

AED:
Edevad
ahvisabaktused
Lk 165

KÖÖK:
Toite kasuliku
kardemoniga
Lk 166–167

KODU:
Toataimed
õhupuustajadena
Lk 172–173

Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 11 13. märts 2014

Mündipoe kinkekaardid
10 €, 20 €, 50 € ja 100 €

MÜNDIPOOD
MEENEMÜNTIDE ASIATUNDJA



Feng Shui teemaline
Uus-Meremaa värvitrukkis
hõbemünt "Kured"
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 125 €



Kuldkalad –
Uus-Meremaa
2012.a hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 125 €

Hobuse aasta 2014
Uus-Meremaa
hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: ½ untsi
Hind: 99 €



Hobuse
aasta 2014
Uus-Meremaa
hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 119 €



Uus-Meremaa
värvitrukkis
hõbemünt
"Armastus"
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 125 €



Anne Geddes – Beebi
poiss 2012.a hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 125 €



Anne Geddes – Beebi
tüdruk 2012.a hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 125 €



"Armastus
on hinnaline"
Uus-Meremaa
2014.a
värvitrukkis
hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 125 €

Hobuse aasta
Tokelau 2\$
2014.a hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 31,1 g
Hind: 119 €

Hobuse aasta 2014
Kanada hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 135 €



Hobuse aasta
Niue 2014 pöörlev
hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 2 untsi
Hind: 265 €



Igavene Armastus – Uus-
Meremaa 2013.a hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 125 €

Anne Geddes – Beebi
tüdruk 2012.a hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 125 €

Andorra viimaste
käibemüntide komplekt
Hind: 45 €



Läti viimaste
käibemüntide komplekt
Hind: 29.90 €

Monaco
euromüntide
komplekt 2013
Hind: 390 €



Malta 2 €
2013 juubeli-
münt – 1921.a
Omavalitsus
Hind: 8 €



Slovakkia 2 € 2013 juubelmünt –
Konstantinose ja Methodiose
Suur-Morava misjonitöö alguse
1150. Aastapäev. Hind: 8 €

**Suur valik 2 €
meenemünt!**

Hollandi 2 € 2013
juubelmünt –
Kuningriigi
200. aastapäev
Hind: 7 €



Luxemburgi
2 € juubeli-
münt 2014 –
Riigihümn
Hind: 7 €

Belgia
2014.a euro-
müntide komplekt
Hind: 39.90 €

Monaco 2 €
2013 juubeli-
münt – ÜRO
liikmelisuse 20.a
Hind: 19 €



**MÜNDIPOOD PAKUB LAIAS VALIKUS JA ERINEVAS
HINNAKLASSIS TOOTEID IGAS EAS MÜNDIHUVILISTELE.**

Vana-Viru 5, 10111 Tallinn Tel: 644 0593 Avatud: E-R 10-17, L 11-16 myndipood@myndipood.ee

Lihtsaim viis tellimiseks – e-mündipood: www.myndipood.ee.

Kohalettoimetamine Eesti Posti ELS kulleri või Post24 Pakiautomaadi vahendusel.

Ehmatavad mustad ussikesed

REPRO

Läinud suvel nägin aias ehmatavat pilti. Maasikapeenra äärne muld oli täis tumedaid rõngas olemaid ussikesi, umbes 1,5 cm pikused. Sügisel, kui aias koristamine algas, oli neid ussikesi kõikjal – mahakukkunud õunte, porgandite, kaalikate all. Ainult hilissügisel, kui meilt lahkuv kuldnokaparov õunapuudel peatuse tegi, oli neid järgmisel hommikul vähem. Kas teate mingeid vahendeid nende tõrjeks või hävitamiseks?



Tuhatjalgsed on ussikulise kehaga loomakesed.

Vastab

PILLE HERMANN

Tõenäoliselt on tegu tuhatjalgssetega, kes on ussikulise kehaga loomakesed. Nad harrastavad varjatud eluviisi ning kõige sagedamini leiab neid langenud lehtede all, samuti kivide ja väiksemate okste alt. Kohata võib neid nii aias kui metsas. Nende silinderjasa kehaga on kaetud tugeva lülilise koorikuga, mis annab kaitset. Vaatamata nimele, tuhandet jalga neil siiski ei ole. Pigem petab pikk keha ära ning jätab mulje, et jalgu on palju. Näiteks Eestis esinevatel liikidel on kuni 110 jalapaari.

Toidulaua eelistavad nad kõdunevat taimset materjali ja on seega olulised mullatekke protsessis. Aktiivsed on nad enamasti öösi, kui on niiskem ja jahedam. Leida võib neid ka kompostihunnikust ning peenardelt, kus on kasutatud ohtralt sõnnikut.

Oma munad poevad nad pinnasesse ning noortel koorunud tuhatjalgssetel on vaid seitse kehalüli, kuid elu jooksul nende arv suureneb. Pea on tuhatjalgssetel selgelt eristunud, seal on üks paar tundlaid, kaks paari lõugu ja täppsilmaid.

Eks vahel teevad ka head pahandust ja nii on looduseski. Nii söövad tuhatjalgsed mõnikord taimede juuri ning nende toidulaua leiavad koha kurk, sibulad, salatid, porgandid ning magusroaks maasikad. Seetõttu võibki neid leida ka varisenud puuviljade alt.

Kui nüüd peaks otsustama, kas neist sünnib kahju või kasu, siis tuhatjalgsed võib siiski arvata sõprade poolele, kuna töötlevad lagunemata orgaanilist ainet ning rikastavad seeläbi mulda huumusega. Massilise ilmumise korral ei maksa neid loomakesi mürgiga hirmutada hakata. Ent kui nende tegevus teid aias häirib, tuleb pigem ise hoolsam olla

ning riisuda ära kõik langenud lehed, korjata kokku puunotid jms, et neil ei oleks võimalik end seal mugavalt sisse seada.

Juhul kui tuhatjalgsed on kolunud keldrisse, pühkige nad sealt etevaatlikult ämbriksse ning toimetage aiast kaugemale metsa, seal on neil rahulik elutseda ning huumust meisterdada.

Paljaste kätega neid kokku korjama ei maksa minna, kuna mõnel liigil on kombeks ärrituse korral eritada ainet, mis määrab käsi ning ka lõhn ei ole teab mis parfüüm. Kuid vaatamata sellele on tuhatjalgssetel ka looduslikke vaenlasi, nad on toiduks konnadele ning lindudele, ka kuldnokkadele. Seetõttu oligi küsimuse esitajal sügisel pärast kuldnokaparve peatumist õunaaias tuhatjalgsed vähemaks jäänud. Eks linnud võtsid veel enne pikka lendu viimast ja pugisid kõhu täis.

TASUB TEADA

Pärandvara maksustamisest

Metsa- ja põllumaade kokkuostjad teevad aktiivset müügitööd ning ka reklaamides võivad vahel asjad olla ilusamad kui tegelikult. Nii ilmus näiteks 27. veebruaril Targu Talita tagakaanel reklaam, kus kinnisvara ostja kutsus inimesi oma pärandusena saadud maid müüma, kuna väidetavalt neid ei maksustata.

Maksu- ja tolliameti avalike suhete juhi Ivi Papsteli sõnul on aga tegu sügavalt eksitava väitega,

sest riik maksustab pärandvara võõrandamisest saadud tulu praegugi.

Ka hiljutine Riigikohtu otsus ei tunnistanud pärandi müügilt võetavat tulumaksu ebaseaduslikuks, Riigikohtu otsuse kohaselt saab nüüd pärandi müügi korral maha arvata pärandvara soetusmaksu ehk selle hinna, mille eest vara kunagi soetati. See tähendab, et tulumaksu tuleb tasuda müügist saadud kasumilt, mitte kogu

müügisummalt. Sealjuures peab soetusmaksumus olema dokumentaalselt tõestatud.

Maksu- ja tolliamet hoiatab inimesi eksitava reklaami suhtes ja juhib tähelepanu, et jättes pärandvara müügilt saadud kasumilt tulumaksu tasumata, nõutakse see hiljem juba koos intressiga sisse.

Seoses võimaliku reklaamiseaduse rikkumisega on materjal edastatud ka tarbijakaitseametile.

Muru väetage enne, kui taimekasv algab. Siis jõuavad toitained just parajaks ajaks juuretippudeni, mille kaudu taim neid omastab.



Märts kodumurul

Lumeta varakevadel on mugav teha mururemonti. Ka esimene väetis andke kiiremas korras.

Kes meist ei igatseks pärast pikka talvist diivanil külitamist end mõnusale rohule laiali laotada ning suvisel varahommikul kosutavaid kastesokke jalga saada, rääkimata ehtsast einest murul!

Aga enne töö, siis lõbu.

Õigupoolest algab kõik juba varem, eelmise vegetatsiooniperioodi sügisel: ma ei väsi kordamast, et muru tuleb niita võimalikult hilja ja võimalikult madalalt. Sellepärast, et lume alla ei jääks lamanduda võivaid kõrsi, mis omakorda on hea paik lumiseene kahjustuskolletele.

Mida vähem on varakevadis murus riisumist vajavat kulu ning sügisese puulehti, seda varem võib alustada ka kevadise väetamisega – seda muidugi juhul, kui muru üldse vajab lisakosutust.

Kui väetate aga riisumist vajavat muru, eemaldate hiljem riisumetega ka osa väetisainest ja muist väetist läheb lihtsalt raisku.

Sulaveega juurteni

Tavaliselt soovitatakse muru esimest korda väetada siis, kui taimekasv on algamas. Oma paarikümneaastase töökogemusega aedade rajamisel ja hooldamisel olen jõudnud järeldusele, et ideaalne on anda esimene väetis viimasele

õhukesele lumekihile juba enne, kui see täielikult ära sulab.

Siis on väetisel küllaga lahustit, mis toitained kohe mulda viib ning neid sügavamale juhib. Ka sulatab väetis kui sool kiiremini lund, see võimaldab pinnasel paremini päikesesooja endasse koguda.

Tüsedal mullakihil ulatub tugeva murukamara juurestik julgelt kuni 20 cm sügavusele, aga toiteelemendid imenduvad just juuretippude kaudu. Kui soovite endale ilusat muru, seadke eesmärgiks arendada taimedele sügav juurestik, siis saavad nad ka kuivaperioodil niiskust kätte.

See haakub põuaaegse kastmissoovitusega: kastke suhteliselt harva, aga korraga nii palju, et vesi jõuaks sügavale, nii areneb ka juurestik sügavamale ning taim on tugevam.

Nagunii jääb osa toitainetest mulda pindmisesse kihti, neid kasutavad pealmised juured. Mida paksemas kihis kogu juurestik paikneb, seda tõhusam on sellest moodustunud "löks" vee ja mineraalainete püüdmiseks.

Väetisekottidel on kolm tähte, mis on alati kindlas järjekorras: N-P-K. Neile vastavad arvud osutavad nimetatud keemiliste elementide ehk lämmastiku-fosfori-kaaliumi sisaldusele. Mnemotehniliselt on tähtede järgi iga põhitoitaine ajalist tähtsust imeheea meeles pidada: kevad-suvi-sügis. Kevadel kasutage lämmastikurikkamaid väetisi, mis panevad taimede rohelised osad kasvama.

Oluline on väetisega mitte liialdada. Külvake seda korraga pigem vähem, sest kui vaja, saate alati juurde anda. Üleväetamise puhul aga võivad kahjud olla üsna nutused – võite murust hoopis ilma jääda.

Lohukesed siledaks

Ilm soosib praegu ka varajast mururemonti. Kuni libled pole veel kasvama hakanud, on hea täita murupinnast allapoole vajunud lohukesi. Täiteks kasutage liiva või liivakat mulda (mitte mingil juhul savikat!).

Liivakam materjal on seepärast hea, et seal on väga vähe toitaineid ning täitekihi alla jäänud taimede juured sinna eriti ei tungi, vaid püsivad sügaval, mis annab põua-kindluse. Küll aga soodustab kerge liivakas kate võsundite arengut, samuti imuvad sademed hästi läbi.

Lisatud kihi paksus ei tohi ületada 1,5–2 cm, vastasel juhul ei jõua murutaimed sellest läbi kasvada ning vana muru hakkub. Kirjanduses võite kohata soovitusi "kuni 10 cm", kuid see on kohutavalt ekslik!

Kui on sügavamad lohud, võib mõne aja pärast, kui muru on liivakihist läbi kasvanud, need taas õhukeselt katta. Aga kui tahate korraga murupinna siledaks saada, siis täitke lohud nii paksult kui vaja ja pärast kinnirullimist külvake neile uut muruseemet.

RIHO RAUDI

ökoloog, Aiakujundusbüroo R&AR

Sinirohelised männid

REIN SANDER

Harilikul männil on rohkesti vorme ja teiseid. Mõni sobib isegi kiviktaimlasse, teine pinnakatjaks, kolmas sirgub saledaks sambaks.

Kes läbi Poola Berliini poole sõitnud, võib vaid imestada, kui okslikud on tee ääres kasvavad männipuud. Nende kõrval on meie Pärnumaa sihvakad männid lausa iludused.

Toredaid sirgetüvelisi mände kasvab meie metsades mujalgi. Kuid mänd ei ole ainult mastipuu. On olemas ka päris mitu kääbuskasvulist, väikeaeda sobivat männisorti.

Põnevad kääbused

Üks ilusamaid madalaid sorte on tugevalt sinakate jäikade okastega 'Doone Valley'. Ta pärineb nõialuuast, mille 1970ndate alguses leidis J. W. Archer paarkümmend kilomeetrit Londonist edelas Farnhamist. Nime sai sort leidja kodukoha nime järgi.

'Doone Valley' moodustab aja jooksul ilusa madala, hästi haruneva võra. Kasvab umbes poole meetri kõrguseks, aastakasv on ainult 2–3 cm. Sellisena sobib ta nii kiviktaimlasse kui teiste madalate okaspuude seltsi.

Pigem hallikas kui roheline on USAst pärit 'Hillside Creeper', mis roomab mööda maapinda ega kasva kõrgemaks kui 30 cm.

Väga aeglase kasvuga on ka sinakasrohelist okastega Norra sort 'Fjell Teppich'. Tema okkad värvuvad talvel kollaseks.

Omapärane on hariliku männi sort 'Albescens', mis samuti moodustab maapinnal hallikasroheliise vaiba. Noorte puhkevate okaste tipuosa on valge. Selle sordi istikuid on müüdnud Lätis Kalsnava puukoolis.

Sinised püramiidid

Lumisel talvel paistavad paremini silma kõrgemad männisordid. Omamoodi klassikaks nende seas on kaks vana, ülemöödnud sajandi keskelt pärinevat sorti.



'Albescens' on kena lähedalt vaadates. Kubja aed.



'Doone Valley' puhkevad kasvud on heledamat pruunikat tooni.

'Watereri' on aeglasekasvuline, üsna jäikade veidike keerdunud sinakasrohelist okaste ja ümara võraga puu. Kasvab keskmiselt 10 cm aastas, lõpuks sirgub 4–5 m kõrguseks. Seda sorti on meie puukoolides ka vähesel määral müüdnud.

'Watereri' on saanud nime oma leidja Anthony Watereri järgi. Leiukoht jääb paarikümne kilomeetri kaugusele eespool mainitud Farnhamist. Sordi emapuu kasvas veel 1970ndate lõpus Londonis West Endi Knaphilli puukoolis.

Püstise püramiidse võraga harilik mänd 'Fastigiata' kasvab poole kõrgemaks, kuid võra läbimõõt ei üle-

ta meetrit. Nii ei võta ka vana puu aias palju ruumi. Oksad on ülespoole suunatud ja hoiduvad tüve ligi.

See vorm leiti esmalt Prantsusmaalt, hiljem on lisandunud leide ka mujalt. Nii ongi sort praegu levinud mitme kloonina, mõnel neist okkavärv sinisem, mõnel rohekam. 'Fastigiata' hakkab varakult, juba põlvkõrgusena käbisid kandma.

Palju harvem leiame meie puukoolidest ja aiaäridest uuemat siniseokkalist männisorti 'Sentinel', mis on eelmisest veelgi tihedam ja kompaktsem.

REIN SANDER



Uhke vaatepilt
2013. aasta
septembris
Saare talu
kaktusemajas.

Edev ahvisabakaktus

Kui ahvisaba-kleisto-kaktus õitsema hakkab, ei ole võimalik temalt pilku ära saada.

Vaid kümme aastat tagasi avastati Brasiilias väga rikkalikult õitsev, ent ilma õitetagi pilku püüdev kaktus, kes looduses kaljudelt või puudelt alla ripub. Suure hulga pikka-de pehmete karvadega kaetud ripuvad harud meenutavad pikki sabasid. Need on saksakeelse Wikipedia andmeil kuni kahe ja poole meetri pikkused ning 7 cm jämedused.

Kohalikud, kellest paljud on hispaania päritolu, kutsuvadki seda uhket kaktust ahvisabaks – hispaania keeli *cola de mono*.

Toreda taime ladinakeelses nimetuses on – nii nagu hiljuti pandud eestikeelseski – “ahvi saba” kenasti sees: vastavalt siis *Cleis-*

tocactus colademononis ja ahvisaba-kleistokaktus (või ka ahvisaba-kinniskaktus).

Arvatavasti on tegu kahe kleistokaktuse liigi – Winteri kleistokaktuse (*C. winteri*) ja *C. vulpis-cauda* loodusliku hübriidiga.

Pildil olev taim on poogitud kõrge, umbes kahemeetrise sammaskaktuse otsa ja õitsetes juba neljandal pookimisjärgsel kuul. Omajuurne seemik ei ole aga veel õisi näidanud, kuigi kasvanud on ta juba neli aastat.

Eelmise aasta novembri lõpus oli ühel harul näha umbes 50 õienuppu. Ja kui need enam-vähem korruga puhkevad, on vaatepilt tõesti võimas. Harusid on kokku seitse ja loodan, et ka ülejäänutele ilmuvad kevadel õiepungad. Mullu õitsenud harul on aga küll kümneid õienuppe!

Ega ma päris täpselt veel ei tea, kui kaua ahvisabakaktus õitseb. Ot-

sustades selle järgi, et taimel olid novembris õiepungad peal, võiks arvata, et ta kevadel juba varakult õide puhkeb.

Internetist on lugeda olnud, et ahvisaba-kleistokaktus õitseb kaua ja mitmes laines. Liik on ju teadusele alles hiljuti avastatud, 2003. aastal nimelt, ja pole väga laialt veel levida jõudnud.

Mina nägin esimese õie ära 2012. aastal pistikust paljundatud kolmeaastasel taimel. Mullu andis seesama taimeke veel mõne õie, ent tema küljest võetud poogend kõrge samba otsas on just see, mida juuresoleval pildil näete.

Too Saksamaalt soetatud taim ise, muide, peaks olema kasvanud just selle kaktuse tükikesest, mille liigi esmakirjeldajad Lothar Diers ja Wolfgang Krahn kümmekond aastat tagasi Saksamaale kaasa tõid.

HARRI POOM

Kallis ja kasulik kardemon

KAILI EERMAA

Kardemon (*Elettaria cardamomum*) on safrani ja vanilli järel kolmas kalleim vürts. See ingveriliste sugukonda kuuluv mitmeaastane rohttaim pärineb Indiast Malabari rannikult ja Sri Lankalt ning Euroopasse jõudis kaubakaravanidega.

Skandinaavias kasutati ehtsat kardemoni juba 1000 aastat tagasi. Just Skandinaavia riigid on praegugi Euroopa suurimad kardemonitarbijad, samal ajal kui muu Euroopa kasutab seda vürtsi vähe. Maailma kardemoniekspordist umbes 15% jõuabki meile põhjamaadesse ning kogu ülejäänud Euroopasse vaid 10%.

Kardemonil on tugev omapärane maitse ning intensiivne lõhn. On olemas rohelist (*Elettaria*) ning musta (*Amomum*) kardemoni. Roheline on hinnalisem ning aromaatssem, musta kasutatakse odavuse tõttu tihti asendajana. Must on suurem ning sellel on suitsusem aroom, robustsem maitse ja agressiivsem lõhn. Tuntuimad asendajad on päritolumaaade põhjal saanud nime Jaava, Nepali, Hiina, Tai, Etioopia ja Madagaskari järgi. Suurimad vürtsi tootjamaad on Guatemala ning India.

Toiduks ja joogiks

Roheline kardemon on küll üks kallimaid vürtse, ent toidule maitse andmiseks vajame seda vähe.

Säilitada oleks parem kupaarena, sest siis ei kaota neis ole-



Kardemoni taim.



Kardemoniseemned.

vad seemned oma aroomi. Vajadusel saab ise seemneid toidutegemisel purustada. Osad retseptid aga nõuavadki tervete kupaarde kasutamist. Üldiseks kupaarde ja purustatud seemnete vahekorras loetakse 10 kupart = 1,5 teelusikatäit purustatud vürtsi.

Kardemoni sobib lisada nii soolasele kui magusale toidule. Eksootiline maitse ilmneb eriti intensiivselt just soolastes roogades. See on tavaline koostisosa India köögis, Lähis-Ida maades, ja nagu enne mainitud, Skandinaavias. Lähis-Idas kasutatakse rohelist kardemoni ka kohvile-teele ning magustoitudele vürtsi andmiseks.

Rohelise kardemoni kupraid jahvatatakse koos kohviubadega ja saadud segu keedetakse veega. Indias pannakse rohelist kardemoni maiustustesse ja *masala* tee sisse. *Masala* tee on vürtsidega musta tee ja piima segu, milles peale kardemoni kasutatakse põhiliselt veel ingverit, kaneeli, tähtaniisi, pipart, muskaatpähklit ja nelki. Kardemon on kasutuses ka karriroogades.

Kardemon meditsiinis

Kardemon on populaarne eri maa-de meditsiinis. Alljärgnevalt mõned näited.

Araabia maades peetakse kardemoni afrodisiaakumiks. Ajurvedas

on kardemoni kasutatud seedekulgla, kuseteede, kardiovaskulaarsete tõbede, astma ja bronhiidi raviks. Külmetuse puhul segatakse kardemoni neemipuust (*Azadirachta indica*) saadud õli ja kampriga. Saadud salvi hingatakse sisse ning sellega määratakse nina. Kurguvalu vähendamiseks kuristatakse kurku miksituuridega ning kardemon on üks koostisosa ka ajurveda kõhapillides.

Seda vürtsi on aastasadu edukalt kasutatud halva hingeõhu leevendamiseks. Ajurvedas peetakse kardemoni kasulikuks närvisüsteemile ja sellele omistatakse meeololu parandamise, valu leevendamise ning elujõu taastamise võimet.

Toitudele-jookidele lisatuna omavad kardemoniseemned soojendavat toimet. Kuna need stimuleerivad seedemahlade teket, on neil söögiisu tõstev, seedimist soodustav ning mao ülihappesust vähendav toime.

Samas tuleb märkida, et suuremas koguses ei soovitata seda vürtsi neile, kel on probleeme refluksi või sapikividega.

Hiina keisrikojas raviti kardemoniga sooleinfektsioone. Sealsetes meditsiinis ravitakse siiani kardemoniga kõhuvalu, düsenteeriat, kõhukinnisust ja muid seedekulgla probleeme.

3000 aastat eKr kirja pandud sanskriti ürikutes mainiti karde-

moni kui üliolulist komponenti abielutseremooniates. Seda on kasutatud hammaste ja igemete ning hingamisteede põletike ennetusel ning ravis. Kuuldavasti kasutatakse kardemoni ka mao- ja skorpionimürgi vastu.

Indias on tavaline pakkuda kardemoni toidukorra lõpetamisel kui seedimise soodustajat ning hingeõhu värskendajat.

Kaasaegses Euroopa loodusaravis peetakse kardemoni aromaatsiks stimulaatoriks. See on kõrgelt hinnatud pingete ja ärevuse leevendamisel ning mälu ja kontsentratsiooni parandamisel.

Veidi vürtsikas kohv

- 200 ml kohvi
- 600 ml kuumat vahustatud piima
- näpuotsatäis jahvatatud kardemoni
- näpuotsatäis jahvatatud kaneeli
- veidi vanillsuhkrut

Vürtsikas kohv on täiuslikult sobiv pähapäevahommikusteks naudinguhetkedeks. Pange tassi või klaasi põhja veidi vanillsuhkrut ja valmistage sinna kange kohv. Lisage vahustatud kuum piim ja peale raputage natuke kaneeli või kardemoni.



Masala chai.

Masala chai

- 2 klaasi vett
- 1/2 tl värskest riivitud ingverit
- 1/8 tl värskest purustatud musta pipart
- 4 tera nelki
- 4 purustatud kardemonikupart
- 1 tükkideks purustatud kaneelikoor
- 2 klaasi piima
- 2 tl Demerara suhkrut
- 2 tl musta teed (nt Assam)

See on lihtne, ent aromaadne jook külmadeks talveõhtuteks. Kasutage julgesti magusaineid (mett, palmsuhkrut jm).

Pange potti vesi, ingver, pipar, nelgid, kardemon ja kaneel ning kuumutage keemiseni. Lisage piim ja suhkur ning kuumutage taas keemiseni.

Võtke pott tulelt ja lisage must tee. Katke kaanega ning laske tõmmata vähemalt 3 minutit. Kurnake saadud jook soojendatud teekannu ja nautige idamaad oma kodus!



Vürtsikad herved.

Kerala vürtsikad herved

- 2 tl õli
- 2 tl köömeid
- 1 tl sinepiseemneid
- 0,5 tl jahvatatud koriandriseemneid
- 0,5 tl jahvatatud kardemoni
- 1 hakitud tšilli
- 1 viilutatud sibul
- 1 pakk külmutatud herneid
- 2 tl värskest riivitud ingverit
- 3 purustatud küüslauguküünt
- 1 sidrun
- soola
- pipart

Lihtsalt valmiv indiapärase roogu suvisest värsketest hernestest. Talvisel ajal sobivad sama hästi ka külmutatud herved. Juurde võib võtta ka indiapäraseid leiba või meie oma sepikut.

Kuumutage õli potis. Siis lisage köömeid, sinepiseemned ning segage 1–2 minutit, kuni need hakkavad praksuma. Lisage koriander, kardemon, tšilli ja sibul ning küpsetage umbes 5 minutit. Seejärel pange juurde herved, ingver, küüslauk ja maitsestage soola ning pipraga.

Segage suurel kuumusel umbes 3 minutit pidevalt segades, kuni herved läbi küpsevad. Enne serveerimist pigistage juurde sidrunimahla ning soovi korral puistake peale värsket koriandrit.

Porgandisupp kardemoni ja pistaatsiaga

- 0,5 kg viilutatud porgandeid
- 1 viilutatud šalottsibul
- 850 ml vett
- 1 tl jahvatatud koriandriseemneid
- 5 rohelist kardemoni kupart (seemned eemaldatud ja jahvatatud)
- 1 sl hakitud, ilma soolata pistaatsiapähkleid
- 3 sl oliiviõli
- soola
- pipart

Seda suppi on lihtne valmistada ja tulemus on ülimalt maitsev. Mullu meeldib veidi paksem variant. Kui teie eelistate vedelamat suppi, lisage hautamise ajal vett.

Kuumutage potis õli ning küpsetage šalottsibulat madalal kuumusel. Seejärel

lisage jahvatatud koriander ja kardemoniseemned ning hautage 2–3 minutit, et maitse saaksid välja tulla.

Siis lisage porgandilõigud. Hautage 3–4 minutit, enne kui lisate sooja vett. Maitsestage soola ja pipraga ning hautage, kuni porgandid on pehmed (umbes 30 minutit). Vajadusel lisage vett.

Serveerimisel puistake peale hakitud pistaatsiapähkleid.

Mango-kardemoni lassi

- 250 ml jääd
- 375 ml hakitud mangot
- 60 ml piima
- 250 ml maitsestatamata jogurtit
- 4 tl suhkrut
- 1 näpuotsatäis jahvatatud kardemoni

Lassi on värskendav jogurtijook, mis pärit Indiast. Seda saab mitmeti maitsestada, kombineerides puuvilju ning vürtse. Seekordne lassi tahtis tulla mangomaitseline.

Pange blenderisse jää, piim, jogurt, suhkur ja kardemon ning mikserdage kaks minutit. Seejärel valage klaasidesse ja nautige!



Kardemonilammas.

Kardemonilammas

- 1 kg tükeldatud lambaliha
- 100 ml paksu jogurtit
- 35 rohelist kardemonikupart
- 100 ml õli
- 2 tl jahvatatud musta pipart
- 1 tl kurkumipulbrit
- 1 tl tšillipulbrit
- 2 tl jahvatatud koriandriseemneid
- 3 keskmist tükeldatud tomatit
- soola

See retsept pärineb Indiast Mumbaist, kus seda süüakse koos *chapatti*'de või riisiga. Segage jogurt kausis ühtlaseks. Jahvatage terved kardemonikuprad kohviveskis ja segage vähesse veega, et moodustuks pasta. Ajage potis õli kuumaks, lisage kardemonipasta ja pipar ning praadige madalal kuumusel 2–3 minutit. Lisage lihatükid, kurkum, tšilli, koriander ning hautage pidevalt segades 10 minutit. Vürtside põhjakõrbemise vältimiseks lisage vajadusel vett. Alandage kuumust, lisage jogurt, tomatid, sool ja praadige veel 5 minutit. Lisage umbes 800 ml vett ning jätke hauduma, kuni liha on pehme.

Südamlik käsitööraamat

“Õnnelikud päevad Jaago talus” (kirjastus Cum Laude OÜ). Inspireeriv lugemine, mis lisaks mõnusale ajaveetmisele paneb näpud sügelema ning innustab ka ise uusi asju katsetama.



Raamatusse “Õnnelikud päevad Jaago talus. Lum-mavad lood ja innustavad ideed käsitööks” on Jaago talu perenaine Inga kogunud tegemised ja mõtted, millesse ta usub.

Raamat on kummardus elustiilile, mis väärtustab lihtsat elu ja asju – pere, isetegemist, head toitu, säästlikku eluviisi ning maal mõnulemist.

Olen selle raamatu ikka ja jälle kätte võtnud, avanud suvalisest kohast ning lugenud. Küll bussis sõites, küll uneooteks. Iga kord on tekkinud mõnus äratundmine – just

kui oleks keegi võtnud vaevaks kirja panna just minu mõtted.

Kindlasti leiab iga lugeja raamatust midagi just tema ideede toetuseks. Lisaks toredale lugemisele ning tegutsemislustile on raamat erakordselt kauni kujundusega. Just selline, mida on mõnus käsitööd armastavale inimesele kingiks viia. Kiitust väärrib ka autori suleseadmisoskus.

Raamatus leidub häid ideid ka näiteks laste sünnipäevade tähistamiseks, sest parimad peod päris iseenesest ei tule. Inga teab omast käest, et ikka tuleb toreda peo kordaminekuks planeerida ja korraldada. Peo õnnestumiseks on tal

kogunenud mitmeid näpunäiteid, mida siinkohal ka teiega jagame.

■ Peoteema mõtle välja koos sünnipäevalapsega juba varakult. Pole midagi hullemat, kui kõige tähtsamale asjaosalisele on peale surutud “mugavaim”, “lihtsamini teostatav” või sinu meelest kõige vingem mõte.

■ Ära lase tujul langeda, kui sünnipäevalaps otsustab peohommikul, et ei taha su hoolega tehtud kostüümi kanda. Sünnipäev on ju ikkagi sünnipäevalapse jaoks.

■ Söögi asemel mõtle programmi peale. Pipstükkide puudumist ei märka ükski laps, sinu oma veel kõige vähem. Tõelise meeleolu ja mälestusi loovad hoopis elamused. Suurt elevust tekitavad jooksu-, luure- ja võistlusemängud, eriti siis, kui isad-emad kaasa silkavad. Näpunäiteks vanematele: pisemaidki luurajaid ei maksa alahinnata.

■ Tort peab muidugi olema. Enamasti on valikuks kas efektne väljanägemine või hea maitse. Mõlemat korraga tihtipeale ei saa. Minu ettevaatlik soovitus tordi ostmiseks on püüda enne sünnipäeva teha kindlaks kaubanduses pakutavad söödavad tordid ja jääda nende juurde aastateks.

■ Kindla peale minek on teha tort ise, soovitatavalt asjaosalisega koos – siis juba vingus nina ei tule. Koduse koogi puhul on isegi algajal suhteliselt keeruline ebaõnnestuda küpsisetordiga, millel maasikad ja vahukoor. Mida noorem tordimeister, seda rohkem aega planeeri järelekoristusele!

■ Kui pidu käes, unusta asjad, mille tegemiseks jäi aega napiks. Tunne peost mõnu, uus tuleb alles järgmisel korral.



Piparkoogivormist nõelapadjaks ja teisigi vahvalt üllatavaid esemeid ning nende valmistamise juhendeid leiab raamatust.

PILLE HERMANN

Rätist mütsiks

Lihne peakate, mis kootud parempidises koes.

Tihe kude annab hästi sooja, vaat et paremini kui mõni mütsilotu. Saab ju rästi suure tuule ajal veelgi tugevamalt pea ümber siduda, nii et soe ikka ihu ligi jääks.

Kui õues asendab rätt mütsi, siis toas võib selle õlgadele võtta ning õlarätina kanda. Selline kaval riideese on asendamatu näiteks bussisõidul, sest pahatihti pole ju bus-sid väga soojad, terve sõidu vältel aga ei taha ka mantlit seljas hoi-da. Nii saabki rästi peast võtta ning

õlgade ümber siduda või hoopiski padjana kasutada ning väikese ui-naku teha.

Villane rätt on asendamatu ka jahedas ruumis, kus tuleb pikka aega ühe koha peal istuda.

Töö käik

Kudum, milles on hea ära kasuta-da suurematest töödest üle jäänud lõngakerakesi.

Kasutage kahekordset villast lõnga, aga kui villane ei kuulu soo-sikute hulka, võib selle asemel võt-ta mõne meelepärasema materjali. Vardad valige nr 2,5.

Valmis kolmnurkse rästi pikkus on 150 cm ning kolmnurga kõrgus 46 cm. Kudumist alustage rästi ühest nurgast. Looge kolm silmust, kudu-ge need kaks korda läbi ning edasi kuduge nii, et igal ülejäärgisel real kasvatage ühes servas juurde üks silmus – nõnda hakkab moodustu-ma rästi kolmnurk. Kui pool rätist on valmis kootud, alustage kahanda-mist rästi samas servas, kus kasvata-site silmuseid juurde.

Kui töö on valmis, aurutage ker-gelt, ning ese ongi kandmiseks val-mis.

PILLE HERMANN

PILLE HERMANN



Asetage rästi nurgad risti.



Sidumisel tekkinud sõlme ei ole põhjust kukla taha peita, pigem sobitage küljele, nii on see ka kaunistav.



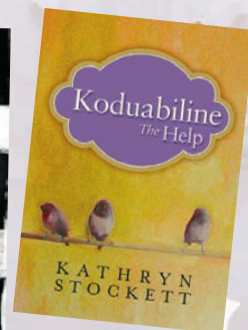
Rästi saab õues kanda mütsina, toas võib aga õlgadele võtta.

HEA paku- mine

HEA LUGU

Tellides nendelt lehekülgedelt korraga vähemalt
3 raamatut, saate kingituseks ühe järgmistest raamatutest:

- Maia Raudsepingu praktiline käsiraamat „Kompost ja kompostimine“
- Imbi Paju Soome ja Eesti saatustest pajatav teos „Soome lahe öed“
- Kathryn Stocketti soe lugu „Koduabiline“



Uus

12,95
10,95 €

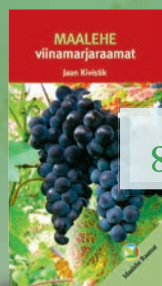


Uus

11,95
8,95 €



9,95
5,95 €



11,95
8,95 €



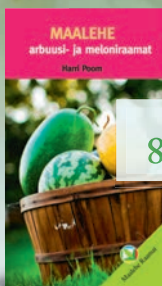
11,95
8,95 €



11,95
8,95 €



11,95
8,95 €



11,95
8,95 €



11,95
8,95 €

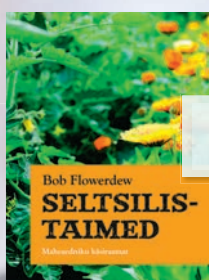


11,95
8,95 €



Uus

12,95 €



11,95
8,95 €



12,95
10,95 €



20,95
19,95 €

Umbrohuvaba aed

BOB FLOWERDEW

Sellest raamatust leiad põhitõed ja praktilised juhendid selle kohta, kuidas vabaneda erinevatest umbrohtudest keemiat kasutamata ning kuidas muuta oma aed selliseks, et umbrohtudel oleks seal võimalikult raske kasvada.

Seltsilistaimed.

Maheaedniku käsiraamat

BOB FLOWERDEW

Õiged taimi koos kasvatades saab läbi ilma sünteetiliste väetiste, pestitsiidide, lisaainete ja ravimiteta. Raamatust saab teada, kuidas neid õiged taimi üksteise kõrvale valida, milliseid koosluseid vältida ning kuidas tekkivaid kooslusi paremini ära kasutada.

Taimede paljundamine

SIRJE TOOMING

Raamat käsitleb erinevaid taimede paljundamise võtteid: seemnetega, võrsikutega, juurevõsudega, türtartaimede abil, pistokstega, haljas- ja juurepistikutega, jagamise teel ning poکیدes.

Mesiniku aabits

MARJE RIIIS

„Mesiniku aabits“ on mõeldud hobi-mesinikule, kes alustab 3–5 perega täiesti algusest. Raamatus on tähelepanu pööratud mesilaste bioloogiale, lisaks aitab see paremini mõista teiste mesinike õpetusi.



19,95
17,95 €

Kitsekasvatus

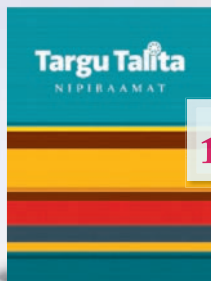
HANS SPÄTH, OTTO THUME, JOHANN-GEORG WENZLER
Selles raamatus jagavad kogenuid spetsialistid oma teadmisi ja nõuandeid, mis aitavad kitsekasvatajal vältida. Tähelepanu pööratakse olulistele punktidele, nagu loomade ulalune, söötmine, aretus ja tervishoid.



13,95
11,95 €

Kanapidaja käsiraamat

PIRET LEMETTI
Praktiline käsiraamat sisaldab kõike, mida üks kanadega tegelev inimene teadma peaks: tibudest munadeni, kanakuudist jooksuaediku ja jooginõuni.



16,95
14,95 €

Targu Talita nipiraamat

Praktilisi nõuandeid oma tervise eest hoolitsemiseks ja igapäevaseks toimetamiseks nii kodus kui aias.



Uus

12,95 €

Kodused siidrid ja vahuveinid

Käsiraamat kirjeldab tänapäevast kodust siidri- ja vahuveinitegu algusest lõpuni, alates tooraine ettevalmistamisest ja lõpetades pudelitisse villimisega. Lisaks retseptid, hüdroomeetri näitude tabel, nõuandeid serverimiseks ja toitudega sobitamiseks.



19,95
17,95 €

Kleidivabrik

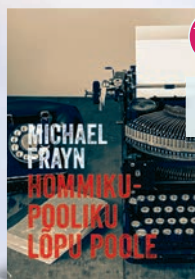
KIRSI ETULA, SUNNA VALKEPÄÄ-IKOLA
Hurmav käsitöö- ja ideeraamat, mis pakub inspiratsiooni parimateks mänguhetkedeks. Emade ja tütarde õmblusraamatus sajab kleite ja mänguasju justnagu konveierilindilt.



28,95
26,95 €

Suur kindaraamat. Eesti kihelkondade mustrid

REET PIIRI
„Suur kindaraamat“ on mustrikogu, kust saate inspiratsiooni omaenda kodu-kohta mustrite kudumiseks ja kombinereimiseks.

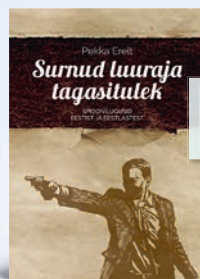


Uus

16,95 €

Hommikupooliku lõpu poole

MICHAEL FRAYN
Satiiriline romaan Fleet Streeti öitseaast Londonis. John ja Bob töötavad ajalehe juures, toimetades selle vähemolulisi rubriike. Nad leiavad, et ajakirjaniku elukutse on loid ja igav, ning veedavad suurema osa päevast nurisedes oma töö üle ja unistades paremast elust.



17,95
15,95 €

Surnud luuraja tagasi tulek. Spioonilugusid Eestist ja eestlastest

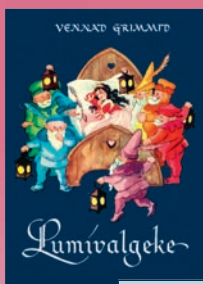
PEKKA ERELT
Mõned lugude kangelaestest on eestlased, teised mitte, mõned sündmused hargnevad Eestis, teised kaugemal. Aga kõik need luuramised on seotud Eestiga, siit alguse saanud või siin lõppenud.



11,95
8,95 €



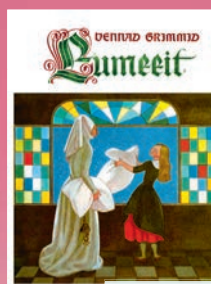
11,95
8,95 €



11,95
8,95 €



11,95
8,95 €



11,95
8,95 €



11,95
8,95 €



11,95
8,95 €



11,95
8,95 €



15,95
13,95 €



11,95
8,95 €

Parim õhupuhastaja on tups-rohtliilia

REPRO

Toataimi kasvatatakse eelkõige ilu pärast ja nende eest hoolitsemine pakub taimehuvilistele mõnusat tegevust. Vähem on räägitud toataimede võimest eluruumides õhku puhastada.

Küllalt head õhupuhastamise võimet on täheldatud tõlvlehikul, luuderohul, aaloel, filodendronil, benseo-viigipuul, malbel aglaoneemil, nõelkõiel, dereema draakonipuul ja ühevärvilisel mägilpalmil. Palju katseid taimede õhupuhastamise võime määramiseks on teinud NASA teadlased ja nende tulemused on vägagi huvitavad.

Uuringud on tõestanud, et paljud toataimed ei oma üldse võimet ümbritsevat õhku puhastada, paljud omavad seda mõõdukalt, kuid kõige tublim selles vallas on tups-rohtliilia.

Eksperimendid on näidanud, et köögis piisab ühest tups-rohtliilia taimest, et puhastada ära gaasipliidi kasutamisest tekkivad saasteained. Samuti on ta võimeline ööpäeva jooksul hakkama saama peaaegu 80 protsendi patogeense mikroflooraga.

Mida rohkem on eluruumides sünteetilisi materjale (põrandaja- ja seinakatted, mööblikatted jne), seda rohkem võiks seal olla ka tups-rohtliiliaid. On leitud sedagi, et taimed teevad puhastustööd isegi paremini kui tehnilised seadeldised.

Silmas tuleb pidada ka seda, et õhku puhastava efekti saamiseks peaks olema iga 10 ruutmeetri kohta vähemalt üks taim.

Parit Lõuna-Ameerikast

Tups-rohtliilia ehk klorofüütum (*Chlorophytum comosum*) pärineb Lõuna-Aafrikast, kus kasvab niisketel mäekülgedel ja epifüüdina puukstel. Taim meenutab kõrreliste puhmast, mida kohalikud ka ämbliktaimeks kutsuvad. Esimest korda



Tups-rohtliilia *comosum* var. *vittatum*.

kirjeldas taime põhjalikumalt Rootsi loodusteadlane Carl Peter Thunberg 1794. a.

Lehed on rohtliilial kitsad, 6–25 mm laiused, 20–45 cm pikkused ja rohelised või rohelise-valgetriibulised. Tups-rohtliilia eri lehevärvusega taimi peetakse liigisisesteks varieeruvusteks. Praeguseks on loodusest avastatud 16 tups-rohtliilia alamliiki. Selline varieeruvus on seotud kohastumisega kasvukoha valgustingimustega.

Lehtede keskelt kasvavad välja kuni 75 cm pikad õisikuarred väheilmekate väikeste valgete õitega. Pärast õitsemist hakkavad õisikuvarte küljes arenema pisikesed türtartaimed, õisikuarred painduvad nende raskuse all ja hakkavad allapoole rippuma. Varuained kogutakse mullas paiknevatesse lihakatesse mugulatesse.

Tups-rohtliilia on üks tavalisemaid ja kergesti hooldatavamaid toalilli. Ta talub isegi halba kohtlemist, kuid õigesti hoituna kasvab lopsakaks ja uhkeks riipaimeks. Samas liigne väetamine pidurdab türtartaimede teket.

Tups-rohtliilia armastab valgust, kuid mitte otsest päikesekiirgust. Üsna hästi kasvab taim ka põhja-

poolisel aknal. Hämaras aga kaotavad triibuliste lehtedega taimed oma triibud. Kuid just triibulisi taimi eelistatakse nende dekoratiivsuse tõttu enim kasvatada.

C. *comosum* var. *vittatum* omab rohelisi lehti, millel on valge triip keskel. See alamliik on kasvult ka üks lopsakamaid ja levinud kui ampelikultuur.

C. *comosum* var. *variegatum* on tumedamate roheliste lehtedega, valgete triipudega lehe servades. See alamliik on oma kasvult ka kompaksem.

Tups-rohtliilia kasvatamisest

Tups-rohtliilia eelistab kuivemat mulda ja kastmiskordade vahel laske mullal kergelt kuivada. Taimega ei juhtu midagi halba, sest tema omapärased paksud juured talletavad vett. Väga pikki kuivaperioode püüdke siiski vältida. Suvel kastke rohkem, talvel aga siis, kui muld potis on täiesti kuiv.

Tups-rohtliilia ei talu poti alusel seisvat vett. Liiga märjast mullast annavad tunnistust kolletuma kipuvad lehed.

Mõnikord hakkavad tups-rohtliilia leheotsad kuivama. Need võib



Tups-rohtliilia *comosum* var. *variegatum*.



Tups-rohtliilial on võimsad juuremugulad.

kääridega julgelt ära lõigata. Leheotsad muutab mustaks see, kui kastmisvees või mullas on liigselt naatriumi. Floriidirikas vesi muu-

dab lehed punakaks ning boorirohkus tuhmiks. Liiga kuiva õhuga ruum või küttekeha lähedus muudab leheotsad pruuniks. Selle vas-

tu on abi, kui taime aeg-ajalt veega piserdada.

Tups-rohtliilia istutage ümber igal kevadel. Kasutage 10–12cm läbimõõduga potte, kuid väga lopsakate taimede korral võivad need olla ka suuremad. Muld olgu toitainerikas, näiteks üks osa mätta-mulda ja teine lehemulda, millele segada juurde veidi liiva.

Rohtliilia ei ole eriti pikaealine taim ja vajaks iga paari-kolme aasta tagant uuendamist. Tehke seda näiteks puhma jagamise teel või kasutades tütartaimi või juuremugulaid.

Esialgu istutage eraldatud tütar-taim 6–7cm läbimõõduga potti liivasegusemasse mulda ning juurdunud taim juba suuremasse potti ja rammusamasse mulda.

Kevadsuvisel kasvuperioodil väetage taimi paar korda kuus toalilledele mõeldud väetissegudega. Talvel mitte väetada.

Suveks võib taime õue viia, kuid taime tuleks kaitsta ereda päikese ja tugeva tuule eest.

Taim meeldib lehetäidele, kilptäidele ja lestadele ning liigniiskuses haigestub juuremädanikku.

TOIVO NIIBERG

Räpina Aianduskooli kutseõpetaja

Naiste tervise uuring

REPRO

Sel nädalal leiavad 5322 naist oma postkastist ümbriku, milles on küsimustik "Eesti naiste tervis". Need 5322 naist on kutsutud uuringusse juhuslikkuse alusel Eesti Rahvastikuregistri andmete põhjal.

Uuringu eesmärk on hinnata Eesti naiste seksuaal- ja reproduktiivtervise väga erinevaid tahke, mis puudutavad seksuaalsuhteid, rasedust ja sünnitust, rasedusest hoidumist, viljatust, naistearsti külastamist, lapsesaamisplaane, vägivalda kogemust.

Andmete abil saame uurida, kas naised, kes kardavad rasedustumisvastaste meetodite kõrvaltoimeid, teevad sagedamini aborti; kas need seksuaalsuhted partneriga sõltuvad koolis antud seksuaalharidusest; kas naistele, kel on madal sissetulek, on tehtud enam ettepanekut seksida raha eest; kas need, kel esineb seksuaalelus probleeme, on nõu saamiseks kuhugi pöördunud; kas lapsesaamisplaane mõjutavad enam raha või töö ja pereelu ühitamise võimalused jne.

Seksuaaltervis eristub

Oma olemuselt on see terviseliiik erinev teistest tervishoiuvaldkondadest, sest on enim mõjutatud ümbritsevast ajaloolisest, kultuurilisest, hariduslikust ja seadusandlikust kontekstist.

Siiski ei seis seksuaaltervis teistest tervisevaldkondadest eraldi. Seksuaalne riskikäitumine on otseselt seotud mitme ennetatava haigusega, nt seksuaalsel teel levivad papilloomiviirus ja B-hepatiidiiviirus on seotud vähihaigestumusega, seksuaalsel teel levivad nakkused on seotud viljatusega. Samuti on seksuaalne riskikäitumine seotud teiste riskikäitumise liikidega.

Võrdlus varasemaga

Pole kahtlust, et ka seksuaaltervisega seotud näitajad on paranenud – seda näitavad nii abortide arvu kui



seksuaalsel teel levivatesse nakkustesse haigestumise vähenemine.

Kuna viisime sama uuringu läbi kümme aastat tagasi, oleme praegu väga uudishimulikud, mis on selle aja jooksul muutunud. Uuring võimaldab analüüsida, kelle puhul positiivsed muutused on tagasihoidlikud või üldse puuduvad, samuti millised on need tegurid, mis seda mõjutavad.

Kõige murettekitavam probleem seksuaaltervise vallas on Eestis kindlasti HIV. Õnneks on ka siin näha positiivseid suundumusi.

Murettekitav on ka lähisuhtevägivald ja selle ignoreerimine. Lähisuhtevägivald mõjutab seksuaaltervist otseselt. Eelmises uuringus oli ka meile üllatav, et uuringule eelnend aastajooksul oli füüsilist või seksuaalvägivalda lähisuhtepartneri poolt kogunud peaaegu üks viiendik naistest ja neil esines rohkem nii suguhaigusi kui aborte.

Ja lõpuks ka see, et meil on väga suured erinevused eestlaste ja mitte-eestlaste seksuaaltervise näitajates – seda viimaste kahjuks.

Teenuste kättesaadavus

Üldiselt on seksuaaltervise teenused Eestis hästi kättesaadavad. Uuringust võib selguda, et siin on ka takistavaid tegureid. Meil on olemas suurepärase noorte nõustamiskeskuste võrgustik, mis tegeleb noorte seksuaaltervisega ning just noorte hulgas on positiivsed suundumused kõige ilmekamad. Riik rahastab helde viljatusravi. Ja veel on rõõmus-

tav märkida, et perearstid on enam asunud patsientide seksuaaltervisele tähelepanu pöörama.

Mis suurendaks sündimust?

Kardan, et sündimuse suurendamiseks pole võluvitsa ja tervishoiu roll on tagasihoidlik. Muidugi on hea teada, et sünnitusabi on väga heal tasemel ja Eestis jääb ellu juba Põhjamaadega võrreldav osa ka väga väikestest vastsündinutest.

Kuid nagu ütles presidentki oma aastapäevakõnes 24. veebruaril, et palju lapsi enam ei sünni. Kuid mis mõjutab, et needki lapsed sünniksid, sellele loodame küll leida vähemalt osaliseltki vastuseid.

Juba eelmisel korral nägime, et lastesaamisel on oluline roll hoolival partneril. Mida teha, et isad saaksid enam aega oma lastele pühendada?

Küsimustiku täitmiseks kulub umbes 30 minutit ja seda saab täita ka elektrooniliselt. Peale küsimustiku on ümbrikus veel teine, väiksem ümbrik ja kood, mis postitatakse küsimustikust eraldi. Koodi järgi saame teada, kes on juba vastanud, kuid ei saa seda küsimustikuga kokku viia. See tagab täieliku anonüümsuse, ka uurijad ei tea, kes on konkreetsele küsimustikule vastanud.

Lõpetuseks tahan kõigile südamele panna, et iga vastatud küsimustik on väärtuslik ja tänan juba ette vastajaid!

MADE LAANPERE

naistearst, TÜ naistekliiniku õppejõud

MAAKODU

 www.facebook.com/maakodu



Telli uuenenud ajakiri Maakodu ja võida reis CORNWALLI!

Kui Briti saared on aiasõbra töötatud maa, siis looduslikult põnev ja erilmeline Cornwall Inglismaa edelanurgas on aiahullude Meka. Just siia on aastasade jooksul rajatud kõige põnevamaid aedu ja parke. Cornwalli lõunarannikut kutsutakse Inglise Rivieraks. See on üks Briti saarte päikeselisemaid piirkondi, kus saab kasvatada taimi, mis ei suudaks ellu jääda kusagil mujal Briti saartel.

Reisiprogrammis:

- Suurbritannia troopika ehk **Scilly saared** ja **Tresco Abbey aed**
- imeliste hortensiatega **Trebah**
- Inglise maa-aia musternäide **Hidden Valley Garden**
- suursuguste parteritega **Lanhydrock House**
- ambitsioonikas keskkonnaprojekt **Eden**
- tõusudest ja mõõnadest piiratud **St Michael's Mount**
- Stonehenge ja Baskerville'ide koera kodupaik **Dartmoori nõmmed**
- **Kilver Court Garden**
- Briti kuningliku aianduseltsi hoole all olev aed **Rosemoor**

Maakodu lugejareis toimub 14.–20. augustil 2014 koostöös reisifirmaga Astellaria. Infot reisiprogrammi kohta saab **Maakodu Facebooki aadressilt** ja reisibüroost Astellaria, tel 653 9305. Kui reisile tahtjaid on rohkem, väljub teinegi rühm, kelle reis toimub 21.–27. august 2014. **Üks Maakodu tellija saab reiseisfortuuna õnneliku käe abil.** Võitja kuulutame välja Maakodu juulinumbris.

Eriprogrammina Maakodu jaoks kokku pandud reisi loomisises osalevad kõik, kellel on 10. juuniks 2014 sõlmitud kas e-arve püsivaks leping või vormistatud Maakodu aastatellimus.

Neil, kes oma loosiõnne sedavõrd ei usalda, palume end **reisile registreerida Maakodu toimetuses** (tel 661 3370, kadri.tramm@maakodu.ee) või **reisibüroos Astellaria** (tel 653 9305, 502 7955, info@astellaria.ee).

Tellides soodsam!

Maakodu aastatellimus maksab **29,16 €** ja e-arve püsivaks leping **2,70 €** kuus. Hinnavõit aastatellijale **10,44 €** võrreldes kaanehinnaga poelettidel!



Ajakirja Maakodu tellimine: tel 680 4444, klienditugi@lehed.ee või www.tellimine.ee

Agnes 19a
Tudeng
Kuressaare

EO
Eesti Optik

**UUTE PRILLIDEGA
ON TAEVAS SINISEM JA MURU ROHELISEM**

**PRILLIRAAMID
VÕI
KLAASID
-40%**

**Vali endale sobivaim
soodustus!**

**TERVE EESTI
VAATAB
JA NÄEB!**

Täpsemad kampaanireeglid kauplusest ja kodulehelt.

Tallinn Pärnu mnt 68 tel 645 3941, Tartu mnt 45 tel 648 4874, Ülemiste Keskus tel 677 8219, Järve Keskus tel 667 3677,
Rocca al Mare Kaubanduskeskus tel 6522 444, Kristiine Keskus tel 6010 200, Magistrali Keskus tel 644 3121,
Tartu Rüütli 10 tel 742 3659, **Pärnu** Hospitali 14 tel 444 0345, **Rakvere** Tallinna 16 tel 322 3354, **Paide** Vee 3 tel 385 0767,
Jõhvi Narva mnt 5 tel 335 2258, **Kuressaare** Kohtu 1 tel 455 5601, **Kärdla** Heltermaa 14 A tel 463 2057, **Rapla** Tallinna 14 tel 485 5540,
Viljandi Tartu tn 3 tel 433 3322

www.optika.ee, www.facebook.com/eestioptik