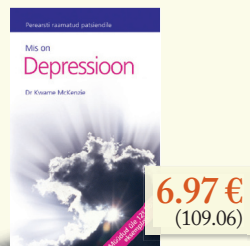




**Toimetulek diabeediga**

DR SARAH BREWER  
180 lk, pk

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



**Mis on depression**

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 Tanna.



**Mis on kõrge vererõhk**

PROF D. G. BEEVERS  
180 lk, pk

Põhjalik ja loogiline ülevaade kõigest kõrge vererõhuga seonduvast, alates selle mõõtmise lahtiseltamisest ja lõpetades teadusuuringutega, millele toetuvad tänapäeva ravi-soovitused. Tõlkinud perearst Reet Laidoja.



**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 eluviisi ja tervist parandada. Tõlkinud perearstid Iris Koort ja Margit Venesaar.



**Hetk. 12 sammu parema elu poole**

KRISTJAN OTSMANN  
200 lk, pk

Raamatust saad teada, mida ja kuidas ise ära teha, et sinu ja su lähedaste elu muutuks paremaks. „Hetk“ on raamat just sulle, kui oled märganud, et segadus sinu ümber ei ole enam ammu sada protsenti loominguiline.



**Beebi isa käsiraamat**

COLIN COOPER  
128 lk, pk

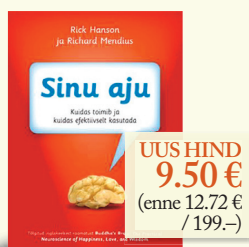
Enamik isasid õpib imiku eest hoolitsemise katse ja eksituse meetodil. Ainus, mida vaja, on praktika. „Beebi isa käsiraamat“ aitab isadel turvaliselt ja edukalt lapse kasvatamises ja arengus osaleda. Sammhaaval kirjutatud tugevusviisid muudavad mähkmevahetamise, vanitamise, riietamise, toitmise ja hädajuhtumiste lahendamise lihtsamaks.



**Suurepärase ema käsiraamat**

GRACE SAUNDERS  
334 lk, kk

See raamat on emadele, kes vajavad nõuandeid, kuidas olla hea ema, kaotamata oma sära, huumorimeelt ja kirge. Lisaks enda kogemustele on autor spetsialistide abiga kirjutanud toitumisest, trennist, unest, moest, kodust, töö- ja eraelu tasakaalust ning seksist ja suhetest. Raamat sisaldab ka valikut autori lemmikretsepte.

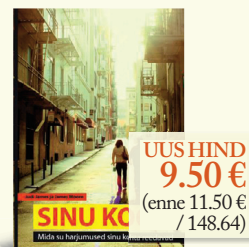


**Sinu aju:**

kuidas toimib ja kuidas efektiivselt kasutada

RICK HANSON JA RICHARD MENDIUS  
246 lk, pk

Muudad oma meelt, muudad oma mõistust ja aju. Raamatust võib õppida efektiivseid mooduseid, kuidas tulla toime raskete meeleisunditega, sealhulgas stressi, alanenud meeleolu, keskendumishäirete, suhte-probleemide, ärevuse, kurbuse ja vihaga.



**Sinu kood:**

mida harjumused sinu kohta reedavad

JUDI JAMES, JAMES MOORE  
288 lk, pk

Kui kaua võtab aega, et sulle hinnang anda? Esimesed muljed tulenevad sageli sadadest näiliselt pinnapealsetest valikutest: alates pasta-kast, mille kaasa võtad, kuni kohvini, mille tellid. Raamatust saad teada, et kuigi need valikud näivad triviaalsed, ei ole nad kunagi tähenduseta.



**Õnneliku kodu ja pere saladus**

TOIVO NIIBERG  
156 lk, kk

Kodud nagu inimesedki sünnivad, vananevad ja surevad. Igal kodul on oma eel- ja järel-lugu. Kindlasti annab alati midagi ära teha, et kodu oleks veelgi kodusem. Seda abi peaks raamat lugejale pakkuma.



**Putinita**

MIHHAIL KASJANOV  
255 lk, kk

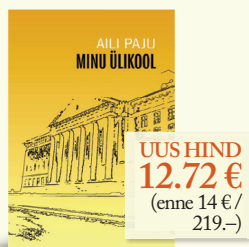
Raamat avab Venemaa võimu telgitaguseid, paljastab jahmatavaid fakte Hodorkovski vangistamisest ja Jukose afäärist, sõltumatute telejaamade NTV ja TV-6 sulgemisest, 1996. aasta valimistest jt poliitilistest sündmustest Venemaal. Analüütikute sõnul on raamatu ilmumine Putini ajal tõeline ime.



**127 tundi vangis kaljulõhes**

ARON RALSTON  
352 lk, kk

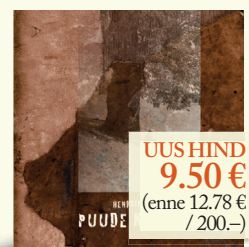
See on tõestisündinud lugu: Utah'i hiiglaslikes ja peaaegu inimtühjades kanjonites matkates jääb raamatu autor Aron Ralston kättpidi kinni kitsa kanjoniseina ja suure 360kilose kivirahnu vahele. Looduse seatud lõksus veetis mees järgmised 127 tundi ning eluga pääsemiseks tuli ette võtta midagi enne-olematut.



**Minu ülikool**

AILI PAJU  
352 lk, kk

Täpselt selline elu ongi: igas valdkonnas on need, kes üritavad oma edu saavutada teiste arvelt, pugesid ja hästi esinedes. Paju raamat on rabavalt avameelne ja seetõttu ärritav. Nii nagu ta kirjutab töde taimedest, kirjutab ta ka inimestest. Kahju, et inimeste maailm ei ole nii siiras, nagu on loodus.



**Puude kuulaja**

HENDRIK RELVE  
128 lk, kk

Raamat tutvustab Remotionaalse teksti ja huvitavate värvifotode kaudu Eesti põlispuuid, mis on meie kultuuri jaoks märgilise tähendusega. Eesti on Euroopas ainulaadne maa: siin kasvab kümneid iidseid puud, mis tänapäeval meie rahva jaoks muul viisil väga olulised.



**Ma olen kole**

KINTZ KINZENBERG  
222 lk, pk

Ma olen kole. Olen seda teadnud lapsepõlvest saadik, sest mu pulkjuksed ei suutnud ialgi konkureerida pinginaabri lakkidega. Kuid ühel päeval hakkas mind armastama mees, kes kinnitas, et olen ilus. Siis leidis ta armuke. Miks? See on tuntud Eesti naiselugu enda kaotamisest ja leidmisest, petmisest ja armastusest.