

KÜSIMUS ELUST ENESEST

KAS LIIGA KUIV õhk võib tekitada nohu? Meie kontoris on väga kuiv õhk, eriti talvel kütteperioodi ajal. Tunnen, et see on ninale hingates vahel lausa ebameeldiv. Mulle tundub, et just seetõttu olen väga sagedasti nohune. Ühtegi allergiat mul ei ole. Mida selles osas teha saaksin? Kas on olemas ninatilgad, millega olukorda leevendada? Töökohavahetus ei ole ju lahendus.



Vastab Tõnis Pruler, Rakvere haigla otorinolarüngoloog

NINAHINGAMINE on kindlasti seotud keskkonnaga, kus elame ja töötame. Olenevalt sellest, kas viibime liiga külmas või kuumas, liiga niiskes või kuivas, käitub meie nina limaskest erinevalt. Kas just kuiv õhk nohu sagedust suurendab, seda ei saa kinnitada ega ümber lükata.

Liiga kuiva keskkonna leevenduseks on kõige asjalikum soovitada õhuniisutajaid, mitte aga erinevaid ninatilkasid. Õhuniisutajaid kasutades peab silmas pidama, et halvemini ventileeritud ruumides ei tekiks liigniiskust ega hallitust, mis võib omakorda probleeme kaasa tuua. Sagedase nohu korral võiks pigem kurta muret spetsialistile ning leida koos individuaalne sobiv lahendus. ❖

MURETSEN OMA POJA pärast. Elame suures kortermajas ja tegime kompromissi, et muusikat kuulab ta oma toas kõrvaklappidest, mitte muusikakeskusest. Nüüd aga kardan, kas see tema kõrvadele liiga ei tee. Õhtuti kuulab ta mitu tundi muusikat ja see mängib seal nii kõvasti, et ka mina möödudes kuulen. Kas see võib tema kõrvu kahjustada? Kui kõva muusikat veel võiks kuulata?

Vastab Tõnis Pruler, Rakvere haigla otorinolarüngoloog

LIIG VALI HELI võib olenemata iseloomust (tööstuslik müra, rokkmuusika või kasvõi sümfooniline muusika) pikal kuulamisel kuulmisorganit kahjustada ja põhjustada pöördumatut kuulmiskahjustust.

Mida aeg edasi, seda sagedamini pöördub kõrva-nina-kurguarsti juurde nooremaid inimesi valjust tööstuslikust mürast või valjust muusikast tingitud kuulmiskahjustusega.

Kuldreeglit muusika valjuse kohta ei ole, kuna kuulmiskahjustus võib tekkida eri helitugevuse korral erineva aja vältel. Tööstusliku müra kahjulikkuse mõõtmisel lähutatakse 85detsibellisest helitugevuse lävest, millest suuremas helitugevuses ei tohiks tööpäeva jooksul ilma kõrvaklappideta viibida. Kuna helitugevuse mõõtmisel detsibellides on tegu logaritmilise skaalaga, väheneb helivaljuse kasvades ohutu aeg eksponentsiaalselt, seega mida valjem on muusika, seda lühem on ohutu aeg. ❖

ELAN LINNAST VÄLJAS, aga mitte kuskil metsas. Levi on maja ümbruses väga hea. Aga niipea kui tuppa lähen, tuleb tikutulega taga otsida kohta, kus levi on. Sama mure on olnud külas käinud tuttaval, kel leping teise firmaga. Olen lugenud, et tänapäeval ehitatud uutest majades on levi kehv, kuid meie maja on valmis saanud 1980ndatel ja mingeid kalleid ehitusmaterjale, mis levi kinni peavad, seal ei tohiks olla. Kas miski minu majas summutab laineid, mis mulle levi tooksid? Kas mingi kasutatud ehitusmaterjal segab?



Vastab Kaja Sepp, EMT ja Elioni kommunikatsiooniüksuse juht

RADIOLAINED sumbuvad takistustes, mistõttu korralikult ehitatud maja on ehitusaastast sõltumata mobiililevi mõttes paratamatult takistus. Uutes majades on see tõenäolisem, kuna on kasutatud uusi moodsaid materjale, mis teevad maja väga soojapidavaks, kuid samas peavad kinni raadiolaineid: pakettaknad, peegelklaasid, metall jms. Kui õues on tugev levi olemas, kuid toas mitte, on abiks repiiter – seade, mis võimendab signaali õuest tuppa. Samuti võib kasutada välisantenni.

Oluline on see, et näiteks 4G levib sagedustel, mis läbivad takistusi paremini. Seega võib juhtuda, et 3G-levi tuppa ei jõua, kuid 4G on edukalt olemas. Seega võib 4G olla lahendus andmeside jaoks – kõneteenuse juures see kahjuks ei aita, kuna 4G-võrgus kõneteenust ei ole ning kõnede tegemiseks lülitub telefon 3G- või 2G-võrku. ❖

Kui ka sul on küsimus, millele sooviksid vastust, saada see aadressil 30pluss@ajaleht.ee või Tartu tn 8, 71020 Viljandi.

LUGEJA KIRJUTAB

MINA TAHTSIN PÄRAST õdedest ja vendadest rääkiva loo lugemist juhtida tähelepanu hoopis teisele asjale. Vallaslapsi ja teadmata õdesid-vendi on olnud ajast aega. Ka minul on kuskil üks poolvend, kelle olemasolust vaid tean, aga kohtunud me pole. Laps sündis kõrvalsuhtest ja minu isa aeg-ajalt kohtus temaga. Seda, kas ta teda kuidagi ka rahaliselt toetas, ma ei tea. Isa iseloom oli raske ja see ei olnud teema, millest ta olnuks nõus rääkima.

Paar aastat enne isa surma pidin ta panema hooldekodusse ja neid arveid maksin üksi. Siis soovitas mu hea sõbranna mul juba aegsasti isa varaga asjad sirgeks teha. Kuna minu sünnikodu oli ammu juba minu nimel, sest muidu poleks ma nõustunud oma perega sinna remondiraha kulutama, siis suurt varandust tal polnudki, aga auto müüsimine küll isa nõusolekul maha, et arveid maksta. Siit ka minu poolt mõtlemiskoht. Võib ju küll soovitada, et otsige üles oma lähedased ja suhelge, kuniks võimalus, aga tegelikult võib see lähisugulane, kes sulle on võõras, nõuda osa sinu kodust ja varast. Ja seda vanemate tegemiste või tegematajätmistest pärast, milles sinul süüd pole.

MARGE

Mulle meeldis väga lugu hobiautodest. See oli minu jaoks üllatav, sest seni arvasin hobiautodeks alati midagi vanatehnika valdkonda kuuluvat. Olen mitu korda lastega käinud American Beauty Car Show'l. Vaatepilt on muidugi alati olnud uhke ja perele meeldinud, aga pole kuidagi arvanud, et see võiks olla ka midagi mulle. Cadillac, Buick ..., kes neid jaksab osta, kui lapsed vaja koolitada ja ise ka inimese moodi elada tahaks.

Aga kui ajakirjast vaatas mulle vastu roheline VAZ, sain aru, et ka mina olen hobiauto omanik ja sain naisele teatada, et meie esimene pereauto on hoopistükki noobel pereauto. Meie auto on Lääne-Virumaal maal isa juures garaazhis alles ja poiste seas talvisel jäärajal väga hinnatud sõiduk.

ROMET

Mind pani mõtlema lugu naeruterapiast. Ma ei olnud niisugusest teraapiast varem kuulnud ja esialgu tundus see kummaline. Ei kujutaks ette, et endale raskel ajal lähen kuskile võõraste inimestega ja hakkan koos naerma. Ehk enne ei kujutakski, kui kohale lähen.

Mõjusse usun küll. Nii mõnigi raske hetk elus on kergemaks läinud, kui head tuttavad ümber teelaua koos ja

ühel hetkel jõutakse taas koos naermiseni. Isegi leinas, mis pole võõras üheski vanuses inimesele, võib kallist lahkumist toredaid seiku meenutades pisaratega koos ka naerda.

See oli aga väga huvitav, et organism ei tee vahet, kas on teeseldud või päris naer. Teesklusele üles ei kutsuks, aga naeratama küll.

TRIIN

Mulle väga meeldis lugu vendadest-õdedest, võib-olla kuna olen ise üksik laps. Mu sõpradel olid ka õed-vennad ja kolmelapselised pered olid tavalised. Oi kuidas ma neid kadestasin ja ka endale venda tahtsin, just nimelt venda, mitte õde. Võib isegi öelda, et see on olnud mu eluaegne unistus. Venna unistus kahjuks ei täitunud, aga mul on kolm tüdart ja natuke on see mu unistusi leevendanud. Kuigi ma ei suutnud kuidagi mõista, et kui on õed, kuidas on võimalik omavahel mitte läbi saada. Aga mul pole ka midagi vastu öelda lausele: „Emme, sul pole õde ega venda kunagi olnud. Sa ei saagi aru, et meil ongi vahel eriarvamusi ja vajalikke õdedevahelisi kaklusi.“ Olen õppinud tänu oma tütardele rohkem tolerantust ka nendes küsimustes, et alati ei pea õed-vennad hästi läbi saama. Põhiline, et see on ajutine ning armastus on nende vahel ikkagi suurem ja tugevam tunne.

MARGIT V

Novembrinumbrist meeldis mulle enim lugu „Õed-vennad: „Meil on lahe olnud!““. Meikari ema Sirje oli oma lapsepõlve Kilingi-Nõmmes, kus tema isa oli metsamajandi kõigi poolt austatud ja armastatud direktor Heino Teder. Tedrest sai varsti metsamajandusminister, kuid ta ei unustanud kunagi Kilingi-Nõmmet, ja mis kõige huvitavam, ta mäletas majandi töötajaid paljude aastate pärast ning kohtudes rääkis alati mõne konkreetse mälestuse.

Seepärast olen pidanud silma peal Silver Meikari tegemistel, nüüd siis tutvusin ka Sirje teiste lastega. Suur tänu!

REET

