

RINGKÄIGUD KEILAS

1.

Kuidas muuta oma harjumuspäraseid jalutuskäike kodulinna tänavatel põnevamaks? Otsi tuntud paikadest üles objekte, mille kohta sa varem midagi ei teadnud! Keilas ringkäike korraldab Kadri Aller alustab lugude sarja Keilas olnud ja olevatest mälestusmärkidest.

# Kus asuvad Keila vanimad reeperid?

KADRI ALLER  
KODULOOHUVILINE KEILALANE

Avastamisvääreteks märkideks on näiteks reeperid (ka repäärid) ehk geodeetilised kõrgusmärgid, millega tutvusi me muuhulgas kevadel Keilas toimunud mälestustahviretke raames. Reeperid kui geomeetrilise nivelleerimise abil kindlaks määratud kõrgusega punktid on tarvilikud kaardistamistödel ning moodustavad riikliku põhivõrgu, mida saab kasutada lähtepunktide-na muude maapinnapunktide kõrguste määramisel. Reeper peab olema paigutatud seliselt, et ta ei hävineks ega muutuks tema asend. Selle kindlustamiseks rajatakse reeperid tavaliselt maa sisse või hoonete vundamentidesse. Geodeetiliste punktide jaoks on olemas avalik andmebaas

veebilehel: [www.maaamet.ee/rr/geo/](http://www.maaamet.ee/rr/geo/). Seal saab uurida nii Keila kui ka kogu Eesti reeperite võrgustikku.

Asukoht internetist välja vaadatud, tuleb kohale minnes natuke otsida ja voila! - tunnetegi oma kodulinna jälle paremini. Valdav osa geodeetilise punkte on rajatud või üle mõõdetud taasiseseisvumisaaja jooksul. Siiski on alles ka mõned vanemad reeperid. Kohe uurimegi, kus ja mis aastast.

Keila vanima alles oleva reeperi tiitli pälvib kahtlemata raudteesillal olev metallitükk kolmnurga ja märgistusega 1904. Sild ise on valminud aasta varem. Kõndige üle raudteesilla ja vaadake, kas leiata reeperi üles. Tehke seda ohutust silmas pidades - tänapäevavarongid sõidavad vaikselt!

Vanuselt järgmine on raudteejaama veetorni seinas olev



metallitükk märgistusega 1934. Väike ja roostetanud reeper asub torni raudteepoolisel küljel ning aastanumber on halvasti väljaloetav.

Keila kiriku kellatorni põhjaseinas on lausa kaks reeperit: esimene neist on kuplikujuline

ja kannab märgistust „Kõrge täpsusega loodimine. E. V. 1936.“. Teine on ümmargune plaat märgistusega „Täpne loodimine. E. V. 1937“. Lühendist E. V. (Eesti Vabariik) hoolimata püüsid need puutumatu-na kogu nõukogude aja.

Keskväljakul kirikuaias peavärvate vahetus läheduses on säilinud üks 1960. aastal rajatud fundamentaal- ehk maapinnal asuv reeper.

Vanemaid reeperid on linnas teisigi. Uuemat kuplikujulist seinareeperit saab

imetleda näiteks Jaama tänava 3 asuva endise Regastiku vabrikus seinas (hoone, kus asub Sandrakese alkoholi kauplus). Too reeper paikneb Haapsalu maantee poolsele majaküljel. Vahvat avastamist!

# Apteek pakub D-vitamiini kiirtesti

Nii arstid kui apteekrid soovivad valgusvaesel ajal jälgida D-vitamiini taset.

KEILA LEHT  
LEHT@KEILA.EE

Aasta tagasi võttis Benu apteek kasutusele laborivälised D-vitamiini taseme mõõtmise seadmed.

Testide esimese kasutusaasta statistika näitab, et kõige rohkem on teste teinud Tallinna apteekide külastajad, kuid märkimisväärt huvi näitasid üles ka Pärnu, Rapla, Võru ja Narva linna elanikud. D-vitamiini kiirteste kasutavad enim pensioniealised naisterahvad, kõige vähem läheb oma D-vitamiini tasemest teada saamine korda noortele ja meestele.

Benu apteegi proviisori Margot Lehari sõnul on D-vitamiini taseme jälgimine valgusvaeses Eestis tark tegu. „Vitamiinide efektiivsuse üle on kaua vaieldud, ent fakt on see, et põhjamaa kliimas elavad inimesed on läbi aastasadade kompenseerinud päikesevaesusel ajal tekkinud D-vitamiini puudust rikka kala- ja loomarasvadeediga,“ selgitas Lehari. Tema sõnul on sellist menüüd meie toidulaudadel aina vähem ja nii on õlikapslidel baseeruvad D-vitamiini toidulisandid ainus hea meetod

maadelda vererõhuhaiguste, stressi ja halva enesetundega, mida järjest pimedamad sügispäevad toovad.

Proviisori Lehari sõnul saab kiirtesti tegemiseks lähima apteegi valida apteegi kodulehelt: [www.benu.ee](http://www.benu.ee) ning leppida testiks sobiv aeg kokku. Eelregistreerimine on vajalik, see tagab kliendile kindla kellaaja. Teenuse hind on BENU kliendikaardi omanikule 7 eurot ja tavakliendile 10 eurot.

D-vitamiini kiirtestiks on vaja vaid 1-2 tilka sõrmeotsaverd ning aparaat annab vastuse 15 minutiga. Test on tundlik nii D2 kui ka D3 vitamiini suhtes, olles kliiniliselt testitud.

D-vitamiini taset aitavad tõsta mitmed toiduallikad: külma veega kalad nagu makrell, lõhe ja heeringas, tursamaksaõli, munakollane, maks, või ja piim. Aedviljad on D-vitamiini poolest vaesed. D-vitamiini defitsiiti põhjustavad vähene päikesevalgus, rinnaga toitmine, rasedus, rasvumine, alkoholi liigtarvitamine ja liiga piiritletud toiduvalik.

D-vitamiini aktiivne vorm on organismis väga mitmekülgset toimet omav sekoste-

roidne hormoon. Tartu Ülikooli teadlaste poolt läbiviidud uuringu kohaselt kannatab D-vitamiini puuduse käes 80% Eesti elanikest.

Keila apteegis Jaama tn 11 saab D-vitamiini taset määrata esmaspäeviti kell 9-12.

**Kuidas D-vitamiini taset määratakse, käis Keila Leht kohapeal uurimas. Testimist viis läbi kliendinõustaja Aime Pekkonen. Sel ajal, kui tark aparaat ajakirjaniku verd analüüsis, vastas velsker küsimustele.**

**Miks tulla apteeki, kui analüüse teevad ka perearstid?**

Perearst on reeglina väga hõivatud ja tema juurde tuleks minna siis, kui on probleem. Apteegis saab D-vitamiini lasta määrata lihtsalt selleks, et teada saada oma taset.

**Milline on olnud kõige madalam D-vitamiini tase, mida olete mõõtnud?**

Kõige madalam on olnud 7 nmol/L, see on ikka väga madal. On olnud ka 20 ja 25

nmol/L, mis on samuti anomaalia. Seerumitase võiks olla organismis vähemalt 75 nmol/L.

**Kas D-vitamiini puudus on ainult pimedate aja probleem?**

Üldiselt langeb D-vitamiini tase organismis sügisel ja talvel, kevadel vähem. Turgutust vitamiinikapslitest soovitan võtta nendel kalendrikuudel, mille nimedes esineb r-täht.

Samas võib D-vitamiini nappida suvelgi, kui istutakse päev läbi nelja seina vahel.

**Kõige looduslikum vitamiiniallikas on päikesepaiste?**

UVB-kiirgus aitab nahas D-vitamiini sünteesida, kuid päevitamise ega ei maksa liialdada.

Samas ei maksa liiale minna ka päikesekartusega. Inimesed kardavad melanoomi, väldivad keskpäevast päikest ja kasutavad ohtralt kreeme. Võtta keskpäeval 15 minutiks vähemalt jalad ja käed paljaks ning lasta kreemitamata nahale korra päikest on organismile kasulik. Hommikune ja õhtune päike ei pruugi enam aktiivselt toimida.

D-vitamiini ei sünteesi ka solaariumis pakutav kunstpäike.

INFO

- D-vitamiin omab väga olulist rolli kaltsiumi ainevahetuse reguleerimisel. D-vitamiini vaeguse korral langeb kaltsiumi imendumine soolest, mistõttu ei suuda organism ennast piisavalt kaltsiumiga varustada
- D-vitamiin aitab kaasa immuunsüsteemi ja lihaste (sh ka südamelihase) normaalsele talitlusele
- Toetab stabiilse närvisüsteemi ja vererõhu säilitamist
- Normaalse südametegevuse ja verehüübimise saavutamist
- Osaleb rakujagunemise protsessis
- Geenide ekspressiooni reguleerimise kaudu on seotud kasvajate ennetamisega.

MIDA SILMAS PIDADA D-VITAMIINI MÄÄRAMISELE TULLES?

- D-vitamiini määramise tulemusi võivad mõjutada alkoholi tarvitamine, toit ja erinevate toidulisandite tarvitamine.
- Vältida alkoholi tarbimist samal ja eelmistel päevadel
  - Vältida punase kala söömist
  - Mitte süüa ja juua 2h enne määramist

Lapsi testitakse alates 8. eluaastast.

ALLIKAS: BENU APTEEK

Aga lõunamaa päike?

Kevadel ja suvel võib seal päike olla väga aktiivne. Sügisel ja talvel ei pruugi see nii enam olla. Nii mõnigi pruunikspäevitunud klient on lõunamaareisilt tulles apteegis tes-

timas käinud ja imestanud, et D-vitamiini tase nii madal on.

Teisi nõustades ka ise päikesekapsleid võtate?

Võtan ja mitte neid kõige lahjemaid.