

ED-ROHELINE RÖDU | TARBIJAT KUIHU VILIA VANA SAASTULAMP | LEMMIKLOOM KASSI JOOKSUAEG

WWW.MAAKODU.EE

TARGU TALITA

MAALEHE NOUANDELISE 29. MAI 2008

11

Telli Maakodu ja võid võita aiandusraamatuid **15 000 krooni** väärtuses!

Tellimiskoht või küsimuste kohta helistage: 061 3366 või 517 7777, www.talita.ee

1. maist 2. juunini toimub ajakirja **Maakodu suur tellimiskampaania**. Kõik tellijad saavad tasuta kogu **uude raamatukogu 15 000 krooni väärtuses** ringi reis Göteborgi ja Oslasse.

Peamiskirjaga loomistööd osalevad 1. maist 2. juunini Maakodu raamatukogu ja raamatukogu ringi tasuta raamatukogudele, osalevad ka Oslasse reisil osalevad kõik, välja 5. juuni reisirühma, mis sõltub raamatut 8. juuni raamatust.

Mida pikemaks ajaks tellid, seda suurem on võiduvõimalus!

Osalevad raamatud: 1. maist 2. juunini 1. raamat "12 kuud tervist 2 tundi" ja 2. juunil 1. raamat "12 kuud tervist 2 tundi" ja 2. juunil 1. raamat "12 kuud tervist 2 tundi". Raamatukogu ja raamatukogu ringi tellimiseks helistage 061 3366 või 517 7777.

Pealkiri	TT nr	Lk nr
Test: Kui kaua jaksate veel tormata?	5	73
Mul on palju parem olla...	5	73
Tervislikust toitumisest	6	90
Muretu keskiga	6	91
Ära unusta käsi	8	115
Kuidas külmal ajal tervist hoida	8	116
Toilas saab lõõgastuda orhideede keskel	8	118
Magus uni kõrvaldab stressi	8	121
Heitlik ilm süvendab luu- ja liigesevalu	8	122
Kõhumassaaž avitab	8	124
Treenides jälgi pulssi	8	126
Salapärase soja	10	152
Jamsijuur	10	155
Valkude jõud	11	170
Nahahaigus, mis ründab ka liigeseid	11	171
Heas korras vereringe	12	178
Kevad on liikumise aeg	12	179
Kevadised ilmad kurnavad silmi	12	181
Kui põis teeb häda	12	183
Arstid aitavad lastel murest lahti saada	12	185
Prantslase loodud massaaž	12	186
Laktoositalumatus ja piimavalgu allergia	12	187
Lastekodulastega hoburavil	12	189
Emakakaelavähi vastu	12	190
Tüütu umbrohi ravib mitut tõbe	13	198
Allergia maal ja linnas	13	202
Kuidas allergiat ära hoida või kergendada	13	203
Vesipiip hullem kui sigaretid	14	220
Vabaneg hirmust	14	221
Säravam nahk paari päevaga	15	234
Iluabi köögist	15	235

Pealkiri	TT nr	Lk nr
Test: Kuidas hindate aega	15	237
Kui kevad murrab südamesse	16	243
Oska puhata ja vältida stressi	16	244
Eluviis põhjustab südamehädasid	16	244
Kõhuvaevad ja tundlik kõht	16	246
Vaktsiin emakakaelavähi vastu	16	247
Kas üliaktiivse lapse tervis on ohus?	16	248
Kevadine näohooldus	16	251
Hüpnootiseerijast hoia eemale	16	252
Oled nagu tühjakspigistatud sidrun?	16	253
Mees, kes vabastas kogu linna liigsetest kilodest	16	255
240 kg kergemaks	17	266
Tüütu kevadväsimus	17	268
Puugid varitsevad	17	286
Ülepinge teeb haigeks	19	298
Teetanuse vaktsiin tasuta	19	299
Õppige astmaga elama	20	314
Kõnni ja sära	21	323
Suhkruhaigus ja ravimtaimed	21	325
Kaunid jalad	21	326
Rege rauta suvel	21	328
Testid näitavad, kui terve oled	21	332
Puuk ootab saaki	21	334
Kui deodorant ärritab	22	347
Test: Kas kuulete hästi	22	347
Metsajooks või spordisaal?	23	372
Ujuma õppida pole kunagi hilja	23	373
Ettevaatust, päike!	23	375
Kirglik päevitamine teeb naha täpiliseks	23	376
Venitused annavad elujõudu, vajutused võtavad valu	23	378
Beebiga reisile?	23	380
Kui söögitorus kõrvetab	23	382
Kuidas kaitsta juukseid	25	409
Suu ja silmad kuivavad	26	426
Test: Milline on teie kehatüüp?	26	427
Mesi ja taruvaik aitavad	26	427
Päikesekiirgus – ohtlik ja hädavajalik	27	442
Viht ravib ja ergutab	28	457
Atoopiline nahapõletik paneb naha sügelema	29	474
Esmaabi puhkuse ajal	29	475
Kaitske oma selga	30	488
Kui kilod ei kao	32	522
Tätoveeringud on mõttetud ja kahjulikud	33	538
Suvine näomask	33	539
Test: Kas olete riskeerija	33	539
Märgake keelt	34	554
Saialille võlujõud	34	555
Mida nad teevad meie geenidega?	35	570
	36	584
Kurgus kratsib, neelata on valus	36	585
Perearst annab nõu	37	602
Ilmamuutused ja tervis	37	603
Sügelised ei ole kadunud	37	604
Täid võib saada igauks	38	617
Mis on henna?	38	618
Kui vajate abi	38	618
Imejook aitab küll, aga pisut	39	630
Kuidas vältida nn pesunaisekäsi	39	630
Tolm trügib kopsu	40	646
Toiduained ravivad	41	662