


PASĀKUMU UN IZSTĀŽU PLĀNS RĒZEKNES PUBLISKAJĀS BIBLIOTĒKĀS 2025. GADA FEBRUĀRĪ

Laiks	Notikums	Vieta	Ieejas maksa	Cita informācija
<i>Pasākumi</i>				
04.02. plkst. 12.00	“Gaismiņa pašu rokām”: Sveču dienas radošā darbnīca <i>(vaska sveču tīšana)</i>	Rēzeknes Bērnu bibliotēka, Dārzu iela 37	Bezmaksas	Aicinām visus interesentus piedalīties Sveču dienas radošajā darbnīcā, kurā būs iespēja pašiem izgatavot vaska sveces. Šī ir lieliska iespēja radoši izpausties. Darbnīcas laikā dalībnieki apgūs sveču tīšanas pamatus, izmantojot dabīgu bišu vasku.
11.02. plkst. 12.00	“Drošāka interneta diena 2024”: medijpratības stunda	Rēzeknes Bērnu bibliotēka, Dārzu iela 37	Bezmaksas	2025. gada 11. februārī jau 22. gadu pēc kārtas tiks atzīmēta Vispasaules Drošāka interneta diena (#SID2025 #DID2025) ar dažādiem pasākumiem un aktivitātēm visa februāra garumā Latvijā, Eiropā un visā pasaulē. Drošāka interneta dienas atzīmēšanas aktivitātes (sagatavojis Latvijas Drošāka interneta centrs): QR kodu spēle – iesaistās visi! Digitālās pēdas veidošana Izziņas materiāls un tests par digitālo drošību
12.02. plkst. 12.45	“Drošība internetā”: tematiskais pasākums	Rēzeknes 2. bibliotēka, Atbrīvošanas aleja 166	Bezmaksas	Šī gada 11. februārī jau 22. gadu pēc kārtas tiks atzīmēta Vispasaules Drošāka interneta diena ar dažādiem pasākumiem un aktivitātēm visa februāra garumā Latvijā, Eiropā un visā pasaulē. Tāpēc bibliotēkā noritēs pasākums, kas domāts skolēniem, lai veicinātu izpratni par drošu interneta lietošanu un palīdzētu attīstīt atbildīgu rīcību tiešsaistē. Pasākuma laikā tiks prezentēti galvenie drošības principi, apskatītas tipiskās interneta apdraudējumu situācijas un sniegtas praktiskas rekomendācijas, kā no tām izvairīties.

14.02. plkst. 10.30	“Par ko raksta drukātā prese? -2”: priekšlasījumu cikla “Uzzini klausoties!” pasākums	Rēzeknes Pielāgotās literatūras bibliotēka - informācijas centrs, Bukmuižas iela 20	Bezmaksas	Priekšlasījumu cikla “Uzzini klausoties!” otrajā šī gada pasākumā bibliotēkas apmeklētājiem ar lasīšanas grūtībām priekšā tiks lasītas publikācijas no jaunākajiem drukātās preses izdevumiem: avīzēm “Rēzeknes Vēstis”, žurnāliem “Ievas Stāsti”, “Ieva”, “A12”, “IR”, “Sestdiena” u.c.
14.02. plkst. 11.00	“Drošāka interneta diena 2025”: tematiska nodarbība skolēniem	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 3. stāvā, Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	Vispasaules Drošāka interneta dienai veltīta nodarbība skolēniem klātienē par to, kā viņi rūpējas par savu drošību internetā, vērsot uzmanību uz to, ka svarīgi ir ne tikai būt interneta vidē, bet arī parūpēties, lai interneta lietošana ir droša un jēgpilna.
14.02. plkst. 12.00	Tikšanās ar Rēzeknes pilsētas un novada autoriem dzejas pasākumā “Valentīndienas noskaņās”	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 3. stāvā, Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	14. februāris ir diena, kuru saucam par mīlestības svētkiem, visu mīlētāju dienu vai vienkārši par sirsnīndienu. Šajā dienā aicinām uz tikšanos ar mūsu pilsētas un novada rakstošajiem autoriem – Aiju Mikeli-Strušeli, Marutu Avramčenu, Valdi Stepiņu, kuri ar savu dzeju iepriecinās klātesošos un radīs šiem svētkiem raksturīgo romantisko gaisotni.
19.02. plkst. 10.00	Ričija Rū Tet skoliņa PII /nodarbību cikls “Drošāks internets mazajiem” /	Rēzeknes Bērnu bibliotēka, Dārzu iela 37	Bezmaksas	Virtuālā pasaule un internets ir kļuvuši par neatņemamām sastāvdaļām mūsdienās. Lai neapmaldītos virtuālajos džungļos un justos droši internetā, piedāvājam pirmsskolas izglītības iestādēm nodarbību ciklu “Drošāks internets mazajiem”. Kopā ar lācēnu Ričiju Rū iepazīsim, kas ir internets, ko tajā var darīt un kā internetā rīkoties droši? PII grupas aicinātas pieteikties, sazinoties ar Bērnu bibliotēku, tālr. 64623069.

22.02. plkst. 14.00	 Margaritas Čerņenko lekcija “Ukraiņu valoda – poētiska un romantiska”	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 3. stāvā, Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	Ukraiņu rakstnieces, dzejnieces, dramaturģes, Karpenko-Karova Kijivas Valsts teātra universitātes asociētā profesores un vairāku grāmatu autores Margaritas Čerņenko lekcijā būs iespēja uzzināt ukraiņu valodas attīstības un veidošanās stāstu cauri gadsimtiem. Lekcija bibliotēkā notiek sadarbībā ar Latgales ukraiņu biedrību ”DRUZI”.
23.02. plkst. 10.00	“Lasītrosmes nodarbība mazajiem” : /lasītveicināšanas pasākumu cikls PII/	Rēzeknes Bērnu bibliotēka, Dārzu iela 37	Bezmaksas	Sadarbībā ar PII, Bērnu bibliotēka atsāk ikgadējo skaļās lasīšanas nodarbību ciklu – “Lasītrosmes nodarbība mazajiem”. Skaļā lasīšana un klausīšanās rosina interesi par grāmatām un lasīšanu, kā arī attīsta empātiju un kritisko domāšanu, pēc tam pārrunājot grāmatas notikumus. Nodarbībām var pieteikties, sazinoties ar Bērnu bibliotēku, tālr. 64623069.
<i>Radošās izstādes</i>				
03.02.-28.02.	“No sirds uz sirdi” : Rēzeknes valstspilsētas pašvaldības pārvaldes “Sociālais dienests” dalībnieču rokdarbi	Rēzeknes 2. bibliotēka, Atbrīvošanas aleja 166	Bezmaksas	Rēzeknes valstspilsētas pašvaldības pārvaldes “Sociālais dienests” dalībnieces ar mīlestību un sirds siltumu ir izveidojušas rokdarbu izstādi “No sirds uz sirdi”. Bibliotēkas apmeklētājiem būs iespēja iepazīties ar dažādiem rokdarbu veidiem – adījumiem, tamborējumiem un cita veida darinājumiem.
03.02.–14.02.	“Noskaņas dabā” : Olgas Rečes gleznu izstāde	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 3. stāvā, Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	Māksliniecei un pedagoģei Olgai Rečei glezniecībā tuvas ir tās neredzamās sajūtas, kas ir iegleznotas redzamajās lietās, priekšmetos vai cilvēkos. <i>“Skaisto saskatīt ir jāmācās un jātrenējas, jo vairāk vērosi, jo vairāk ieraudzīsi.”</i>

				Lai pni aicinām baudīt brīnišķīgās noskaņas dabā.
15.02.–28.02.	 <p>Izstāde “Ukraiņu valoda”</p>	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 3. stāvā, Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	<p>Ukraiņu sabiedriskais darbinieks un lingvists Ivans Ohijenko ir sacījis: “Valoda ir tautas sirds: mirst valoda, mirst tauta.”</p> <p>Izstādi “Ukraiņu valoda” kopīgi veidojuši Ukraiņu atbalsta centrs Tukumā un Tukuma 2.vidusskola. Savukārt izstāde Rēzeknes Centrālajā bibliotēkā notiek sadarbībā ar Latgales ukraiņu biedrību “DRUZI”.</p> <p>Izstāde “Ukraiņu valoda” stāsta par valodas attīstību un veidošanos cauri gadsimtiem. Tās apmeklētājs uzzinās par pirmām rakstītajām ukraiņu valodas liecībām un to, kā 18.gadsimta beigās veidojās ukraiņu literārā valoda, kuras pamatlicējs bija Ivans Kotļarevskis (Іван Котляревський, 1769–1838) ar satīrisko poēmu “Eneida” (1798). Savukārt rakstnieks Tarass Ševčenko (1814–1861) ar saviem darbiem jauno ukraiņu literāro valodu padarīja par ukraiņu kopējo saziņas valodu. Izstāde “Ukraiņu valoda” ir papildināta ar īsu ieskatu Ukrainas vēsturē.</p> <p>Uzziņai. Ukraiņu valoda ir austrumslāvu valoda, kuras rakstībā izmanto kirilicu. Tā ir Ukrainas valsts valoda. Pasaulē ukraiņu valodu lieto aptuveni 40 līdz 45 miljoni cilvēku, un tā ietilpst trīsdesmit izplatītāko valodu skaitā pasaulē.</p>
03.02.–28.02.	<p>“Materiālu dialogs”: Daudzfunkcionālā sociālo pakalpojumu centra dalībnieku smaržu ziepju un aromātisko sveču izstāde</p>	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 2. stāvā, Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	<p>Radošā izstāde “Materiālu dialogs” piedāvā unikālu iespēju iepazīt Daudzfunkcionālā sociālo pakalpojumu centra dalībnieku radītos darbus – smaržu ziepes un aromātiskās sveces. Šie darbi izstaro siltumu, gaismu un radošo enerģiju, vienlaikus atklājot autoru personīgo stāstu. Katrs izstrādājums caur formu, krāsu un smaržu valodu pauž individuālu pasaules redzējumu un mākslinieciskās izpausmes.</p>

03.02.–28.02.	“Diegu simfonija” : Irēnas Ikaunieks izšūto gleznu izstāde ciklā “Radošie lasītāji”	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 2. stāvā, Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	Izstādē būs apskatāmas Irēnas Ikaunieks darinātas izšūtās gleznas, kas iedvesmo ar savu precizitāti, krāsu bagātību un stāstiem, ko tās nes sev līdzi. Izstāde pārstāv ciklu “Radošie lasītāji”, kas uzsākts 2019. gadā un veidots ar mērķi parādīt bibliotēkas lasītāju māksliniecišķos talantus. Ļaujieties mākslas burvībai un iedvesmojieties no smalkā roku darba!
17.02.–28.02.	“Mēs varam un darām” : Latvijas Neredzīgo biedrības biedru radošo darbu izstāde	Rēzeknes Pielāgotās literatūras bibliotēka-informācijas centrs, Bukmuižas iela 20		Vispasaules nevalstisko organizāciju dienai (27. februāris) veltītā izstādē skatāmi Latvijas Neredzīgo biedrības biedru radošie darbi. Izstāde rīkota sadarbībā ar LNB Rēzeknes teritoriālo organizāciju.
<i>Literatūras izstādes</i>				
01.02.–14.02.	“Jaunumi” : jauniegvumu izstāde	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 2. stāvs, Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	Izstādē februāra jauniegvumi: piemiņas un atklāsmju grāmatā “Vītolds Valeinis: personība un darbi”, Ilzes Lāces romāns ar stāstiem “Plēšputnam līdzi”, krājums “Neviens tev neticēs”, kurā apkopoti Latvijas sieviešu personiskie stāsti no “Lietisko pierādījumu muzeja” kolekcijas un latviešu un britu literātu jaunradīta dzeja par vardarbību ģimenē u. c.
01.02.–22.02.	“Dzeive vuordūs i aiļuos” : tematiska izstāde ciklā “Latviešu grāmatai 500” <i>(21. februāris – Starptautiskā dzimtās valodas diena)</i>	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 2. stāvs, Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	Izstādē tiks eksponētas latgaliešu rakstu valodā izdotās grāmatas. Izstādes mērķis ir iepazīstināt bibliotēkas lietotājus ar Latgales rakstnieku un publicistu darbiem, dot ieskatu par latgaliešu literatūru. Kopumā latgaliešu valodā kopš 1730. gada izdoti apmēram 2000 dažādi izdevumi. Pirmā ābece nāca klajā 1768. gadā, pirmā vārdnīca – 1858. gadā, pirmais populārzinātniskais izdevums – 1832. gadā, bet pirmais laikraksts – 1905. gadā.

03.02.–14.02.	“Pasaku dziedinošais spēks: lasiet vairāk pasakas!” : pielāgoto pasaku grāmatu izstāde, veltīta Starptautiskajai pasaku dienai	Rēzeknes Pielāgotās literatūras bibliotēka-informācijas centrs, Bukmuižas iela 20	Bezmaksas	Pasakas – tautas gudrība, ko nodod no paaudzes paaudzē. Šodienas zinātnieki pamatoti atzīst: pasakas dziedē dvēseli. Psihologe un pasaku terapeite Iveta Gēbele stāsta, ka pasaku terapija jeb palīdzēšana ar pasaku ir process, kura rezultātā tiek veidota saikne starp notikumiem pasakās un notikumiem reālajā dzīvē. Tā ir iespēja, izmantojot pasakas kodolā esošo metaforu, atrisināt attīstības grūtību vai krīzes izvirzītos uzdevumus. Gandrīz katrs bērns kādreiz klausījies pasakas vai lasījis tās pats, dzīvojis līdzīgu varoņu dēkām un guvis atziņas par tām. Tomēr pasaku grāmatās dzīvojošie tēli un notikumi ne vien izklaidē un aicina piedzīvojumus, bet arī dziedē un attīsta. Starptautiskajai pasaku dienai (26. februāris) veltītā izstādē piedāvātas pasakas pielāgotos formātos cilvēkiem ar lasīšanas grūtībām.
03.02.–17.02.	“Sirsnīgas sarunas” : tematiska izstāde bērniem	Rēzeknes 2. bibliotēka, Atbrīvošanas aleja 166	Bezmaksas	Ģimeniskums ir sajūta, kas rada drošību, piederību un siltumu. Tā ir vērtība, kas palīdz mums sajūst tuvību ar tiem, kas mums ir visdārgākie. Neatkarīgi no tā, vai tās ir ģimeniskas vakariņas vai vienkāršas sarunas mirklis, ģimeniskuma spēks ir neizmērojams. Tematiskajā izstādē apskatāmas grāmatas, kas tver sirsnīgus mirklus starp saviem līdzcilvēkiem, kas var būt ne tikai ģimene, bet arī cilvēki ar ko pavadām laiku kopā.
03.02.–28.02.	“Zini vai mini” : tematiska izstāde ciklā “Atrodi, izlasi, iegūsti”	Rēzeknes Bērnu bibliotēka, Dārzu iela 37	Bezmaksas	Izstāde ir lieliska iespēja gan izglītoties, gan izklaidēties, kā arī iedvesmot apmeklētājus būt ziņkārīgiem un aktīvi iesaistīties apkārtējās pasaules izzināšanā. Tā ir piemērota visām vecuma grupām, sākot no bērniem līdz pieaugušajiem.

08.02.–28.02.	“Jaunumi” : jauniegvumu izstāde	Rēzeknes Pielāgotās literatūras bibliotēka-informācijas centrs, Bukmuižas iela 20	Bezmaksas	Februāra pielāgotās literatūras jaunumi audio formātā, palielinātā drukā, vieglajā valodā.
09.02.–17.02.	“Pa ziemas taku” : tematiska izstāde	Rēzeknes 2. bibliotēka, Atbrīvošanas aleja 166	Bezmaksas	Vislabāk brīnumu pasaule atklājas grāmatās, ar kuru palīdzību varam nokļūt vispasakainākajās vietās un piedzīvot visneticamākos piedzīvojumus. Sniegotas takas, meža zvēru pēdu izsekošana, spirts gaiss un sniegpārslas uz mēles... bērniņa- Tu esi pasaka, kurā sildīties, patverties un smelties iedvesmu. Lai gan aiz loga redzamas lietus lāses, ziema vēl nav galā, tā mēdz pārsteigt visnegaidītākajā brīdī. .. tāpēc tematiskajā izstādē apskatāmas dažādas grāmatas par ziemas nebeidzamajiem priekiem.
10.02.–17.02.	“Drošāks internets sākas ar tevi” : tematiska izstāde jauniešiem	Rēzeknes 2. bibliotēka, Atbrīvošanas aleja 166	Bezmaksas	2025. gada 11. februārī jau 22. gadu pēc kārtas tiks atzīmēta Vispasaules Drošāka interneta ar dažādiem pasākumiem un aktivitātēm visa februāra garumā Latvijā, Eiropā un visā pasaulē. Tematiskajā izstādē iespējams apskatīt grāmatas par drošu internetu, tā vidi, kā arī izkrāsot savu – Drošāka interneta dienas talismanu ALLY un mēģināt izspēlēt Interaktīvu tiešsaistes spēli INTERLANDE.
10.02.–23.02.	“Rēzeknes Zaļajai sinagogai – 180” : izstāde ciklā “Rēzeknes pilsētas un novada dārgumi”	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 3. stāvs, Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	Rēzeknes Zaļā sinagoga ir vissenākā koka ēka pilsētā un vienīgā no 11 sinagogām, kas saglabājusies līdz mūsdienām. Tā ir unikāla senās koka arhitektūras perle Rēzeknes vecpilsētas sirdī, kura 2016. gadā tika renovēta un šobrīd piedāvā apskatīt tās unikālo iekārtojumu – zemgrīdas genizu, kā arī Pesaha svētku neraudzētās maizes – Macas – cepšanas krāsni, ir apskatāma arī digitālā foto ekspozīcija par Rēzeknes ebreju vēsturi un ebreju īpašumiem, ebreju sakrālo priekšmetu kolekcija – ecba, tallit, tfillin, Toras tīstokļi, 19. gs. lūgšanu grāmatas, dokumentālā filma par

				Rēzeknes ebrejiem “Izdzīvošanas sindroms”. Tematiskās izstādes materiāli ļaus ielūkoties gan Zaļās sinagogas vēsturē, gan šodienas dzīvē.
10.02.–10.03.	“Gaisā virmo mīlestība” : tematiska izstāde	Rēzeknes Bērnu bibliotēka, Dārzu iela 37	Bezmaksas	Valentīna dienas noskaņās izstādē dažādu tautu un laikmetu rakstnieku romantisku motīvu caurvīti stāsti un romāni.
14.02.	“Randiņš ar noslēpumaino grāmatu 4” : grāmatu izstāde ar pārsteigumu	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 2. stāvs, Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	Valentīndienā piedāvājam kaut ko neparastu – aklo randiņu ar grāmatu. Izvēlies grāmatu, neredzot tās nosaukumu un autoru, un ļaujies nezināmā šarmam. Kas zina – varbūt atklāsi jaunu mīļāko autoru vai aizraujošu stāstu, kas paliks atmiņā vēl ilgi! Grāmatas būs īpašā svētku iesaiņojumā ar nelielu pārsteigumu. Aicinām uz Valentīndienas randiņu!
15.02.–27.02.	“Muotis volūda – latgališu” : tematiska izstāde <i>(21. februāris – Starptautiskā dzimtās valodas diena)</i>	Rēzeknes Pielāgotās literatūras bibliotēka-informācijas centrs, Bukmuižas iela 20	Bezmaksas	“Tai nu es dzeivoju, dūmoju, sprižu, runoju, smeļus, raužu i bādojūs, gremdejūs atmiņuos. Bet tys vyss munā meļuokajā volūdā – latgališu volūdā. Tei ir volūda, kurā runuoja muni dzedi i babys, muna mama it tēte, runoj bruoļi i muosys, nu vysa muna rodņa. Bet pats golvonais, ka mēs turamīs pi tuo, mes naļaujām zaudēt tū, kas pīder mums, tū, par kū ir vārts dzeivuot – par volūdu, par dzyntū latgališu volūdu. Lai myusum runa byutum breiva i lai munim bārni i mozbārnim nav juosakaunej, ka latgališu volūda ir myusu dzyntuo volūda.” (No Kaspara Stolipina esejas, https://skrivanek.lv/) Starptautiskajai dzimtās valodas dienai veltītā izstādē aplūkojamas jaunākās grāmatas, mūzikasieraksti latgaliešu valodā no bibliotēkas krājuma.

17.02.–28.02.	“Dzimtās valodas vērtība un skaistums” : tematiska izstāde <i>(21. februāris – Starptautiskā dzimtās valodas diena)</i>	Rēzeknes 2. bibliotēka, Atbrīvošanas aleja 166	Bezmaksas	Starptautiskās dzimtās valodas diena visā pasaulē tiek svinēta 21. februārī. Tās mērķis ir pievērst sabiedrības uzmanību valodu dažādībai un savas dzimtās valodas vērtībai, skaistumam un daudzveidībai. Godināsim mūsu dzimto latviešu valodu.
17.02.–04.03.	“Maziņš mans augumiņš, prāva mana valodiņa!” : tematiska izstāde <i>(21. februāris – Starptautiskā dzimtās valodas diena)</i>	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 3. stāvs, Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	21. februārī pasaulē tiek atzīmēta Starptautiskā dzimtās valodas diena. Dzimtā valoda ir svarīga mūsu nemateriālā mantojuma daļa un nozīmīga katra cilvēka kultūras identitātes komponente. Starptautiskā dzimtās valodas diena tika izveidota UNESCO 30. ģenerālkonferences laikā 1999. gadā. Šīs dienas mērķis ir aizsargāt un attīstīt valodu dažādību pasaulē. Straujā globalizācijas attīstības laikā tā ir vēl viena iespēja veicināt kultūras un lingvistisko bagātību pasaulē. Izstādē būs aplūkojamas grāmatas par latviešu valodas izcelšanos un attīstību, kā arī grāmatas par dažādiem ar valodniecību saistītiem jautājumiem.
20.02.–28.02.	“Vyss apļeik man munā volūdā skaņ” : tematiska izstāde <i>(21. februāris – Starptautiskā dzimtās valodas diena)</i>	Rēzeknes Bērnu bibliotēka, Dārzu iela 37	Bezmaksas	Dzimtās valodas dienai veltītā izstādē skatāmi Latgales autoru darbi bērniem un jauniešiem.
24.02.–14.03.	“Sievietes harmonijai, skaistumam un veselībai” : tematiska izstāde	Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 2. stāvā Atbrīvošanas aleja 81	Bezmaksas	Šī izstāde ikvienai dāmai, kas vēlas atklāt jaunus veidus, kā dzīvot harmoniski, saglabāt skaistumu un rūpēties par savu veselību. Izstādē būs apskatāmas grāmatas par: <ul style="list-style-type: none"> • Fizisko un emocionālo veselību – pašpalīdzības ceļveži, uztura grāmatas, vingrošanas un meditācijas prakses. • Skaistumkopšanas noslēpumiem – padomi ādas kopšanai, dabiskās kosmētikas izmantošanai un stila veidošanai. • Harmonijas meklējumiem – grāmatas par

				<p>personības attīstību, līdzsvara atrašanu starp darbu un ģimeni.</p> <p>Atklājiet iedvesmojošu un noderīgu literatūru, kas palīdzēs Jums sajusties labi gan iekšēji, gan ārēji.</p>
24.02.–10.03.	<p>“Šī daudzveidīgā emociju pasaule!”: tematiska izstāde ciklā “Ieteikumi žurnālos”</p>	<p>Rēzeknes Centrālā bibliotēka, 3. stāvā Atbrīvošanas aleja 81</p>	<p>Bezmaksas</p>	<p>Emocionālajai labsajūtai ir ļoti būtiska ietekme uz cilvēka mentālo veselību. Tieši emocionālo labsajūtu par nozīmīgāko laimes avotu uzskata liela daļa cilvēku. Mūsu emocionālā labsajūta ir viens no svarīgākajiem mūsu veselību veidojošiem faktoriem. Tai ir tieša saikne ar mentālās veselības stāvokli, kas sabiedrībā īpaši aktuāls kļuvis 21. gadsimta pārbaudījumiem un notikumiem piesātinātajā dzīvē.</p> <p>Kā tikt galā ar stresu, kā savaldīt dusmas, kas jā dara, lai veidotu veselīgas attiecības ar līdzcilvēkiem – uz šiem un daudziem citiem ar emocionālo pasauli saistītiem jautājumiem var meklēt un rast atbildes bibliotēkas lasītavā pieejamajos žurnālos.</p>