

30<sup>+</sup>

**Peatoimetaja** Kadri Haavajõe,  
e-post kadri.haavajoe@ajaleht.ee

**Ajakirja toimetuse e-post**  
30pluss@ajaleht.ee

**Keeletoimetuse ja korrektuur:**  
Reeli Ziius, e-post reeli.ziius@ajaleht.ee

**Makett** aku.co

**Küljendaja** Liina Valt

#### Reklaamipindade müük:

**Müügijuht** Jane Barbo,  
e-post jane.barbo@ajaleht.ee

**Valdkonnaspetsialist** Monika Schults,  
e-post monika.schults@ajaleht.ee

**Levijuh** Erkki Lumisalu,  
e-post erkki.lumisalu@ajaleht.ee

**Väljaandja** AS Ühinenud Ajalehed  
Tartu t 8, 71020 Viljandi,  
telefon 433 0040

**Trükk** AS Kroonpress,  
trükiarv 32 000

**Autoriõigused**  
AS Ühinenud Ajalehed, 2014  
ISSN 2346-6758

Ajakirja 30+ toimetuse ei vastuta  
reklaamide sisu eest.

Pärnu Postimehe, Sakala, Virumaa Teataja,  
Järva Teataja ja Valgamaalase tellijatele on  
ajakiri tasuta.

Ajalehtede tellimine tel 617 7717 või  
e-aadressil tellimine@ajaleht.ee.

Järgmine ajakiri 30+ ilmub 28. veebruaril.

Liitu meiega Facebookis, Ajakiri 30+

# JÕU- JA JÕULUKOHANE



KADRI HAAVAJÕE  
PEATOIMETAJA

**O**NGI KUIDAGI ÄKKI käes see nädalavahetus, kui saab põlema panna esimese adventiküünla, ja nii mõnigi väike päkapikuoortaja on jõulusussis ammu valmis pannud.

Üks tuttav nentis oktoobrikuus, kui poeriiulil kõrvuti välismaiste halloween'i-kaunistustega juba esimesi jõulukaupu nägime, et talle on pühadeaegne poes tunglemine vastumeelne. Ja lisas mõtlemapanevad sõnad, et aastatetagusest lapsepõlve pühadeeluvusest on suuresti järele jäänud vaid kohustused. Kohustus teha perele imeline jõululõuna. Kohustus leida kingid. Kohustus jõuda külla kohtadesse, kuhu on kutsutud. Kõikidel kohustustel on paraku küljes ka hinnalipik. Nõnda päris jõulutunnet justkui ei tulegi.

Mis paneb meid enne jõulupühi niimoodi rabelema? Uuringute andmetel kasutatakse kinkide ostmiseks koguni laene või järelmakse, mis uuel aastal, kui pühad seljataga, end valusalt meelde tulevad. Psühholoog Toivo Niiberg on välja toonud eraldi termini – jõulustress. Kui keskmine stressitaluvus on 130 palli, siis jõulustressi osa stressiskaalal on tema sõnul 10–30. Ja ega muu elu siis pühade ajaks peatu.

Suurt stressi tekitavad teadagi kingitused. Kui rahakotti puuga seljas ei kanna, siis täiskasvanutega on mõistlikum jõuda kokkuleppele, et kalli kingi puudumine ei vähenda pühaderõõmu ega näita suhete kvaliteeti. Kes teeb suguvõsas kindlaks

määratud hinnaga loosipakid, et oleks põnevam. Kes seab tingimuseks, et kingid olgu ainult enda tehtud. Või on juba varem kokku räägitud, et ühiseks jõuluingiks kogu perele saab tore ühine ettevõtmine. Seekordseski numbris pühademõtteid jagavad inimesed mainivad pühade juures meeldivate asjade seas harva kinke.

Aga lapsed? Kuulasin tuttavate mullutalviseid jutte, kuidas lasteaias sai pidu rikutud, kui lapsed kommipaki peale kurvastasid, sest sai ju habemega vanale kirjutatud, et tahvelarvuti ja ei miskit muud. Kuidas vastata küsimustele, miks meie pere jõuluvana ei saa kalleid kinke tuua, aga sõpradele toob? Eks meie, täiskasvanud, oleme usku jõulumehete tegemistesse isegi lugudega toitnud. Lisa kuulevad lapsed lasteaias ja koolis.

Ei saa midagi pahaks panna neile, kel võimalik kalleid kinke teha. Ei saa vähem rõõmsaks pidada pühi, mille eelarve väiksem. Kasulik reegel, mida mulle kord soovitati, kõlas nii: kuluta pühadepakkidele sinnamaani, kuni rahast kahju pole ja see ei lähe millegi muu arvelt. Kui läheb, siis lõpeta, muidu ei too need rõõmu ei kinkijale ega kingisaajale.

Kui pereringis varakult kokku leppida, mis on jõulude ajal jõukohane, olgu selleks siis rahaline või ajaline ressurss, tulevad pühad rahulikud.

**Soovin teile rõõmsat ootusaega, mis ei kurna ega koorma!**

#### REKLAAM

## 30<sup>+</sup> lugejamäng!

Palun kirjuta meile:

- Milline lugu meeldis sulle ajakirja detsembrinumbris kõige enam?
- Millistel teemadel võiks ajakiri 30+ edaspidi kirjutada?

Kõigi vastanute vahel loosime välja 100 ml naisteparfüümi Sergio Tacchini Always with you edt ja 125 ml meesteparfüümi JdelPozo Halloween Rock on edt.

Auhinnad on välja pannud Ideaal Kosmeetika.



Vastused saata hiljemalt **31. jaanuariks 2015** e-aadressil 30pluss@ajaleht.ee või postiaadressil Tartu tn 8, 71020 Viljandi.

Palume lisada nime ja telefoninumbri.

**Võitjatega võtame ühendust!**

Eelmise lugejamängu auhinna, naiste juustehoolduskomplekti Wella Professionals Brilliance värvitud juustele võitis **Margit Veskimäe Pärnust** ning meeste eksklusiivse hooldussarja System Professional Men võitis **Jüri Aava Saugast**.