

ilmunud

Nemad tegid ajalugu

Julie Whitaker,
Ian Whitelaw
tõlkinud Raivo Hool
256 lk, kõva köide



Raamat tutvustab sadat inimest – nimekatest teadlastest vaprate rahvajuhitide ja intellektuaalideni –, kelle täht särab möödunud sajandi ajaloos kõige kirkamalt, ning seab nad mõjukuse järgi ritta. Sissekanded on jaotatud viie valdkonna järgi: poliitika ja riigijuhtimine, teadus ja tehnika, popkultuur ja kunst, äri ja kaubandus, kirjandus ja filosoofia. Raamatus antakse ülevaade kõigi saja inimese elust ning asetatakse nende teod ja saavutused ajastu konteksti. Materjali elavdavad enam kui kakssada fotot, millel on tabatud ajalugu vorminud hetki.

Maailma leivad

Paul Gayler
tõlkinud Maria Drevs
64 lk, kõva köide



Autor pakub tavapärase rukkileiva asemel retsepte kõikvõimalike nisu- ja maisijahust leibade küpsetamiseks, mida mõnel pool koguni peatoidusena süüakse. Klassikaliste leibade peatükist leiata vanu tuttavaid nagu prantslaste kuulus pikk sai *baguette*, lihtne küla Leib *pain de campagne* või Itaalia *ciabatta*. Ürdileibade peatükis saab retsepti röstitud küüslaugu ja rosmariiniga *bâtard*'i ning kartuli, tüümiani ja kitsejuustuga *pavé* küpsetamiseks.

Hiir Hops. Minu esimesed mälestused

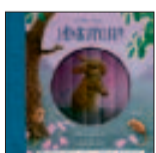
Marco Campanella,
Anna Casalis
tõlkinud Kadri Viin
22 lk, kõva köide



Hiir Hopsi piltidega album-raamat aitab jäädvustada lapse esimeste eluaastate kõige ilusamad ja olulisemad mälestused. Siia saab kleepida fotosid, märkida lapse kasvamist, erinevate oskuste omandamist jm. Juttu tehakse ka sodiaagimärkidest, vaktsineerimistest, lemmiktoitudest, esimestest reisidest ja lasteada minekust. Sünnipäevalehele mahuvad lapse esimese kuue eluaasta peopildid.

Lippa koju, jänkupoju

Emily Hawkins,
John Butler
tõlkinud Riina Turi
14 lk, kõva köide



Jänese poeg Jups satub öisesse metsa. Metsas uidates kohtub ta sõbraliike loomadega, kes aitavad väikesel seiklejal võita hirmu pimeduse ees. Muutuvate piltidega kaunitillustreeritud raamat jutustab loo sõprusest, vaprust ja kodusoojusest, loob õhtumeeleolu ja toob hea une.

Hiir Hops. Vanaema-vanaisa juures

Marco Campanella
tõlkinud Kadri Viin
24 lk, kõva köide



Ema ja isa lähevad reisile ning Hopsil tuleb minna mõneks päevaks maale vanaema-vanaisa juurde, aga hiireke ei rõõmusta selle üle sugugi... Hiir Hops tujutseb vahel nagu kõik lapsed, kuid ema oskab tema tujudega toime tulla ning Hopsist saab jälle tubli ja sõnakuulelik hiirelaps. Kuidas see tal õnnestub?

Uni annab uue kuue

ILME RÄÄK

Ütlused nagu „ärkasin enne kukke ja koitu” ja „ei maganud silmataitki”, mida kuuleme nii sageli, et ei leia neis mingeid ohu märke, seostuvad uneuurijail ja unearstidel nende tegevusala, unemeditsiiniga, ja neil tekib hulk oletusi. Kipute pärast lõunasööki või igavavõitu koosolekul tukkuma jääma? Tegemist võib olla liigse päevase unisusega või koguni narkolepsiaga. Ärkate keset ööd ega suuda uuesti uinuda? Te kas ei tule oma muremõtetega toime, voodikaaslase norskamine häirib teid või põete hoopis unetust. Kui aga märkate, et teie voodikaaslane mõnikord norskamise vahepeal umbes kümme sekundit justkui ei hingagi, võib see olla uneapnoe tunnus.

Kosutav uni on tervise osa

Aga kas pole uni tegelikult üldse üks suur ajaraiskamine? On ju meist igatüki vahel uneajast töö jaoks näpistanud ja mõelnud, kui palju rohkem jõuaksime veel korda saata, kui ei peaks öösiti magama. On see üldse tähtis, kaua me magame ja kas meie und miski häirib? Ja mis norskamise puutub, kas pole see rohkem mõne inimese naljakas iseärasus kui kujuneva haiguse märk?

Eestis ja kogu maailmas suhteliselt uus meditsiini haru unemeditsiin uurib und ja inimkeha talitlusi une ajal, unehäireid ning unetuse kui haigusega kaasnevaid muid tervisehäireid. Täna on selgeks saanud, et kosutav ööuni on hea tervise lahutamatu osa ning unetusel nagu teistelgi keha talitlushäiretel on konkreetsed põhjused, mida saab tõhusate ravivõtete kõrvaldada. Paraku teab enamik inimesi unest ja unehäiretest vähe või on neil välja kujunenud teatud arvamused, mis sageli on ekslikud.

Võimalus unest rohkem teada saada

„Une käsiraamatu” esimeses osas antakse lugejale algteadmised unest, selgitatakse kõiki peamisi (seni avastatud) unehäireid ning tutvustatakse unetuse tüüpe ja tagajärgi. Algteadmised on vajalikud, sest teades, kuidas meie meel ja keha üldse kosutava une saavutavad, mõistame seda, miks mingi takistuse või häiriva asjaolu tõttu see protsess takerdub.

Neid, kes unetusest enne selle raamatu lugemist midagi ei teadnud, üllatab kindlasti unearstide seisukoht, et unetust on tõsine haigus, mida saab õnnelikult ravida, samuti see, et unetust on mitut tüüpi ja eri tüüpide puhul rakendatakse erinevaid ravivõtteid.

Teine osa raamatust on pühendatud une kvaliteedi parandamise võimaluste



Meele ja keha rahustamine häälestab heaks uneks. Fotol on lamav Buddha Long Son templis Vietnamis.

FOTO MART VALLI

Kirjastuse plaani „Une käsiraamatu” eesti keeles välja anda kiitis heaks unearst Mae Pindmaa.

Ilme Rääk: Te olete üks neist, kes arvas, et „Une käsiraamatu” tõlkimine eesti keelde on vajalik. Kuivõrd levinud on meil unehäired? **Mae Pindmaa:** Uneprobleeme on vähemalt kordki oma elu jooksul on kogunud meist umbes pooled. Unehäireid, mis vajaksid tähelepanu ja ravi, esineb umbes kümnendikul kõigist, sealhulgas ka Eesti inimestest. Kõige sagedasem kaebus on päevane unisus ja väsimus. Olen veendunud, et une pikkusele ja kvaliteedile peab pöörama enam tähelepanu, sest sellest, kolmandiku ööpäeva jooksul toimuvast väljapuhkamisest sõltub ju ülejäänud kahe kolmandiku ööpäeva kvaliteet.

le. Alustuseks lastakse lugejal oma seisundit ja uneharjumusi põhjalikult analüüsida. Aidatakse välja selgitada, kas probleem on tingitud unetusest kui iseseisvast haigusest, unehäirest või mõnest muust kehalise või vaimse tervise häirest, millega kaasneb unetus. Õpetatakse pidama unepäevikut ja tehakse juttu unehügieenist. Antakse rohkesti lihtsaid ja häid soovitusi, mille peale ise lihtsalt ei tule.

Raamatu kiituseks võib öelda, et kirjeldused, selgitused ja juhendid on lihtsad ja arusaadavad, palju tuuakse näi-

I. R.: Nii et eesti vanasõna „Uni ei anna uuta kuube, magamine maani särki” on pisut ekslik. Kui palju Eesti inimesed üldse unest teavad ja mis on meil levinud eksiarvamused? **M. P.:** Teadmised on üldiselt lünklikud ja arvamusi on seinast seinna. Unearst ei pane kedagi vägisi magama, vaid selgitab välja põhjused, miks inimese öine puhkus ei ole kvaliteetne. Olenevalt neist põhjustest otsitakse lahendusi. Eesmärk on ennetada unehäiretest jätuvaid tõsisemaid probleeme, näiteks südame-veresoonkonna haigusi.

Teise äärmusena kuuleme oma patsientidel sageli, et vaatamata halvale tervisele on neil uni väga hea: hommikul on raske ärgata ja päeva jooksul vajub silm ühtlugu kinni. Hirmutav on kuulda elukutselisi autojuhte tunnistamas, et nad on rooli taga suigatanud. Neil inimestel jäävad tavaliselt öösel läbimata väljapuhkamiseks vajalikud unefaasid,

mida organism kompenseerib suure unevajaduse ning päevaste tukastustega.

I. R.: Inimestele meeldivad lihtsad ja kiired lahendused. Raamatus on päris põhjalik ülevaade unerohtudest ja nende mõjust. Mida teie unerohtudest arvate?

M. P.: Tõepoolest, unega on seotud palju saladusi, aga mida aeg edasi, seda rohkem tuuakse neid päevavalgele. See, et unetuse puhul saab kiiresti abi uinutitest ja rahustitest või koguni alkoholist, on sügavalt juurdunud eksiarvamus. Tegelikult ei ole nende ainete toimel saanud uni kvaliteetne ja kasu asemel võib oma tervisele hoopis kahju teha, pikemaajalises mõttes aga sõltuvusse jääda. Unetuse põhjustega tegelemine võtab küll rohkem aega, aga tulemus on seda väärt.

lisavahendeid, sealhulgas une hindamiseks vajalikud küsimustikud ja nimekirjad. Samuti on CD-l kuulamiseks uinumist soodustavate lõdvestusharjutuste juhend rahuliku muusika taustal.

Une käsiraamat

Dr Wilfred Pigeon
tõlkinud Ilme Rääk
176 lk + CD
pehme köide



Maiasmoka unistused saavad täidetud

ÜLLE KIVET

„Hummingbird Bakery on iga maiasmoka unistuste pood. Nende muffinid on legendaarsed ja pidupäevadel on meie laual alati hulk selle pagari poe küpsetisi,” on selle Londoni pagariäri kohta öelnud tuntud filminäitleja Gwyneth Paltrow.

Et Koolibri pagariäri Suurbritannias ja Koolibri kirjastus Eestis kannavad to-

reda kokkusattumusest sarnaseid nimesid, jäi Hummingbird Bakery raamat ka Koolibri peatoimetajale silma. Üsna kiiresti sündis otsus see isuäratavate koogiretseptide kogumik ka eesti keeles välja anda. Selgus, et Euroopa pealinnas nii armastatud hõrgutisi on täiesti võimalik ka kodu küpsetada.

Muredad plaadikoogid, rikkaliku kattega tordid, hõrgud muffinid ja tummised šokolaaditükid küpsised – valikust juba puudust ei tule. Proovige vaid

sidruni-beseekooki, mille hapukat sidrunimaitset täidist katab kuldse besee kuhil – see on lausa taevalik! Paljude lemmikuks on saanud Koolibri koogiäri mahlane porgandikook ja kihilised toorjuustukoogid. Kes armastab üle kõige keeksi, leiab siit kindlasti ideid, milliseid lisandeid kasutada, et oma küpsetisi põnevamaks muuta.

Kui otsustate mõne sellest raamatust inspiratsiooni saanud küpsetisega oma sõpru üllatada, saab sellest kindlasti

peoõhtu parim osa ning teist hinnatud võõrustaja või alati oodatud külaline.

Koolibri koogiraamat

Tarek Malouf, Peter Cassidy
tõlkinud Maria Drevs
144 lk, kõva köide

