

AED:
Madumelonid
kasvuhuones
Lk 228–229

KODU:
Loomelihavõtte-
meeleolu
Lk 234–237

TERVIS:
Kui vanalt lõpetada
autojuhtimine
Lk 238–239

Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 15 10. aprill 2014



SALZBURG L

3770 €
4446 €

Soojussalvestus
ja konvektsiooni-
soojus ühes



SALZBURG M

2490 €
2930 €



SALZBURG M+1

2780 €
3295 €



SALZBURG XL

4450 €
5236 €

Nordpeis
KAMPAANIA-
AHJUD 2014



AHJUDE TEHNILISED ANDMED

	M	M+1	L	XL
Kaal (kg)	610	717	965	1330
Mõõtmed (mm)	K 1485 L 680 S 480	K 1805 L 680 S 480	K 1740 L 800 S 550	K 1650 L 1150 S 600
Kasutegur (%)	84	85,2	90	87,6
Soojussalvestus	100% – 4,9 h 50% – 14,1 h 25% – 21,7 h	100% – 5,7 h 50% – 13 h 25% – 20,5 h	100% – 4,4 h 50% – 16,7 h 25% – 27,0 h	100% – 6,7 h 50% – 10,6 h 25% – 22,6 h
Salvestatud energia (kWh)	39,5	40,2	87,2	87,2
Suitsutoru Ø (mm)	150	150	150	150
Kõetav ruum (m ²)	kuni 50	kuni 60	kuni 80	kuni 80

Ühendus korstnaga pealt, tagant, küljelt.



Suur valik sooduspakkumisi: www.raidkivi.ee

Salong KAMINAKODA
TALLINN: Pärnu mnt 139e/2, tel 677 6977
TARTU: Tähe 127e (XNord OÜ Kaminasalong), tel 5661 5954



KAMINAKODA

kaminakoda@raidkivi.ee • www.raidkivi.ee

Kes on hõbedased allüürnikud?

Leidsin vannitoast hõbedase läikega imelikud vuntsidega putukad. Kes need on ja kas nad on ohtlikud?

Vastab

PILLE HERMANN

Kui enamik inimesi on aktiivsed päevasel ajal, siis paljud kaasasukad hakkavad tegutsema alles seejärel, kui meie oleme rahuliku südamega tuttu läinud. Üks selliseid on majasoomukas (inglise keeles tuntud kui *silverfish*).

Päevavalgust ta väldib ning päevasel ajal peidab end kõikvõimalikes praoketes ja tühimikes. Kuigi esmasel kohtumisel jätab ta endast kohmaka ja ujeta mulje, on ta siiski üsna väle tegelane. Majasoomukas on kuni 20 mm pikkune, natuke lameda kehaga. Iseloomulik tunnus on paar pikki tundlaid keha eesotsas ning kolm karvast jätket tagakehal. Üheski arengujärgus tal tibu ei ole.

Hõbedased soomused

Nime on ta tõenäoliselt saanud selle järgi, et seljal on tal hõredad soomused. Soomused arenevad pärast kolmandat kestumist, enne seda on keha tumedat värvi. Ta armastab sooja ja niisket keskkonda, seega kõige sagedamini võivadki inimese ning soomuka teed ristuda vannitoas.

Kui ruumis on temperatuur üle 25°, tunneb ta end oivaliselt. Samas on ta võimeline taluma ka madalmaid temperatuure, kuid siis nõuab munade areng rohkem aega.

Kehaehitus lubab neid elada kohtades, kus on piisavalt niiskust. Looduses võib neid leida kivide alt, kõdust ning pragudest. Meil on enim levinud majasoomukas (*Lepisma saccharina*), kuid on leitud ka kodusoomukat (*Thermobia domestica*).

Emane muneb kuni sada muna, kuid mitte korraga, vaid kogu elu jooksul ning korraga poetatakse üks kuni kolm muna.

Kuna emased võivad muneda ka mööblile, siis nii satuvadki kahjurid uude kohta näiteks kolimisega. Vastsed kooruvad 3–6 nädala jook-



Majasoomukas.

sul sõltuvalt oludest (kas on piisavalt soojust ning niiskust).

Enne täiskasvanuks saamist kestuvad vastsed mitu korda. Heades tingimustes võib munast koorunud vastne saada täiskasvanuks poolteise kuuga. Ilma toiduta suudavad majasoomukad vastu panna mitu kuud.

Kodusoomukas on majasoomukast suurem ning tema värvus on pruunikas. Eluviiside poolest on nad aga üsnagi sarnased, kuigi kodusoomukas vajab kuivemat ning veelgi soojemat elupaika. Seetõttu ei ole ta Eestis levinud, kuigi aeg-ajalt on teda meilgi leitud. Tõenäoliselt neil kordadel on ta meile sisse toodud.

Maiustab paberiga

Suhkur ning seda magusat ainet sisaldavad maiustused meeldivad paljudele ja ka majasoomukas oskab sellest lugu pidada. Talle maitsevad suhkur ja tärklis. Kuna neid aineid sisaldub paljudes toiduainetes, ei pruugi ka need majasoomukast puutumata jääda.

Lisaks võib ta süüa fotosid, lina, puuvilla, siidi ning isegi paberit, kuna tema organismis on tselluloosi lagundav seedeensüüm. Nii piisabki talle vaid paberi olemasolust, et hing sees hoida.

Kui näiteks tapeet on seinale klebitud jahukliistriga, ei jäta majasoomukad võimalust kasutamata ning käivad ikka toanurkades maiustamas.

Paber näritakse hõredaks ning allesjäänud tapeedi määrivad ära nende kollakad väljaheited.

Puhtus eelkõige

Suurt kahju need putukad ei tee, kuid kes armastavad enda ümber puhtust ja korda, siis neile teadmiseks, et vastsete kestad saastavad toitu ja võivad sissehingamisel põhjustada allergiat. Samuti määrivad putukate väljaheited kohti, kus nad tegutsenud on.

Ohtlikuks võib osutada selle pikese putuka tegutsemine neis paigus, kus hoitakse vanu dokumente, muuseumieksponaate jms. Kuna majasoomukas vajab elutegevuseks kõrget õhuniiskust, siis üks tõrjemeetod on õhuniiskuse vähendamine, samuti ei mõju madal temperatuur neile hästi. Kuid sageli ei ole võimalik nendes ruumides, kus hoitakse väärtuslikke esemeid, temperatuuri ja õhuniiskuse kõikumisega mängida. Siis on mõttekam kasutusele võtta keemilised preparaadid.

Tähtis on hoida puhtust ning toidupalukesi ei tohiks vedelema jätta. Samuti tuleks puhastada igasugused praod ja augud, et putukad ei saaks end väga hästi sisse seada. Vajadusel võib kasutada spetsiaalseid pulbreid kohtmurkadena. Neis peaks sisalduma toimeaine permetriin ning otsida võib neid aianuskauplustest või küsida firmadest, kes tegelevad kahjuritõrjega.

Lilleaed

kevadpühadeks

SVEN ARBET

Lilleseadja Vilgo Vaheäär annab hea idee, kuidas kodu lähenevateks pühadeks kevadiste õitega kaunistada.

Lillepoodides on potikestes müügil palju kevadisi sibullilli: nartsisse, tulpe, sibuliiriseid, kobar- ja idahüatsinte jne. Nendega on lihtne kujundada koju silmarõõmuks väike lilleaed.

Vilgo, kes peab Tallinnas endanimelist lillepoodi Vilgo Lilled, tegi oma aiakese toon toonis, kasutades kreemikaid potte ja kollaseid õisi. Ühes potis on mininartsissid 'Tête-à-tête', teises kääbustulbid, kolmandasse valis florist aga hoopis toataime Blossfeldi kalanhoe. Viimane sobib oma kollaste õite ja lihakate lehtedega siia seltskonda hästi.

Nüüd veel pinnakatteks veidi sisalit, igale potile kuld-kollasest paelast tutid juurde, lõbusaks liisandiks paar linnukest, ja ongi valmis. Ei midagi keerulist.

"Mitu potti on alati mõjusam kui üks," annab Vilgo head nõu. "Tulemus jääb kenam, kui kasutate ühes stiilis, nii-öelda ühest perest anumaid. Aksessuaaridega ärge üle pingutage, piisab paarist pilgupüüdjast. Parem on jääda ühe teema juurde – näiteks kasutage ainult liblikaid või ainult linnukest, mitte mõlemaid korraga."

Hoidke õitsvaid sibullilli võimalikult valguses kohas, siis ei veni nad välja. Kasuks tuleb ka jahedus, mis pikendab õitseaega. Muld hoidke kergelt niiske.

Kui tahate kujundada lilleaia ühte suuremasse anumasse, laduge sibulad lihtsalt mulla peale, neid ei pea mullaga katma. Samahästi võite kasutada aga ka sammalt, mida hoidke kergelt niiskena. Sibulates on tegelikult kõik vajalik olemas, et õitseda mõnda aega ka ilma mulla ja veeta.



Kevadine lilleaed: kandilises potis mininartsissid 'Tête-à-tête', ees kääbustulp, taga toataim Blossfeldi kalanhoe, kelle avanevad õienupud alles hakkavad värvi näitama.

KAJA KURG



Nagu hiiglaslik kasvuhoonekurk – pikkus 73 cm.

Need pole kurgid,

Kui tavaline kasvuhoonekurk on ära tüüdanud, võib vahelduseks kasvatada kurkmelonit.

Olen ikka mõelnud, et küll soojemas kliimas on hea elada – kõik kõogiviljad ja muud söödavad taimed kasvavad suureks ning annavad üldse väga head saaki. Aga eks neil on kahjureid ka tunduvalt rohkem kui meil siin külma talvega Eestimaal.

Siiski olen enda jaoks leidnud hulganisti uusi ja põnevaid sooja maa taimi, mis ka meil hästi kasvavad ning ka arvestatavat saaki annavad.

Üks selline järjekordne tore tegelane on paar aastat tagasi avastatud kurkmelon (*Cucumis melo* subsp. *melo* var. *flexuosus*). Sageli kutsutakse teda ka Armeenia kur-



Sordil 'Carosello' on vili nagu piklik melon.

giks, sest ta on sealtkandist pärit. Botaaniliselt on kurkmelon üks meloni alamliik ehk nn madumelon.

Meetrised viljad

Kurkmelon kasvatab kurgi moodi vilju ja lehedki on samasugused, vaid veidi heledamat tooni. Olen kasvatanud kolme sorti: nii tumekui helerohelist pika viljaga ja piklikümarat nagu päris melon. Kõigi sortide viljad on kaetud õrnade udemetega.

Pikk kurkmelon on nagu hiiglaslik kasvuhoonekurk. Viljad on veidi ribilised. Nad võivad kasvada meetrist pikemaks, süüa soovitatakse väiksemaid, kuni 60sentimeetri-seid. Suuremad pole lihtsalt enam nii hõrgu maitsega.

Sordi 'Bogatör zeljonõi' ("Roheline vägilane") seemned ostsin Seemnemaailmast. Oma nime vääriliselt kasvas see sort umbes



Noor 'Carosello' taim.

kolme meetri kõrguseks ja viljadki olid vägilase mõõtu. Lõhnasid nagu melon.

Kasvatage nagu kurki

Kurkmeloni jaoks on meie kliimas piisavalt soe vaid kasvuhoones. Teda tuleb toetada nagu tavalist kasvuhoonekurki, ka muud hooldusnõuded on sarnased. Kurkmelon armastab kergelt happelist mulda.

Taimed kasvatage ette nii nagu harilikul kurgil. Ka istutamisel jär-



Kurkmeloni seemet müüb tänava ka Aiamaailm.



hoopis madumelonid



Kurkmelon on harilikust kurgist soojanõudlikum ja kasvab hästi vaid kasvuhooes.

gige sama skeemi. Külvist esimeste viljadeni kulub umbes kaks kuud.

Tolmlemiseks on vaja kindlasti putukaid, sellele võib ka ise käsitsi kaasa aidata.

Olen kurkmelonit kasvatanud mitu aastat ja alati on taimed mul-

le vilju andnud. Sügiseni pole nad aga kahjuks vastu pidanud, sest mingi haigus on kallale tulnud ja taimed hukutanud: varred hakkavad hallitama ja hiljem kuivavad. Ajutist abi olen saanud rohelise seebi lahusega pritsides.



Vili on väljast ribiline ja seest õõnes.

Seda panin küll tähele, et paremas seisus olid need kohad, kus õhk lehtede vahel hästi liikus.

Ilusad viilud

Kurkmelon sobib värselt söömiseks nagu tavaline kurk. Kuna vili on väljast ribiline ja seest õõnes, on lahti lõigatud kurgi viilud väga dekoratiivsed. Maitse on esialgu veidi harjumatu, sest viljaliha on tunduvalt kuivem kui harilikul kurgil.

Kuna koor ei ole kibe, saab kurkmelonit süüa koos koorega. Pehmeid karvakesi on koorelt kergelt eemaldada, tõmmates vilja peost läbi.

Lisaks "Rohelisele vägilasele", mida eespool mainisin, on huvitav sort ka 'Carosello'. Välimuselt meenutab see melonit. Teda polnud võimalik ronima panna, sest viljuma hakkas taim maapinna lähedalt.

'Carosello' viljad oleksid võinud magusamad olla, see-eest lõhnas ta väga tugevalt. Viljade valmimiseks kulub 2,5 kuud.

Aasia sinihallid männid

REIN SANDER

Mitu ilusat männiliiki on pärit Ida-Aasiast. Jaapanis on aastasadu aedades ja templite juures kasvatatud kalmumändi ja jaapani mäнди. Enamik nende sorte kannabki jaapanipäraseid nimesid.

Jaapani mäнд (*Pinus parviflora*) on meil üsna vähe tuntud. Üldiselt arvatakse, et see liik on meil külmaõrn. Siiski kasvab meil siin-seal üksikuid vanemaid jaapani mände.

Viimastel aastatel on meile noori istikuid toodud peamiselt Lätist ja Poolast, nende talvekindlus pole muidugi veel selge. Kindlasti vajavad nad meil soojemat, külmade põhjatuulte eest varjatud kasvupaika. Muld ei tohiks olla liiga savine ja plink, vaid liivakama löimisega nagu mäндide puhul ikka.

Okkad nagu seedermännil

Jaapani männi okkad on viie kausa kimbus nagu seedermäндidel. Okaste siseküljel on laiad sinakasvalged õhulõhetriibud, mis muudavad kogu okka hallikassiniseks. Mõnel sordil on okkad keerdunud või looklevad, nende puhul on hõbesinine värvus veelgi silmatorkavam.



'Blue Giant' on tugevalt sinakat tooni.



Jaapani männi käbid on tõntsakad ja vaigused.

Kõige levinum sort ongi hõbehallide okastega 'Glauca'. Pärit Jaapanist, kuid Euroopas tuntuks saanud

1909. a Saksamaal. Oma kodumaal ja Kesk-Euroopas sirgub ta väikeseks puuks, meie ilmastikus kasvab madala põõsana.

Ilus on ka 'Blue Giant', mis suuruselt viitavast nimest hoolimata kasvab ainult paari meetri kõrguseks. Okaste sinine värvus on veelgi tugevam kui eelmisel sordil. Sort on aretatud Hollandis 1975. a.

Õrnukesed või mitte?

Hulga kõneainet on andnud jaapani männi paari meetri kõrguseks minipuuks sirguv sort 'Negishi'. Arvatakse, et pakasesemal talvel võib ta nii tugevasti tagasi külmuda, et kaotab kogu oma võlu. Samas kasvab Eestis päris ilus puuke Räpinas ega näita mingeid kahjustuste märke.



Jaapani mänd 'Negishi' Räpinas.



Kalmumänni lohesilmne sort 'Oculus Draconis'.

Seda sorti on Euroopasse toodud mitu korda ja ilmselt on ta levinud mitme kloonina. Sellest vist olenebki puude erinev talvekindlus.

'Negishit' võiks katsetada Lääne-Eestis ja saartel. Sort on ilusate sinakasrohelistest okastega ja tiheda

võraga. Kasvab aeglaselt, kuid hakkab juba noorelt õitsema ja käbisid kandma.

Varajane käbikandvus on omane pea kõikidele jaapani männi sortidele. Käbid on tõntsakamad kui meie harilikul männil ja vaigu-

sed. Oma laiade seemnesoomustega meenutavad nad rohkem kuusekui männikäbi.

Katsetada võiks ka sordiga 'Shirobana'. Seegi on aeglasekasvuline, 10aastaselt umbes meetri-ne pöösas. Lätis Kalsnava arboretumis kasvab ka vanemaid, kuni 3 m kõrguseid taimi.

Olgu öeldud, et Kalsnavat peetakse Läti talvel kõige külmemaks ja suvel kõige kuivemaks puukooliks. Sealt hangitud istikud peaksid ka meil vastu pidama.

Külmakartlik kalmumänd

Kalmumänni (*Pinus densiflora*) okkad on ainult nõrgalt sinakad, aianduses on hinnatud hoopis tema kollasevöödiliste okastega sordid. Võrse tipust vaadates näeme okastel mitut kontsentrilist võõti ehk nn lohesilma.

Kuigi kalmumänd kasvab kirjanuduse andmeil ka 5. taimikasvuvööndis, peab ta meil sisemaal vastu siiski ainult mõne talve. Lisaks külmale ei talu ta ka paksu lumekoormat.

Esialgul jääb kalmumänd vist ainult katsetamiseks fännidele Saaremaal ja Lääne-Eestis.

REIN SANDER

Värve ja eksootilisi maitseid lihavõttelauale

REPRO

Ootan alati kevadpühi. Munade värvimine, paju-urbade korjamine, kodu kaunistamine, maitsvate roogade valmistamine ja oma armsatega koos olemine muudab selle aja eriliseks ning toob sära silma.

Rääkimata sellest, et päike nätab end üha sagedamini ning õhk on täis uue algust!

Seekordseid lihavõttepühi tahaksin tähistada toitudega, mis ei nõua suurt ettevalmistust ning valmivad vähese vaevaga.

Rõõmsat pühadeaega!

Kalkunisingi salat juurselleri ja ürdikastmega (6-le)

- 1 kg juursellerit
- 1 sl oliiviõli
- soola
- pipart
- 1 kg kalkunisingi
- 2 väikest vinnutatud vorsti
- 150 g halloumi juustu
- 1 punt sibulapealseid

Kastmeks

- 1 punt estragoni
- 1 punt aed-harakputke
- 1 sidruni riivitud koor
- 1 sl sidrunimahla
- 4 sl oliiviõli

Pange ahi 150 kraadi juurde soojenema. Tükeldage juurseller ja pange ahjuvormi. Niristage peale õli, maitsestage soola ja pipraga. Küpsetage ahjus, kuni viilud on pehmed. Seejärel segage salatiansid omavahel.

Lõigake sink 0,5 cm paksusteks viiludeks ning viilutage ka vorst. Riivige juust ning hakkige sibulapealsed.

Kui seller on küpsenud, pange viilud singiga kihiti taldrikule. Niristage üle kastmega, lisage vorstilõigud, halloumi ja sibul.

Vürtsikas seapraad meloni- ja kookososalatiga (6-le)

- 1kg tükk sealih
- 1 sl karripulbrit
- 1 sl meresoola
- 0,5 tl jahvatatud kardemoni
- 1 tl paprikapulbrit
- 0,5 tl tsillipulbrit
- 0,5 tl jahvatatud kaneeli
- 2 sl õli

Salatiks

- 1 melon
- 2 dl kašupähkleid (kuival pannil röstitud)
- 200 g salatilehtede segu
- 1–2 sl laimimahla
- 2 dl kookospiima
- 1 punt münti

Pange ahi 175 kraadi juurde soojenema. Segage vürtsid omavahel ja hõõruge liha igalt poolt sellega sisse. Pange liha ahjuvormi ning küpsetage, kuni liha on pehme. Segage kokku salatiansid. Serveeri-ge lisandina riisi.



Lambapraad küüslaugu- kreemi ja parmesaniga (6-le)

- 800g lamba praetükk
- 1 punt tüümiani
- 1 punt peterselli
- 2 sl sulatatud võid
- 8 keskmist tomatit
- soola
- pipart
- 2 dl parmesanilaaste

Kreemiks

- 4 küüslauguküünt
- 1 sl oliiviõli
- 2 dl paksu hapukoort

Pange ahi 150 kraadi juurde soojenema. Hakkige tüümiani ja peterselli.

Pruunistage lambalihatükki sulatatud võis, rullige maitsetaimedes ja pange ahjuvormi. Poolitage tomatid ning pange samuti ahjuvormi. Puistake peale soola ja pipart. Küpsetage lammast, kuni liha sisetemperatuur on 60 kraadi.

Kreemiks koorige ja tükeldage küüslauk, pruunistage pannil õlis ning laske jahtuda. Segage hapukoorega ning maitsestage soola ja pipraga.

Lõigake lambaliha õhukesteks viiludeks, asetage taldrikule. Pange peale kastet ja raputage üle parmesanilaastudega.



Lõhe sidrunikartulitega (4-le)

- 500 g lõhefileed
- 10–12 kartulit
- 1 sidrun
- 100 g toorjuustu
- 1 punt peterselli
- 1 sl õli
- 1 tl soola
- valget pipart

Koorige kartulid ja lõigake tükkideks. Riivige sidrunilt koor ja pressige sidrunimahl välja. Keetke kartulilõigud sidrunimahla maitsestatud soolases vees pehme, kurnake ja jätke 1 dl keeduvedelikku alles. Laske allesjäänud keeduvedelik uuesti keema ja vispeldage sisse toorjuust. Hakkige petersell ning lisage koos sidrunikoore ja kartulilõikudega juustusegusse.

Praadige lõhefileed pannil umbes 3 minutit mõlemalt poolt ning maitsestage soola ja valge pipraga.

Laimimaitsetelised trüflimunad (20 tk)

- 100 g valget šokolaadi
- 1 laimi mahl
- 2 sl vahukoort
- 25 g võid

Hakkige või murdke šokolaad tükkideks. Pressige laimist mahl välja ja pange koos vahukoorega potti. Ajage kuumaks ning lisage šokolaad.

Võtke pott tulelt, lisage juurde või ja segage, kuni šokolaad sulab ning moodustub ühtlane trüflimass. Laske jahtuda.

Vormige kahe teelusikaga väikesed trüflimunad, kaunistage (näiteks järelejäänud riivitud laimikoorega) ja laske külmikus lõplikult taheneda.

Mündised musid (50 tk)

- 1 munavalge
- 5 tilka piparmündiessentsi



- 3,5 dl tuhksuhkrut
- 50 g tumedat šokolaadi

Vahustage munavalge, lisage piparmündiessents ja segage läbi. Lisage tuhksuhkrut ning vahustage ühtlase massi saamiseni. Pritsige tordipritsist küpsetuspaberile lamedad ringikesed ja laske toatemperatuuril öö läbi kuivada.

Sulatage šokolaad, pritsige iga musi keskele veidi šokolaadi. Musid jäävad seest veidi niiskeks!



Martsipanivaht apelsinisalatiga (6-le)

- 6 apelsini
- 1 dl pistaatsiapähkleid
- 1 punt sidrunmelissi

HÜVA NÕU

Küünelakiga marmoreeritud munad

Naistel on tihti tahtmine endale uusi küünelakke osta ja nii jäävad vanad vannituppa riulile määramatuks ajaks seisma. Siin üks võimalus liigsetest jääkidega pudelitest vabaneda, et uutele ruumi teha.

Küünelakke saab edukalt kasutada lihavõttemunade marmoreerimisel. Tulemus jääb kaunis, huvitav ja täiesti etteaimamatu. Värvimiseks sobivad ühtviisi hästi nii kanamunad kui käsitööpoest ostetud puidust või stüroksist munad. Kahe viimase puhul on boonuseks see, et neid saab kasutada mitmel aastal.

Vaja läheb valgeid mune, eri värvi küünelakke, hambatikke, plasttopse, toatemperatuuril vett, kindaid.

Keetke munad. Pange topsi toatemperatuuril vesi (see on oluline, kuna just siis kinnitub värv hästi munakoorele). Valage topsi küünelakke ja segage tikuga, nii et moodustuvad mustrid. Pange kindad kätte ja pistke muna 1–2 sekundiks värvivette. Laske munal kuivada.



Vahuks

- 2,5 želatiinilehte
- 200 g martsipanimassi
- 2,5 dl piima
- 2 munakollast
- 1 sl suhkrut
- 2 dl vahukoort
- 2–3 tilka mandliessentsi

Pange želatiinilehed viieks minutiks külma vette. Riivige martsipan ja keetke seda piimaga kuni segunemiseni. Lisage kuivaks pigistatud želatiinilehed ja segage, kuni

želatiin lahustub. Vahustage munakollased suhkruga. Segage martsipanipiim munasegusse ja laske jahtuda. Vahustage kergelt koor. Lisage see martsipani-munasegule ning maitsestage mandliessentsiga. Pange külmikusse jahtuma.

Koorige ja tükeldage apelsinid. Hakki-ge pähklid. Pange apelsiniviilud taldriku- le, valage peale vaht. Puistake üle pähkli- tega ja kaunistage sidrunmelissiga.

Väike aed munakoores ja täidetud munad

PILLE HERMANN

Esmapilgul võib tunduda, et munakoortega polegi muud teha, kui anda kanadele või visata komposti. Aga enne seda võib neid kasutada väikeste konteineritena, kus taimi kasvatada. Mitte just tomateid, aga vahva salatitaim mahub sinna küll varakevadel kasvama.

Täidetud munad tuunikalaga

- 6 muna
- 3 sl majoneesi
- 3 sl toasooja völd
- 1 tl sinepit
- 50 g tuunikalakonservi
- 2 tl kappareid

Traditsioonilise munakollase-, majoneesi-, või- ja sinepitäidise asemel võib katsetada eri täidistega. Eksootilise maitse saamiseks võib lisada kappareid või anšooivist. Mõnusa täidise saab ka vürtsikiludega. Keetke munad, jahutage, lõigake pooleks, võtke välja munakollased ning pange need kaussi. Lisage sinna majonees, või, sinep, tuunikala, soovi korral kapparid. Segu võib ühtlaseks teha saumikseriga, aga väga lihtsalt saab hakkama ka kahvliga. Täitke munad ning kaunistage.

PILLE HERMANN



Ühel õigel pidulaul on ka täidetud munad. Nende tegemises pole midagi keerulist ning ka valmistamiseks pole vaja kalleid toiduaineid. Pigem vahel lihtsalt ei tule sellised lihtsad toidud meelde.

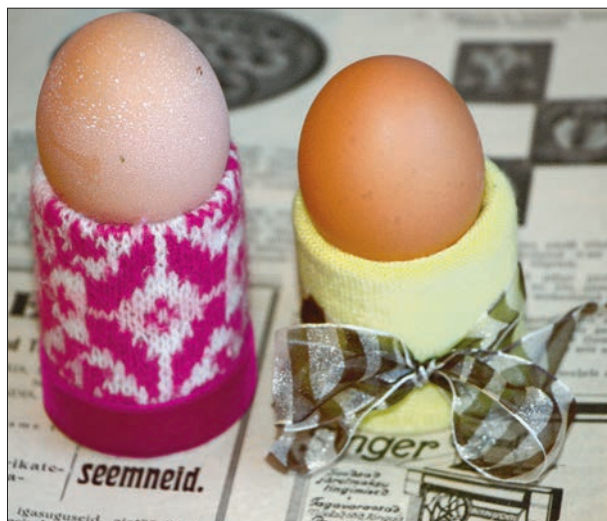
Kui munad värvitud ning selgus, et neid on saanud rohkem, kui ühel hommikul jaksab ära süüa, on kaval teha neist täidetud munad. Ei tea küll ühtegi pidulauda, kus sööjate käsi esimesena ei sirutuks täidetud munade järele. Lustilised näod pähe, ja valmis ongi. Kaunistuseks paar pohlamarja, kapparit ning kurgiriba.



Biskviitaina tegemisel lõõge muna nii katki, et saate koori kasutada istutusnõuna. Pange tühjaks lõõdud munasse natuke mulda. Kõige parem on seda teha väikese lusikaga. Seejärel näpuotsaga seemneid ning kogu kupatus päikeselisele aknalauale tärkamist ootama. Külvamiseks sobib hästi põld-võörkapsas ehk rukola.



Kõigest paar päeva, ning juba pistavadki taimed nina mullast välja. Pühade ajal võib munakoortes tärkanud taimed sättida lilledega koos lauale kaunistuseks. Kui pühad möödus, saab värske kraami ära süüa, munakoored ning mulla panna komposti. Nüüd jääb vaid käed puhtaks pesta ning ei ole mingit muret, et pärast pühi tuleb ostetud kaunistused jälle kapinurka peita järgmisi tähtpäevi ootama.



Muna-peekrid on valmistatud majapidamis-paberi rullist, mille ümber on õmmeldud kampsunitest lõigatud tükid.



Päikse abil toimiv kuivati

Päikeselised päevad on õige peaaes ning sooje ilmu ja ergast päikesevalgust tasub kasutada aiasaaduste kuivatamiseks. Et kuivatust protsess oleks hügieeniline ja temperatuur piisavalt kõrge, ehitage kuivatuskast. Kuivati valmistamiseks võib kasutada vanu aknaid ning sel juhul peab siin antud mõõtmed kohandama olemasoleva aknaraami järgi.

Kuivatamise edukus sõltub sellest, kui sageli te kuivatust protsessi kontrollite ja jälgite, et kuivati oleks pidevalt päikese käes. Niiskes ja jahedas õhus ründavad bakterid toiduaineid kiiresti. Pange kuivatikasti termomeeter ja kontrollige sageli temperatuuri. Kuivatustemperatuur peab jääma 35 ja 63 kraadi vahele.

Tööriistad ja materjal

- kaks 19 mm x 89 mm x 2,4 m lauda
- üks 19 mm x 184 mm x 2,4 m laud
- üks 19 mm x 140 mm x 2,4 m laud
- klammerdaja ja klambrid
- möödulint
- akutrell
- 38- ja 51mm kruvid
- dekoratiivnaelad
- augusaag
- ketassaag
- võrguhoideliist
- putukavõrk
- aknaraam
- kaitseprillid, töökindad



Töö käik

Tehke kast, ühendades laiemad, 19 x 184mm laudade läbi laudade esikülgede 19 x 140mm laudade otstesse keeratud kruvidega. Need lauapaarid erinevad kõrguse poolest, nii et aknaraam sobib tekkinud vahesse hästi. Klammerdage võrk raami külge ja kinnitage võrku hoidvad liistud dekoratiivnaeltega. Ehitage jalad, ühendades kruvidega iga 61 cm pikkuse laua taga-

küljel oleva 76,2cm lauaga esiküljel. Puurige piki küljelauda võrdsete vahedega augud õhuvahetuseks, jättes igasse otsa 12 cm ruumi postide jaoks. Klammerdage ülejäänud putukavõrk ventilatsioonivahedete raami siseküljelt. Seejärel pange paigale aknaraam.

Allikas: "Kasvuhooned ja muud aiaraajatised", Varrak 2014

Mitmel moel kaunistatud munad

PILLE HERMANN

Juba mõni nädal enne lihavõttepühi võtavad väikesed lapsed teemaks, kas mune värvitakse reedel või pühapäeval. Kuna see on nii vahva tegevus, võib mune värvida kas või mõlemal päeval ehk varemgi, kui tuju peale tuleb. Nii saab katsetada ja proovida eri tehnikaid. Ja ega siis korraga pea kõiki mune, mis külmikus on, ära värvima. Ikka parajas koguses, et jõuab koksida ning koksitud ka ära süüa.

PILLE HERMANN



Kui värvi, millega mune kaunistada, käepärast ei ole, leiab kindlasti vanu värvilisi ajakirju, mida sel tähtsal päeval ohverdada. Rebige värvilistest fotodest tükikesed ning kleepige need keedetud munadele.



Kunstnikukätt pole kahjuks kõigile antud, nii tulebki leida endale jõukohased kaunistusvõtted. Väga head abilised on salvrätid – lõigake seal olev kujutis välja ning kleepige keedetud munale.



Üks käsitöeline ei jäta ju ometi ka sel korral võimalust lõngadega mässata, ja seda sõna otseses mõttes. Natuke liimi ja lõnga ning munad saavad kaunistatud ilma suurema solgutamiseta.



Maalähedased munad: värviline kotiriie ning lambavill on keedetud munale ümber sätitud ning litterpaelaga kinni tõmmatud.



Kes värvimisega ei viitsi vaeva näha, sel piisab paarist väikesest klaasist, et hommikune munade koksimine tavapärasest pidulikumaks muuta. Klaasi põhja on asetatud värviline pael, seejärel paberist mustriiline alustassi alus ning viimasena muna. Sellise kaunistusviisi korral ei pea hommikul kurvastusega nentima, et kodus on vaid mõni valge muna, ülejäänud on kõik pruunid.



Sügavkülmutatud arooniatega värvitud munad. Munapeekrisse on pistetud ka paar sulge, ikka edevuse pärast.



Paar paari värvilisi pitsusukki, ning munad ongi teise ilme saanud.



Lilleliste munade saamiseks asetage lilleõied enne keetmist munale, seejärel peitke muna suka sisse, siduge kinni ning asetage värvimaterjali sisse keema.



Munade õrnsine toon saadud punase kapsaga. Riivige kapsas, asetage keedupotti, lisage natuke vett. Seda ei tohi väga palju panna, vastasel korral jääb värv väheks. Peitke munad kapsatükkide vahele ning keetke.

Kui vanalt lõpetada autojuhtimine?

SHUTTERSTOCK

Vanus iseenesest ei saa olla autojuhtimise lõpetamise põhjus, vaid selleks on konkreetsed haigused ja nendega kaasnevad muutused.

Meie teedel liiklevad algajad, uljad noored, kogenud ja ettevaatlikumad, aeglase sõidustiiliga eakad autojuhid. Kaasliiklejatena peame arvestama teistega, mitte oma sõidustiili, tuledevilgutamise või sõrmenäitamisega kuidagimoodi teist halvustama.

Noorest uljast autojuhist saab aastakümnete möödudes kogenum ja hiljem eakas autojuht. Siis mõistetakse, et noorusea põlastav suhtumine eakamatesse kaasliiklejatesse või "kirikulistes" oli piinlik.

Auto on tarbeese, mis annab vabaduse ühelt poolt elada rahulikku elu metsatalus, teisalt aga osa saada ühiskonna hüvedest. Kui kõik see võtta ära ainult seetõttu, et autojuhil on aastaid 65 või 75, on tagajärjeks uued probleemid. Eemaletõrjutus, kõrvalise abi vajadus ja tüdlik olemise tunne tekitab depressiooni, millele järgneb isiksuse kiirem vaimne ja kehaline hääbumine.

Eaka juhi terviseriskid

Eaka autojuhi vanusepiiriks loetakse kokkuleppeliselt vanust alates 65. eluaastast. Ometi ei ole eakas autojuht sage avariide põhjustaja. Õnnetustesse satuvad vanemaalised sagedamini kui 40aastased, kuid tunduvalt harvemini kui 20–25aastased.

Vananemisega kaasneb hulk muutusi kogu keha talitluses. Nägemise ja kuulmise halvenemine, liigeste ja lülisamba painduvuse langus, alanenud reaktsioonikiirus. Seega peab valima aeglasema ning ettevaatlikuma sõidustiili, ja kõik on hästi.

Vanemas eas suureneb krooniliste haiguste võimalus, kasutatakse ka mitmeid ravimeid. Kõik see



Vanemate juhtide hulk liikluses tõuseb pidevalt.

võib mõjutada turvalist autojuhtimist, halvendades tähelepanu ja reaktsioonikiirust.

Hea nägemine on ohutu autojuhtimise aluseks. Nägemine võib halveneda aeglaselt ja märkamatuks.

Märkamatud silmahaigused

Vanadusnägemine ehk presbüopia on tavaline nägemise muutus, mis areneb normaalse nägemisega inimestel välja 40–50 aasta vanuselt. Seisundi kutsuvad esile silmaläätse alanenud elastsus, mistõttu kannatab lähemalseisvate objektide teravalt nägemise võime.

Kui näiteks vanem juht uurib silmi pingutades 50 cm kaugusel olevat kütusenäidikut, siis kindlasti kannatab samal ajal muu liiklusolukorra jälgimine. Lahendus on sobivate prillide leidmine ja teadlik tähelepanu suunamine ennekõike liiklusele.

Kollatähni taandareng on sagedasim pöördumatu nägemise kahjustus. See tekib silmapõhjas paikneva teravat nägemist tajuva osa ehk kollatähni kahjustuse tõttu. Haigus algab enamasti üle 50 aasta vanuses, 65–75aastastel esineb seda umbes 10%, üle 75 aasta vanustel aga umbes 30% ehk igal kolmandal.

Esmane vaevus võib olla nägemise uduseks muutumine. Ühe silmaga vaadates võivad sirged joo-

ned muutuda laineliseks ning eriti häiritud ja udune on nägemine vaatevälja keskel.

Hall- ja rohekae on vanemas eas sagedased nägemist oluliselt kahjustavad silmahaigused. Hallkaed on võimalik kirurgiliselt ravida, rohekaed enamasti mitte. Rohekae puhul hakkab tajutav pilt äärtest kokku tõmbuma, nagu vaataks läbi toru. Tavalisel nägemiskontrollil ei pruugigi seda rasket haigust avastada, sest kontrollitakse sageli ainult nägemisteravust vaatevälja keskel. Haigus võib areneda ühes silmas aga aastaid märkamatuks. Loomulikult võib tekkida liiklusohtlik olukord, kui autojuht ei näe kõrval toimuvat.

Ohtlikud unnesuikumised

Jälgides meie liiklusuudiseid, on masendavalt sagedased liiklusõnnetused, kus sirgel teel kulgev auto sõitis teelt välja vastu puud või kaldus vastassuunavööndisse. Tõenäoliselt on nende peamine põhjus just rahutust unest tingitud päevane unisus ja uinumine.

Unelämbustöve puhul tekivad lühiajalised hingamisseiskused, selliseid lämbumishooge võib esineda öö jooksul mitukümmend korda. Peaaju hapnikupuuduse tõttu ei puhata korralikult välja ning

TEST

Vanemaealise ohutu autojuhtimise test

Tehke märge küsimuse järel olevasse lahtrisse, mis iseloomustab teid kõige täpsemalt.

Küsimus	Alati või peaaegu alati	Mõnikord	Mitte kunagi või väga harva
1. Sõidurida vahetades kontrollin liiklust tagapool ja näitan suunatuld	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ma kasutan turvavööd	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ma proovin kursis olla liikluskorralduse ja liikluseeskirjade muutustega	0	Δ	<input type="checkbox"/>
4. Ristmikud on mulle kui nuhtlus, sest on vaja igas suunas vaadata	<input type="checkbox"/>	Δ	0
5. Mitme sõidurajaga teel on mul raske otsustada, millal vahetada sõidurada	<input type="checkbox"/>	Δ	0
6. Mulle tundub, et ohtlikes olukordades ma reageerin aeglasemalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
7. Kui ma olen tõeliselt vihane, siis see mõjutab minu juhtimist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
8. Juhtimise ajal mu mõtted uitavad omasoodu	<input type="checkbox"/>	Δ	0
9. Mõned olukorrad liikluses teevad mu vihaseks	<input type="checkbox"/>	Δ	0
10. Ma käin regulaarselt silmi kontrollimas ja kasutan määratud abivahendeid, mis tagavad teravama nägemise	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Küsin oma arstilt või apteekrilt, kuidas määratud ravimid või nende koostoime mõjutab juhtimist	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Püüan kursis olla uuemate seisukohtadega tervisest ja tervetest eluviisidest	0	Δ	<input type="checkbox"/>
13. Minu lapsed, pereliikmed või sõbrad on avaldanud muret minu juhtimisvõimekuse pärast	<input type="checkbox"/>	Δ	0
	Ei ühtegi	Üks-kaks	Kolm või enam
14. Kui palju trahve, hoiatusi või vaidlusi on Teil olnud politseiga viimasel 2 aastal	0	Δ	<input type="checkbox"/>
15. Kui mitu kokkupõrget või avariid olete põhjustanud viimasel 2 aastal	0	Δ	<input type="checkbox"/>

Lugege eraldi kokku tähistatud küsimused ja kirjutage saadud numbrid vastavasse kujundisse. Korrutage tähistatud ruutude hulk arvuga 5 ja kolmnurkade hulk arvuga 3. Liitke need arvud kokku. Skoori ei mõjuta ringid, need näitavad

parimat tulemust. Mida madalam skoor, seda parem.
Tulemus 0-15. TUBLI! Võite sõita, olete kursis ohutu sõidu soovustega.
16-34. Ettevaatust! Peate arvestama rohkem ohutu sõidu võtteid.

35 ja rohkem. STOPP! Kasutate palju ohtlikke sõiduvõtteid ja võite ohtu seada ennast ja teisi.
Vaadake üle need küsimused, mida tähistasite kolmnurga või nelinurgaga ja püüdke neid muuta paremusele.

kogu järgmine päev tuntakse end uniselt ja on oht lühiajalisteks unesuiikumisteks.

Puudulikku ööund põhjustab ka rahutute jalgade sündroom. Seisundile on iseloomulik magamise ajal jalgade valu ja ebamugavuse tekkimine. Ka see häirib und ja põhjustab päevast unisust.

Autojuhtimist ohustavad ka südame rütmihäired, eriti see, mille puhul südametegevus aeglus-

tub korraks 30–40 löögini minutis. Selline haige kaotab paariks sekundiks teadvuse, rooli taga on see aga piisav aeg, et järgneks õnnetus.

Ka suhkruhaigusest tingitud veresuhkru kõikumisega võivad kaasneda südamepekslus, rahutus, nõrkus, unisus või isegi teadvuse kadu.

Turvalist autojuhtimist ohustavad närvisüsteemi haigused nagu insuldijärgne seisund või Parkinsoni tõbi, kuna peaaegu vereringehäi-

red mõjutavad otseselt tähelepanu ja reaktsioonikiirust.

Valulik ja kange kael või nimmepiirkond, õlavalu ja -jäikus näivad eelkirjeldatud haigustega võrreldes süütu, kuid liikluses see nii ei ole. Ümberreastumisel või tagurdamisel on ju vaja vaadata tagasi, aga kui kael lihtsalt ei keera piisavalt, pole võimalik ohutult manööverdada.

Ülimalt liiklusohtlikud on meeleoluhäired: suurenenud ärevus, kerge vihastamine, ootamatud reaktsioonid tekkinud olukorrale.

Enamik üle 65aastastest juhtidest kasutab üht või mitut ravimit ning nende koos- ja kõrvaltoimed on raskesti ennustatavad.

Liiklusohtu kujutavad järgmised ravimite kõrvaltoimed: unisus, reaktsioonikiiruse langus, tähelepanu alanemine, koordinaatsiooni- ja tasakaaluhäired, lihaskrambid ja -valud, ülemäärane lõbusus. Eriti liiklusohtlikud ravimirühmad on rahustid, uinutid, tugevatoimelised valuvaigistid, mõned köha- ja nohuravimid ning allergiaravimid.

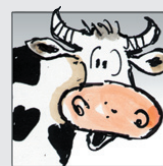
Epworthi skaala päevase unisuse hindamiseks. Punktisumma >10 on viide liiklusohule.

0 – mitte kunagi; 1 – harva; 2 – pigem sageli; 3 – peaaegu alati

- Kui tõenäoliselt võite tukastada, kui loete istudes?
- Kui tõenäoliselt võite tukastada, kui vaatate televiisorit?
- Kui tõenäoliselt võite tukastada, kui istute mõnes rahvarohkes kohas, näiteks koosolekul või teatris?
- Kui tõenäoliselt võite tukastada reisi ajal autos või bussis, mis ei ole peatunud tunni jooksul?
- Kui tõenäoliselt võite tukastada, kui lihtsalt istute, et puhata?
- Kui tõenäoliselt võite tukastada, kui istute ja kõnelete kellegagi?
- Kui tõenäoliselt võite tukastada, kui jääte istuma pärast alkoholi lõunasööki?
- Kui tõenäoliselt võite tukastada, kui olete autoroolis ja auto on peatunud mõneks minutiks, näiteks ristmikul?

MADIS VESKIMÄGI
perearst

Vitamiiniaeg! Ka sinu loomale!



Vees lahustuvad vitamiinid koduloomadele
Saksa firmalt Veyx-Pharma



VeyFo® Vit ADE-aquosum

(sisaldab A-, D3- ja E-vitamiini) koertele, kassidele, sigadele, veistele, hobustele, lammastele, kitsedele ja kodulindudele.



VeyFo® Vit E-Selen-aquosum

(sisaldab E-vitamiini ja naatriumseleniiti) koertele, karusloomadele, küülikutele, hobustele, veistele, sigadele, lammastele, kitsedele.



Multi C Mulgat

(sisaldab A-, E-, C-, B1-, B2-, B6- ja B12-vitamiini, L-karnitiini, beetakaroteeni, K3-vitamiini, biotiini, kaltsiumpantoteenaati, nikotiinamiidi, koliinkloriidi) koertele, kassidele, tuvidele, puurilindudele, kilpkonnadele, tsintsiljadele, väikenäriilistele, küülikutele ja roomajatele.



Jecuplex VeyFo®

(sisaldab L-karnitiini, betaiin-hüdrokloriidi, nikotiinamiidi, L-lüsiini, DL-metioniini, glütsiini, dekspantenooli, DL-valiini, L-leutsiini, DL-fenüülalaniini, L-arginiini, DL-soleutsiini, L-treoniini, L-histidiini, DL-trüptofaani, B12-, B1-, B6- ja B2-vitamiini) koertele, veistele, hobustele, väikemäletsejalistele, sigadele, munakanadele ja lihalindudele.



**Pidage nõu spetsialistiga ja valige oma loomadele
välja just see preparaat, mida neil kevadisel ajal
kõige rohkem vaja on!**



Küsi vitamiine hästi varustatud loomakliinikust või loomaarstilt.
Loe lähemalt: www.minulemmikule.ee

