

SISUKORD

1. Õhk elukeskkonnas. <i>Hergi Karik</i>	5
1. Maad ümbritseb õhkkond ehk atmosfäär	5
2. Puhas õhk	6
Õhulämmastik. Õhuhapnik. Kui palju peaks õhus olema hapnikku? Süsihappegaas. Metaan. Vesinik. Osoon. „Hea“ ja „halb“ osoon	
3. Inimorganism kui keemiareaktor	12
4. Eluruumide mikrokliima	15
Mööbel, tehismaterjalid ja viimistlusmaterjalid eluruumides. Küttekolle kui kahjulike ainete põhjustaja. Tehismaterjalide põlemisel tekivad eluohtlikud ühendid. Tubakasuits. Aerosoolid õhus	
5. Kütuste põlemisgaasid ja happesademed on olulised saastajad	18
Happesademed	
6. Aeroioonid	21
Aeroioonid õhus. Aeroioonide suurepärase ravitoime	
2. Olmekemikaalid võivad olla mürgised. <i>Hergi Karik</i>	26
1. Ohtlik elavhõbe	27
Elavhõbe kodus ja argielus. Kuidas toimida, kui põrandale satub termomeetri purunemisel elavhõbedat. Elavhõbedahendid	
2. Boorhape	30
3. Vesinikperoksiid	31
4. Kaaliumpermanganaat	32
5. Ammoniaakhüdraat	32
6. Naatriumnitraat ja teised nitraadid	32
7. Asbest	33
3. Me elame kiirguste võrgus. <i>Hergi Karik</i>	35
1. Radioaktiivkiirgus meie elukeskkonnas	36
2. Looduslikud ja tehislikud radioaktiivkiirguse allikad	38
3. Radoon elukeskkonnas	40
Radoon pinnasest, looduslikust veest ja õhust. Radooni vähendamisevõimalusi hoonetes. Sööme radioaktiivset toitu ja oleme ise radioaktiivsed	
4. Elektromagnetiline kiirgus elukeskkonnas	47
Mobiiltelefonid. Mikrolaineahjud	
4. Toiduainete keemia ja toidu lisaained. <i>Hergi Karik</i>	52
1. Põhimõisted	52
2. Toiduainete E-number	54
3. Nitraadid-nitritid ja nende kantserogeensus	55
4. Toiduvärvid ja konservandid	57
5. Ülevaade olulisematest lisaainetest	57

6. Keedusool. Meresool. Pan-sool	60
Naatriumkloriid ehk keedusool. Meresool. Pan-sool	
7. Mürkmetallid elukeskkonnas	64
Raud. Teflonkatttega metallpannid. Nikkel on ohtlik kontaktallergeen. Tsink. Alumiinium ja Alzheimeri tõbi. Tina. Plii ja pliipigmentid on äärmiselt mürgised. Vask. Vasest veetorudes voolab mürgine vesi	
8. Vesi, mida me joome	70
Vee standard ja vee reostusained	
5. Isiklik hügieen. <i>Karl Kuiv</i>	72
1. Hügieen on ka tervishoid	72
2. Kosmeetika ehk iluravi	75
3. Nahk on inimese suurim elund	78
Naha päikesekahjustused. Päikesekaitsekreemid. Higistamine. Juuksed – nahatekised. Kõõm. Hambad – tervishoiu tagajad	
4. Desinfektsioon – võitlus mikroorganismidega	89
6. Olmekemikaalid argielus. <i>Karl Kuiv</i>	92
1. Pestitsiidid – taimekaitsevahendid	92
2. Väetamine on saagikuse alus	96
3. Soovimatud olmekeemikaalid	98
4. Remondikemikaalid	100
Kasutatud kirjandus	103