

# SATURS

Ceļā uz labāku dzīvi.....	5
Aizrautīgi un azartiski.....	6
<b>ĢIMENE UN MĀJA</b> .....	8
Ģimenes un mājas izjūta.....	8
Jaunajiem vecākiem ir īpašas tiesības.....	10
Kā nekļūdieties pērkot un pārdodot.....	13
Sākam dzīvokļa remontu: ģipškartons un krāsu izvēle.....	19
Kā iekārtot vannasistabu.....	28
Lai jumts ne tikai izskatās pēc jumta.....	31
Skurstenim jābūt drošam.....	37
Mājas siltināšana.....	42
Ķīrmjus un brantu var uzveikt.....	44
Kā taupīt elektroenerģiju.....	47
Ekoloģiski mājas uzkopšanas līdzekļi.....	50
Pareizi kopti apavi – vieglas kājas.....	53
Ziemassvētku eglīte un citi augi dārzā.....	57
Dārza darbu gada cikls.....	62
Kad ziema klāt.....	65
Pirms dabas atmodas.....	70
Pavasaris tuvojas.....	73
Dārzā nokūsis pēdējais sniegs.....	79
Kad viss zied un smaržo.....	85
Vasaras nogalē jādomā par nākamā gada ražu....	91
Sezonas izskaņa.....	95
Jeruzalemes artišoks jeb topinambūrs.....	102
<b>VIDE UN VESELĪBA</b> .....	106
Ģimenes ārsts, viņa vieta veselības aprūpē un pašrūpe.....	106
Vai var sadzīvot ar sirdsslimību.....	109
Cukura diabēts turpina uzbrukumu.....	114
Viltīgā alerģija.....	118
Cilvēka energosistēma.....	122
Aknas – mūsu bioķīmiskā laboratorija.....	124
Senu laiku modes kaite – mazasinība.....	127
Celiakija – vai 21. gadsimta bieds?.....	130

Smēķētāji – ienaidnieki ne tikai sev .....	133
Locītavas ir jāsaudzē un jāvingrina.....	135
Zobi ir dārgi.....	139
Glaukoma piezogas nemanāmi .....	142
Kontaktlēcas prasa rūpību .....	147
Darba vieta un veselība.....	152
No saules ir jāuzmanās.....	154
Ieteikumi zaļam dzīvesveidam.....	156
Vai Latvijā būs ģenētiski modificēti augi .....	160
Zivis veselīgā uzturā .....	163

SABIEDRĪBA UN VALSTS.....	168
Nauda kā līdzeklis, mērķis vai vara.....	168
Kredītu ķīlnieki .....	172
Gada ienākumu deklarācija.....	174
Zemes vērtība .....	177
Darba tiesības kļūst arvien svarīgākas.....	183
Katrs no mums ir patērētājs.....	186
Internets maina reālo dzīvi .....	189
Drošība internetā .....	192
Pasargā sevi pats .....	195
Pirms izvēlaties savu pirmo datoru .....	198
Lai mobilais telefons nepieviltu .....	201
Kā taupīt degvielu?.....	204
Drošas braukšanas skola.....	206
Bez apdrošināšanas skopais maksā daudzreiz ...	209
Kā lēti apceļot Latviju.....	212
Ar divriteni.....	214
Ar autostopu .....	217
Lai būtu drošs ārpus Latvijas.....	219