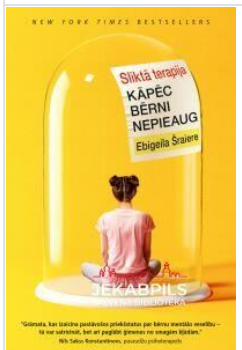
Desmit gadus dzīvojusi ar ģimeni Dānijā, Helēna Rasela pamanīja, ka ziemeļnieku bērni atšķiras. Viņi ēd atšķirīgi. Viņi mācās atšķirīgi. Viņi caurām dienām uzturas svaigā gaisā - skraida, lec un kāpelē, lai gan laikapstākļi no oktobra līdz martam ir briesmīgi. No šiem bērniem izaug laimīgākie pieaugušie pasaulē! Kā tas iespējams? Grāmatā autore aizraujoši un ar humoru stāsta par bērnu audzināšanu Ziemeļvalstīs - sākot no bērnu kopšanas atvaļinājuma politikas, skolu struktūras un ekrāna laika līdz pārsteidzošajām paražām, kuru ievērošana veicina dzīvesspēku. Mūsdienu vikingu pasaulē līdz pat -20°C temperatūrai mazuli guļ ratiņos svaigā gaisā un pirmsskolas vecuma bērni mācās apieties ar asu nazi un cirvi. Grāmatā autore pierāda, ka arī mūsdienu pasaulē labi iederas nelielas vikingu dzīvesveida devas.



Stīvensons, Šons

Kā gulēt gudrāk

Labs miegs palīdz atbrīvoties no liekā svara, cīnīties ar slimībām, būt produktīvam un uzlabot teju visas prāta un ķermeņa funkcijas. Grāmatā "Kā gulēt gudrāk" Šons Stīvensons iepazīstina ar 21 stratēģiju, kā tikt pie labāka miega un labākas dzīves. 14 dienu miega izaicinājumā uzzināsiet: kā pareizi iekārtot vidi miegam; kā sakārtot savu diennakts ritmu; kādas uzturvielas un bagātinātāji nepieciešami ikdienā; kādi vingrojumi palīdz uzturēt labu fizisko un garīgo formu. "Kā gulēt gudrāk" ir ceļvedis uz labāku miegu, možāku noskaņojumu un veselīgāku, laimīgāku ikdienu.



Šreiere, Ebigaila

Sliktā terapija

"Kas ir nogājis greizi ar Amerikas jaunatni?" Ebigaila Šreiere sev jautāja, vērodama šodienas ASV realitāti, un veica ASV garīgās veselības industrijas izpēti. Secinājumus viņa publicēja grāmatā "Sliktā terapija". Latviešu valodā grāmata tiek izdota ar mērķi rosināt diskusijas un domapmaiņu par tajā aplūkotojām tēmām, lai pēc dažiem gadiem līdzīgu jautājumu nenāktos uzdot arī Latvijā. Mileniāļu un Z paaudzes bērni tika pārprūpēti un audzināti ar terapeitisku pieeju. Viņu vecāki bija apsēsti ar savu bērnu laimi. Taču tagad šie bērni ir izauguši par vientuļiem, nemierīgiem, depresīviem un nedrošiem jauniešiem. Ebigaila Šreiere apgalvo, ka viņi nav gatavi to pamatpienākumu veikšanai, kas tiek sagaidīti no ikviena pieaugušā. Šie jaunieši izvairās no riskiem un brīvībām, kas saistītas ar pieaugšanu. Kā tas ir iespējams, ka visizglītotākās paaudzes ir vismazāk sagatavotas pieaugušo dzīvei?



Tulekens, Kriss van

Ultrapārstrādāta cilvēce

Tas nav ēdiens. Tā ir rūpnieciski ražota ēdama viela. Asprātīgs, izsmelošs un iznīcinošs pētījums par ultrapārstrādātas pārtikas zinātni, ekonomiku, vēsturi un ražošanu. Esam jaunā "ēšanas laikmetā", kurā lielāko daļu kaloriju iegūstam no ultrapārstrādātas pārtikas - vielu kopuma, kas to padara mīkstāku, sausāku, sāļāku, saldāku, ilgāk uzglabājamu, lētāku un rada atkarību. Pārāk ilgi iegālvots, ka mums vienkārši jāizdara veselīga izvēle. Ja nu patiesībā dzīvojam tādā pārtikas vidē, kas izvēli padara gandrīz neiespējamu?