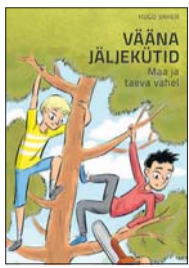


RAAMATUREKLAAM

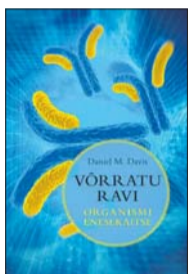
Telli reklaam telefonil 614 4042

**Hugo Vaher**  
**„VÄÄNA**  
**JÄLJEKÜTID.**  
**Maa ja taeva**  
**vahel“**  
 Illustreerinud  
**Joonas Sildre**  
 Kujundanud  
**Tuuli Aule**  
 Toimetanud **Ele Jaagusoo**  
**Kõva köide, 136 lk, 143 x 215 mm**  
**Kirjastus Tänapäev**



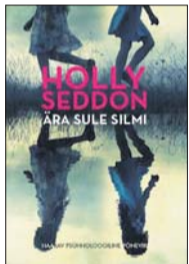
„Vääna jäljeküttide“ esimene raamat on saanud järje. „Maa ja taeva vahel“ räägib vanadest tuttavatest – Martinist, Markusel ja nende sõbrast Rikist. Mis ootab neid ees sellel suvel? Mis on saanud naabersuvilast? Kes on kahtlane lohesurfar? Milleni juhatab maast üles korjatud näsupaber? Seekordne seiklus viib meid tagasi suvise mere äärde, kus noored jäljekütid lahendavad järjekordse kriminaalse maiguga juhtumi.

**Daniel M. Davis**  
**„VÖRRATU**  
**RAVI:**  
**Organismi**  
**Enesekaitse“**  
 Tõlkinud  
**Ragne Kepler**  
 Toimetanud  
**Marin Vinkel**  
 Kujundanud  
**Margit Randmäe**  
**Pehme köide, 288 lk, 143 x 215 mm**  
**Kirjastus Tänapäev**



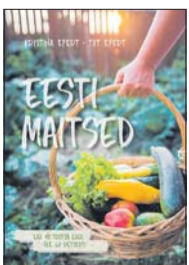
Immunoloog Daniel M. Davise raamat näitab, kuidas ja miks meie immuunsüsteemi aktiivsus vaheldub, kuidas seda reguleeritakse ja juhitakse. Mis juhtub, kui ühte tüüpi rakk on puudu või kui rakku on külluses; kui geen on toimetuks tehtud või on seda täiendatud; kui keemiliste reaktsioonide ahel on aktiveeritud või välja lülitatud. Nagu sellest raamatust ilmneb, on paljud avastused immuunsüsteemi vallas tekitanud teadusrevolutsiooni meie arusaamas inimkehast ja revolutsiooni 21. sajandi meditsiinis.

**Holly Seddon**  
**„ÄRA**  
**SULE**  
**SILMI“**  
**Pehme köide,**  
**352 lk**  
**Kirjastus**  
**Rahva Raamat**



Haarav psühholoogiline põnevik „Ära sule silmi“ jutustab loo kaksikõdedest Robinist ja Sarah'st, kes pole aastaid teineteisega rääkinud. Robin, kes on nüüd umbes kolmekümne viiene, elab täielikus eraldatuses Manchesteris. Ta kardab majast väljuda, kõnnib päevade kaupa toast tuppa või vaatab aknast õue. Vaatab tänavat, maju, naabreid. Kuni näeb ühel päeval midagi, mis pole tema silmadele mõeldud... Ja Sarah? Sarah'l on kõik, mida ta eales on soovitud, ja ometi süüdistatakse teda kõige hirmsamas asjas. Holly Seddoni esikromaan „Püüa mitte hingata“ sai paljudes riikides menukiiks. „Ära sule silmi“ on tema teine romaan.

**Kristina Efert,**  
**Tiit Efert**  
**„EESTI**  
**MAITSED“**  
**Kõva köide,**  
**336 lk**  
**Kirjastus**  
**Varrak**



Eestimaa on põnev ja mitmekesine. Siin leidub nii avastamist ootavaid huvitavaid paiku kui ka igale maanurgale omaseid traditsioone. Selle raamatu autorid läbisid oma avastusretkel üle 5000 kilomeetri Eestimaa teedel, põigates sisse kümnetesse külladesse ja taludesse ning tutvudes sealse eluoluga.

Elamused, mida nad teekonnal kogesid, on koos rohkete fotodega koondatud nende kaante vahele.

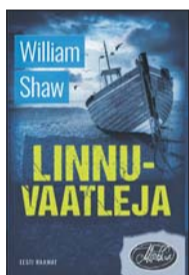
Eeskätt on see aga toiduraamat, milles tutvustatakse nii Eestis traditsioonilisi kui ka uusi või taasavastatud tooraineid, mida tarbivad ise ka nende kasvatajad ja valmistajad. Kõigi Eestimaa toiduleidude juurde on lisatud retsepte, lihtsaid ideid koduste hõrgutiste valmistamiseks. Raamat on täis maitseelamusi ja muljeid, üllatusi ja äratundmisrõõmu.

**Anna Jansson**  
**„ILU-**  
**SALONGI**  
**SAATUSE-**  
**JUMALANNA“**  
 Tõlkinud  
**Kristel Vaino-Sävborg**  
**Sari**  
**„Tõlkes leitud“**  
**Pehme kaaneline, lakkadega, 320 lk**  
**Kirjastus Eesti Raamat**



Salong d'Amour asub Gotlandil Visby kesklinnas. Kui oma järjekorda ootad, pakub juuksur Angelika piparmündi- ja leedriõieteed. Tä jälgib sind peeglist, püüdes aru saada, kuidas saab sind parimal moel aidata. Ta käärid on kui võlukepike. Ta juuksevärvid aitavad kaasa totaalsetele muutustele, kui seda vaid soovid. Kui istud tooli, küsib Angelika alati: „Mida ma saan sinu heaks teha?“ Ja siis ei mõtle ta üldse juuste peale. Ta mõtleb: „Mida saan ma teha sinu elu heaks?“ Salongis on kaks juuksuritooli ja see pole sugugi juhus, kelle kõrvale sa satud, see on väga täpselt välja arvutatud... Seitse aastat juuksuri ja salaja kosjasobitaja ametit pidanud Angelika enda elu muutub, kui ta kohtab salapärasest sissemurdat ja temasse armub. Varsti jääb ta veidratal asjaoludel ilma oma majast. Kas ta on armunud valesse mehesse? Ja kes on meresõitja Sinbad, kellega ta internetis vestleb?

**William Shaw**  
**„LINNU-**  
**VAATLEJA“**  
 Tõlkinud  
**Piret Lemetti**  
**Sari „Mirabilia“**  
**Liimitud köide,**  
**pehmed kaaned,**  
**lakkadega,**  
**384 lk**  
**Kirjastus**  
**Eesti Raamat**



Suurepärase ülesehitusega põnevik, mida jutustatakse osaliselt läbi põgusate traumeerivate tagasivaadete peatetelise minevikule, mille kirja panemiseks on kasutatud nappi ja otsekohest stiili ning mis leiab aset imelisel meeleolukas tormidest räsitud keskkonnas.

Seersant William South on mõrvajuurdusi alati vältinud. Kirglik linnuvaatleja ja vaikne mees piirub üksikute suhetega ja talle meeldib selline elu. Aga kui ta ainus sõber jõhkvalt surnuks pekstuna leitakse, pannakse Southi distantseeritus proovile. Ta mitte üksnes ei leina – paiskab, et kahtlusalune on temaga seotud. Sest Southil on saladus. Viha, millega tapeti ta sõber, on mehele tuttav. Ta tunneb inimesi, kes võiksid midagi sellist korda saata. Ta teab, sest seersant William South on ise mõrv.

**Raamat**  
**laupäeviti**

Telli reklaam 614 4042,  
 assol.aru@ohtuleht.ee

**Ohtuleht**

Teadus

Toimetaja Katrin Roht  
 katrin.roht@ohtuleht.ee



Kas meie planeedil on elu tänu

USA teadlased usuvad, et **Maa** (pildil) pörkas 4,4 miljardit aastat tagasi kokku Marsi-suuruse planeediga, millelt kandus meie planeedi pinnale eluks hädavajalikke aineid.

Texases asuva Rice'i ülikooli teadlaste sõnul on enamik süsinikust ja lämmastikust, millest meie inimkeha koosneb, ilmselt pärit sellelt planeedilt, mis Maast mööduma juhtus ja sellega kokku pörkas. Kok-

Mul ei tule und, kas võtta un

**KATRIN HELEND-AAVIKU**  
 katrin.helend-aaviku@ohtuleht.ee

„Unetus on selline kaval häire, mis hakkab iseenest toitma. Mida vähem inimene magab, seda rohkem ta une pärast muretseb. Mida rohkem ta une pärast muretseb, seda rohkem on tema närvisüsteem pinges. Mida rohkem on närvisüsteem pinges, seda vähem ta magab. Ja kogu nõiarim hakkab otsast peale,“ räägib unenõustaja **Krista Peet** (pildil) paljusid vaevavast probleemist.

Martin Ahven



Inimene veedab oma elust magades keskmiselt 200 000 tundi. Võib tunduda, et see on nagu maha visatud aeg – me ju lihtsalt lamame ega tee mitte midagi. Nii see loomulikult ei ole. Ilma uneta ei saaks meie umbes sada miljardit ajurakku puhata. Ja kui ajurakud ei puhka, on see hea pinnas vaimsetele häiretele ja südame-veresoonkonna haigustele. Rääkimata sellest, et oleme väsinud ja roidunud ning näeme ilma ja inimesi mustades toonides. Aga kuidas oma ajurakke puhata, kui und ei tule? Kas unerohu järele haaramine on hea mõte? Neile ja teistele küsimustele vastab Hea Une Keskuse kliiniline psühholoog ja unenõustaja **Krista Peet**.



Pixabay

Miks üks näeb unenägusid, teine aga mitte?

„Tegelikult näeme kõik unenägusid. Isegi kui inimene ütleb, et ei näe, on see väga ebatõenäoline, pigem ta ei mäleta seda,“ ütleb Peet. Unenägude mäletamine sõltub tema sõnul väga palju sellest, millises unefaasis me ärkame. Unenägusid näeme enamasti REM-une staadiumis ja üldreegel ongi see, et kui ärkame REM-unest üles, siis me ka mäletame oma unenägu. See, kui palju me unenägusid näeme, sõltub sellestki, kui palju me püüame neid meeles pidada.

Unenõustaja kinnitab, et sage unenägude nägemine ei ole iseenest halb, küll aga tasuks põhjusi otsida, kui unenäod on negatiivse sisuga või nendega kaasneb päevane väsimus või unisus.

„Kui inimene ärkab öösel kiljudes üles, võib põhjus olla stressis. Täiskasvanute puhul võivad sagedased unenäod olla põhjustatud ka alkoholi, narkootikumide või teatud ravimite tarvitamisest. Ka osa vererõhuravimeid ja antidepressante võib soodustada unenägude mäletamist. Küll aga on inimesi, kes mäletavad hommikul oma unenägusid ja tunnevad end seejuures väga puhanuna.“

Ka öiste ärkamiste pärast ei ole vaja muret tunda, kui need on iseeneslikud, loomulikud ärkamised ega ole seotud stressi ja ärevuse või väga negatiivse sisuga unenägudega.

Miks vältida enne magamaminekut helendavaid ekraane?

„Nutiseadmetest tuleb valgus ei lase ajul uinuda,“ selgitab Peet. „Meil on ajus piirkond, mida võib lihtsustatult nimetada sisemiseks kellaks. See ütleb meile, millal magada, süüa ja olla aktiivne. Sisemise kella tööd reguleerivad eri hormoonid ja mehhanismid. Üks kõige olulisemaid on melatoniin, mis on seotud unega. Selleks, et meie keha saaks melatoniini, on meil vaja pimedust ja rahu. Sünteetiline melatoniin, on meil vaja pimedust ja rahu. Sünteetiline melatoniin, on meil vaja pimedust ja rahu. Sünteetiline melatoniin, on meil vaja pimedust ja rahu.“

Ka Eesti suved ei soodusta melatoniini teket, sest öhtul on kausa valge ja hommikul hakkab päike juba varakult aknast sisse paistma. Talvel on jällegi vastupidine probleem – öhtul läheb kiiresti pimedaks ja uni tuleb varem, aga hommikul kottpimedas on raske ärgata, sest aju ei pruugi saada signaali, et on hommik.

Kuidas end aidata? „Öhtul on lihtsam – tuleb vältida helendavaid ekraane ja tegelda enne magamaminekut hämaras toas rahustavate tegevustega. Kui aga rääkida pimedatest hommikutest, on abi näiteks valgusravilambist. Selle saab hommikust, on abi näiteks valgusravilambist. Selle saab hommikust, on abi näiteks valgusravilambist. Selle saab hommikust, on abi näiteks valgusravilambist. Selle saab hommikust, on abi näiteks valgusravilambist.“



Panthermedia/Scanpix

Krista Peet märgib ka, et kui inimesel on väga ebaregulaarne unerütm, ongi tal väga raske hommikul ärgata. „Inimesed, kes ärkavad hommikul äratuskella helina peale, on enamasti need, kelle unerütm ei ole väga regulaarne. Regulaarse unerütmiga inimestel ei ole ärkamiseks äratuskella vajaja, sest sisemine kell juba teab, millal on õige aeg.“

## ammusele kokkupõrkele?

kupörke tagajärjel paiskus maailmaruumi kivisadu, millest hiljem kujunes Kuu. Kuid paugu mõjul sattusid Maa pinnale ka elu sünniks vajalikud ained, vahendab The Guardian.

Rice'i ülikooli tiim jõudis sellele järeldusele, tehes katseid geokeemiliste reaktsioonidega sama kõrgel temperatuuril ja sama kõrge surve all, nagu on maa sisemus. **OHTULEHT.EE**



Roslin Institute

## Geenmuundatud kanad munevad vähiravimit

Teadlased on välja arendanud **geenmuundatud kanad** (pildil), kelle munad sisaldavad liigesepõletiku ning mitme vähilüügi vastaseid ravimeid.

Paljud haigused tekivad BBC Newsi teatel seetõttu, et keha ei tooda teatud kemikaali või valku piisaval määral. Valku sisaldava ravimi abil võib selliseid haigusi ohjes hoida, kuid nende ravimite tootmine on väga kallis. Edinburghis asuva firma Roslin Technologies teadlastel õnnestus aga leida nende

sõnul vähemalt kümme korda odavam moodus. Nad lisasid kana DNA sellesse ossa, mis on seotud munavalge tootmisega, inimgeenid, mis toodavad kaht ülitähtsat valku. IFN-alpha 2a võitleb viiruste ja vähiga, macrophage-CSF ärgitab kahjustunud kudesid end parandama. Ühe ravimidoosi saamiseks piisab kolmest munast. Roslin Technologies loodab peagi ravimeid sel moel suure koguses tootma hakata, kuid poodidesse neid ei saadeta. **OHTULEHT.EE**

# erohtu? Miks ma näen tihti sama unenägu?

## Küsimused ja vastused unetusest uneni



## Miks noor inimene vajab rohkem und kui eakas?

„Unevajadus sõltub paljudest asjaoludest,“ ütleb Peet. Üks põhjus, miks uni on lastele vajalik, on see, et nende aju saaks kasvada ja areneda. Teine põhjus on päevane aktiivsus.

„Võtame näiteks kaks samas eas inimest, kellest üks on väga aktiivne. Tema vajabki rohkem und ja inimene, kes on vähem aktiivne nii vaimselt kui ka füüsiliselt, vajab vähem und. Üks selgitus, miks vanemaegalistel on unevajadus väiksem, ongi see, et nende vaimne ja füüsiline aktiivsus on madalam. Teine seisukoht on aga see, et mitte eakamad inimesed ei vaja vähem und, vaid nad ei suudagi rohkem magada erinevate haiguste ja valude tõttu. See on omamoodi nõiarõng – kui me ei saa piisavalt und, on meil ka rohkem füüsilisi probleeme ja mida rohkem on füüsilisi probleeme, seda lühem ja kehvem on uni.“

Unenõustaja toob veel ühe selgituse: meie bioloogiline kell nihkubki vanemas

eas varasemaks ja seda muuta on raske. „Mida vanemaks me jääme, seda varem tahame magama minna ja seda varem ka ärkame. Löökeste ehk varajaste ärkajate osakaal vanemas eas kasvab.“

Teismeliste sisemine kell toimib teistmoodi. „On ju teada, et teismelised lähevad väga hilja voodisse. Siin on üheks süüdlaseks nutiseadmed, aga teiseks see, et hormonaalsete muutuste tõttu ongi nende unerežiim nihkunud hilisemaks. Kui teismeline panna kell üheksa õhtul voodisse, ega tal siis uni veel ei tule.“

Eakate puhul oleneb palju ka sellest, kuidas inimene varem ärkamisega toime tuleb. „Kas ta mõtleb, et temaga on midagi valesti või võtab seda kui positiivset muutust, mis annabki võimaluse hommikul rohkem aega juurde saada. Kui inimene aga vara tõustes tunneb, et energiat pole, aga magada ka enam ei saa, võivad selle taga olla unehäired.“

Pixabay



## Kas öine amps toob une tagasi?

„Selle üle, kas öösel üles ärgates võib väike snäkk hea une tagasi tuua, vaieldakse tänapäeval palju. Aga võib öelda, et parem on siiski öist näksimist vältida, sest see võib hakata mõjutama meie hormoonide taset ja ööpäevarütmi. Insuliinisüsteem on öösel puhkeolekus ja seetõttu võib öine söömine tuua kaasa veresuhkru taseme tõusu.“

Ka melatoniinisüsteemi võib öine näksimine mõjutada – keha ei saa aru, mis kell on.“ Unenõustaja märgib, et bioloogiliselt peaksime olema suutelisemad magama terve öö söömata.

„Siin tuleb midugi mängu see, et tänapäeval püüavad inimesed toituda tervislikult, aga mõnikord nad püüavad liiga tublisti. Näiteks järgitakse seda, et õhtul pärast kella kuut ei tohiks süüa. Aga kui viimane eine süüakse kell kuus õhtul ja tõustakse hommikul kell seitse või kaheksa, siis ilmselgelt läheb kõht selle ajaga tühjaks,“ toob ta välja, et seda aitab vältida, kui tunnike enne magamaminemist midagi kerget näksida.

„Aga kui öösel läheb tõepoolest uni ära ja selle põhjuseks on mitte isu, vaid nälg, võib natuke näksida. Võiks eelistada aeglasi süsivesikuid või valke, eriti hea, kui on mõlemad koos. See aitab veresuhkru võimalikult pikalt stabiilsena püsida. Kui hakata komme ja küpsiseid sööma, viib see veresuhkru kiiresti üles ja selline kõikumine hakkab enesetunnet ja ka und mõjutama.“

Peet soovib väikseks snäkkiks valida veidi täisterasepikut, kodujuustu, juustu, maitsestatamata jogurtit naturaalse müsliga või puuvilja. Hea unepuuvili on banaan. Selles on vitamiine, mis aitavad und parandada. Ka piim on omal kohal. „Ja rõhk on sõnal väike. Kui ma ütlen, et juustu võib süüa, siis ma ei mõtle seda, et terve kera juustu võib ära süüa.“

Teine lugu on siis, kui unest ajab üles mitte nälg, vaid isu.

„Isu millegi järele näitab, et otsime rahustust. Siis võiks pigem valida söömise asemel mõne muu rahustava tegevuse.“

Panthermedia/Scanpix

## Rahusti asemel teraapia

„Unumist takistava ärevuse ja muretsemise puhul tahaksid inimesed kasutada rahusteid, aga nendega on sama probleem, mis unutitega – need tekitavad tolerantsi. Looduslikest rahustitest võib proovida palderjani ja kummelit, aga kõigi puhul need ei tööta,“ räägib unenõustaja. „Ärevuse puhul on minu soovitus psühhoteraapia. Ärevus on emotsioon, millega on võimalik õppida ise toime tulema. Aga kui inimene õpib selgeks, et palderjan aitab tal ärevust maandada, on see mõnes mõttes nagu karkude kasutamine – kui kargud jäävad koju ehk palderjan saab otsa, toob see kaasa veelgi suurema ärevuse.“

## Unerohi pole ime-rohi, melatoniin pole uinuti

„Unerohud on omal kohal, kui neid õigesti kasutada. Aga paljud kasutavad neid natuke valesti,“ juhib Krista Peet tähelepanu sellele, et unerohu võiks võtta ainult tugeva unetuse korral. „See tähendab siis, kui inimene tõesti pole enam töövõimeline või ta on liikluses ohtlik või unetus hakkab juba tervist mõjutama – tekivad peavalud, vererõhk tõuseb. Ka sel juhul peaks unerohutusi kasutama ainult lühiajalise kuurina. Ma näen unetuse all kannatavate inimestega töötades, et paljud unetud on kasutanud unerohu väga-väga pikalt – kuid, kui isegi mitte aastaid.“ Pikaajalisel kasutamisel aga tekib inimesel uinuti suhtes tolerantsus.

„Polest tablettist saab üks, ühest saab kaks, sest väiksem kogus enam ei mõju. Lõpuks on see annus, mida inimene vajab, väga suur ja teatud punktis hakkavad need annused tema igapäevaelu mõjutama,“ räägib unenõustaja ja lisab, et uinutitel on ka palju kõrvalmõjusid, näiteks päevane uimasus.

Samuti tuleb endale aru anda, et unerohi pole imerohi. Kui inimest on ikkagi paarkümmend aastat vaevanud unetus, ei saa nädalase unerohutuse võtmisega sellest priiks. Küll aga soodustab see unetuse tsüklist väljatulemist. „Kui inimene teeb läbi paarinädalase uinutikuuri, hakkab ta paremini magama, on vähem väsinud ja tõenäoliselt ka muretseb vähem oma une pärast. Keha saab nõiarõngist välja.“

Peet rõhutab, et pikaajalise unetuse puhul ei tohiks kindlasti vaid unerohu päästeinglit näha, vaid on soovitatav minna psühhoteraapiasse. „Lühiajalise unetuse puhul võtab nädalane kuur unepuuduse taustalt väsimuse ära, inimene saab oma kindluse kätte ja eluga edasi minna. Aga pikaajalise unetuse puhul võib inimene üha uuesti langeda samasse unetuse tsükklisse. Sellisel puhul oleks vajalik unetuse psühhoteraapia, kus töötatakse peamiselt käitumuslike ja mõttemustritega, mis probleemi alal hoiavad.“

Peet mainib, et viimasel ajal on väga populaarne melatoniinipreparaatide tarvitamine. „Minu juurde tulevad sageli unetuse all kannatavad inimesed, kes ütlevad, et kasutavad melatoniini, aga see üldse ei aita. Melatoniini puhul tasub silmas pida, et tegu ei ole uinutiga. See ei ole niivõrd unehormoon, kuivõrd pimeduse hormoon. Ehk siis melatoniin annab ajule signaali, et nüüd on öö. Aga unetu kardab ööd ja see teeb ta ärevaks, seepärast pole tema ajul selle infoga midagi peale hakata. Aju teab küll, et on öö, aga magada ikkagi ei suuda,“ seletab unenõustaja, et ärevuse ja muretsemise vastu melatoniin ei aita.

Pigem on melatoniinipreparaadist kasu reisile minnes ajavahega toimetulekuks või öökulli tüüpi inimestel, kes soovivad oma unerütmi varasemaks korrigeerida.

## Appi, uni ei tule! Mida teha?

„Oleneb sellest, millise unetuse tüübiga tegu on. Neil, kel varahommikul uni ära läheb, tuleb jääda rahulikuks ja mitte muretseda, sest keha magab oma une millalgi ikka ära. Kui mitte sel ööl, siis järgmisel. Mõni üksik magamata öö tervist ei mõjuta. Sageli on unetutel see hirm, et kui nad ärkasid kell kolm öösel ja said ainult kolm tundi magada, siis nad ei suuda järgmisel päeval tööl hakkama saada. Aga praktika näitab, et une pikkusest olulisem on une kvaliteet. Sageli lohutab unetuid väga teadmine, et ka pärast lühikest und on võimalik end päris hästi tunda. Vahel tunneb inimene viis-kuus tundi maganuna end rohkem puhununa kui siis, kui ta on maganud kaheksa-üheksa tundi,“ räägib unenõustaja. Ta soovib mitte jääda voodisse vähkema, kui öösel uni ära läheb. „Kui ikkagi uni on läinud ja 15–20 minuti jooksul uuesti magama ei jää, oleks mõistlik tulla voodist välja ja tegelda mõne rahustava meeldiva tegevusega.“

Neil, kel õhtul voodisse minnes und ei tule, tasuks jälgida, et nad ei veedaks voodis liiga pikalt aega. „Väga sageli lähevad unetud varem voodisse. Kuna ei suudeta kell kaksteist uinuda, siis heidetakse juba kell kaheksa voodisse – arvatakse, et mida varem voodisse lähen, seda kauem magan. Aga uneaega ei reguleeri mitte see, kui kaua me voodis oleme, vaid see, kui kaua meie keha on võimeline magama.“