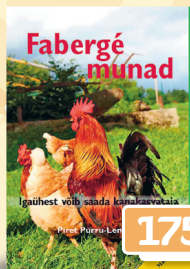




-30%

-50%

-70%

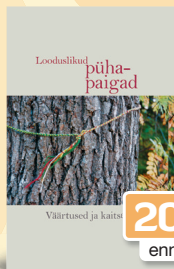


**175.-**  
enne 265.-

**Fabergé munad.**  
Igaühest võib saada kanakasvataja

Piret Purru-Lemetti  
120 lk, pk

Maal elades hakkab igaüks varem või hiljem mõtlema kanapidamisele. Tundub, et mis see siis ikka ära ei ole – paar korda päevas pihuga teri visati. Kui aga linnud juba kodus on, tekivad mõned küsimused, millele siit raamatust vastused leiab.



**200.-**  
enne 265.-

**Looduslikud pühapaigad**

Ahto Kaasik,  
Heiki Valk  
352 lk, kk

Raamat kõneleb Eestimaa looduslikest pühapaikadest: hiiekohtadest, pühapuudest, ohvrikividest ja -allikatest, andes aimu nende olukorrast ning tähendusest meie kultuuri- ja identiteediruumis nii minevikus kui ka praegusajal.



**139.-**  
enne 179.-

**Metstõtsi rajad**

Margit Tõhk  
240 lk, kk

Metstõts on haldjas, seega tuleb juttu ka haldjate maailmast, mis omakorda kallutab raamatu sisu mängulisusele, muinasjutulisusele ja filosoofilisusele. Metstõtsi raamatust saab teada nii mõndagi huvitavat loodusest, Metstõtsist kui keskkonaharidustegelastest ning Metstõtsi meotodikast õppe- ja kasvatustöös.

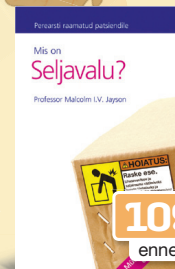


**190.-**  
enne 265.-

**Õnneliku kodu ja pere saladus**

Toivo Niiberg  
156 lk, kk

Nagu ei ole ühtegi sarnast inimest, ei ole olemas ka täiesti ühesugust kodu ega täiuslikku arusaama selle olemusest. Kodud nagu inimesedki sünnivad, vananevad ja surevad. Igal kodus on oma eel- ja järellugu. Kindlasti annab alati midagi ära teha, et kodu oleks veelgi kodusem.

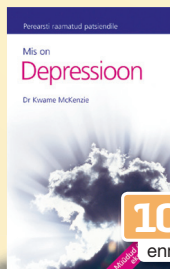


**109.-**  
enne 150.-

**Mis on seljavalu?**

prof Malcolm I. V. Jayson  
130 lk, pk

Raamatus on lihtsas keeles ja samm-sammult lahti seletatud, miks seljaprobleemid tekivad, milliste arstide juurde oma muredega pöörduda ja mida saab haige selle nimel ise teha, et oma eluviise ja tervist parandada. Tõlkinud perearst Iris Koort ja Margit Venesaar.

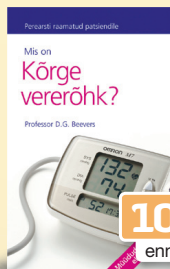


**109.-**  
enne 150.-

**Mis on depressioon?**

dr Kwame McKenzie  
180 lk, pk

Kui kahtlustate endal või oma lähedasel meeleoluhäiret, saate siit hüva nõu. Raamatus on põhjalik ja selge ülevaade kõigest depressiooniga seonduvast ning sellest, kuidas murega toime tulla. Tõlkinud perearst Reet Laidoja, Eesti oludele kohandanud psühhiaater Kaia Täna.



**109.-**  
enne 150.-

**Mis on kõrge vererõhk?**

prof D. G. Beevers  
180 lk, pk

Põhjalik ja loogiline ülevaade kõigest kõrgenenud vererõhuga seonduvast, alates selle mõotmise lahtiseletamisest ja lõpetades teadusuuringutega, millele toetuvad tänapäeva ravi-soovitused. Tõlkinud perearst Reet Laidoja.

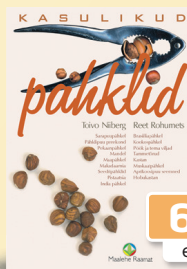


**199.-**

**Vanaema Ingeborgi kokaraamat**

Riitta Roosaar  
220 lk, kk

Nende kaante vahele on kogutud mitme põlve kokakunst. Üle saja retsepti ja nipi, kuidas säästlikult lihtsaid ning puhtaid maitseid kasutada oma perekonda ja sõpru rõõmustada. Need on vanavanaemade, vanaemade, emade ja tütarde koos valmistatud lihtsad ja igapäevased road.



**69.-**  
enne 85.-

**Kasulikud päiklid**

Toivo Niiberg,  
Reet Rohumets  
144 lk, pk

Raamat annab ülevaate poeetiliselt, aias ja looduses leiduvatest päiklitest ning nendega sarnastest viljadest. Tutvustatakse nende toiteväärtust ja kasutamist. Kuna päiklid on maitset saiteli kaunis sarnased, ei juhtu midagi, kui asendada retseptis toodud päkel mõne teisega.



**50.-**  
enne 90.-

**Stress kui asümmeetriline seisund**

Aili Paju, Riina Raudsik  
130 lk, kk

Tunnustatud arstide praktiline käsiraamat, mis tutvustab ja selgitab, mis meie organismis tegelikult ülekoormuse tõttu toimub, kuidas sellega toime tulla ja ennast nii iseenda kui ka lähedaste meeleheaks ikkagi normaalsesse seisusse tagasi viia.



**190.-**  
enne 235.-

**Toimetulek diabeediga**

dr Sarah Brewer  
180 lk, pk

Kui otsite võimalusi, kuidas oma diabeediga paremini toime tulla, on see raamat just teile. Oige ravi, toitumine ja elustiil muudavad teie elu palju paremaks. Raamatus toodud terviseprogramm on kergesti järgitav ning väga mõjus.



**190.-**  
enne 235.-

**Toimetulek kõrge vererõhuga**

dr Sarah Brewer  
180 lk, pk

Raamatus on kolm erineva intensiivsuseastmega programmi, mille seast saate testi abil välja valida omale sobiva. Plaaniid sisalduvad päevade kaupa toitumiskavasid ja tervislikke soolavabu retsepte. Lisaks leiab raamatust igapäevaseid liikumisharjutusi ning soovitusi loodusraviks.



**145.-**  
enne 235.-

**Õpime röömuga**

Anneli Liis, Erika Naudi,  
Rahel Rist, Evelyn Alus  
224 lk, pk

Käsiraamat aitab arendada lapse sõnavara, keelt, loovust, ilmekust, jututamisoskust ja esinemisjulgust ning parandada lugemisoskust. Raamatus on toredaid ideid ja mõtteid kunstiga tegelemiseks ning lisaks hulk nippe ja võtteid, kuidas lihtsate vahenditega kunstiteoseid valmistada.

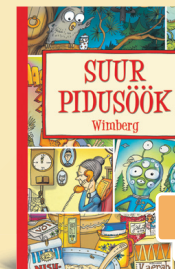


**125.-**  
enne 235.-

**Väikesele nuputajale**

Küllike Kütimets  
77 lk, pk

Nuputamisesanded on mõeldud kasutamiseks 6-9aastastele lastele. Ülesannete kaudu saab arendada loogilist mõtlemist, loovust, kujundada iseseisva tööharjumusi, kinnistada ja süvendada teadmisi matemaatikast. Väike nuputaja võib ise valida, missuguseid ülesandeid ja missuguses järjekorras lahendada.



**89.-**  
enne 125.-

**Suur pidusöök**

Wimberg  
56 lk, kk

Wimbergi uues raamatus on 12 juttu: suuremad lapsed loevad neid ise, pisipõngerjad aga kuulavad huviga. Pealegi kirjutab Wimberg ainult selliseid luuletusi ja jutte, mis võiksid meeldida ka emadele-isadele. Pildid joonistas Anni Mäger.