

Turpaduunari

Turpaduunari.fi – sensuroimatonta terveystalustusta (kirjoitukset, luennot, konsultaatiot) / christer.sundqvist@ravintokirja.fi / 040-7529274 / Sivuston suunnittelussa avustaa Kiihdytin.fi / Domainin lahjoitti Domainkeskus.com

Etusivu

Listat ja kirjoitukset

Hakusanat

Hakemisto

Taustatietoa

Vieraskynä

Ajankohtaista

Blogi



Tiedelataamo



Kodin suojaus sähkömagneettisilta kentiltä

🕒 18.4.2016 📁 Vieraskynä 📍 4G-verkko, 5G-verkko, Erja Tamminen, kännykkä, koti, langaton teknologia, matkapuhelinmastot, oma koti, sähkömagneettiset kentät, suojaus, terveys, uni



Koti on meille kaikille erityisen pyhä paikka, jossa lataamme akkuja ja vaalimme terveyttämme. Ei olekaan yhdentekevää, millaisessa ympäristössä kotimme sijaitsee. Kännykkämastoja ja voimalinjoja on kaikkialla. Kun koteja on perinteisesti suojattu esimerkiksi sään vaihteluilta, niin miksi emme suojaisi niitä myös sähkömagneettisilta kentiltä?

Jo vuosikymmeniä on tiedetty, että sähkömagneettiset kentät vaikuttavat ihmisen terveyteen. Ne heikentävät muun muassa unen laatua, kognitiivisia toimintoja, muistia ja keskittymistä; eli kaikkea sitä, jolla on merkitystä arjessamme. Säteilyvapaalla ympäristöllä puolestaan on päinvastainen vaikutus kehoomme.

Sähköympäristö on muuttunut radikaalisti viime vuosina ja erityisesti langaton teknologia on lisääntynyt huimaa vauhtia. Pienillä tärkeillä valinnoilla voimme kuitenkin vaimentaa sekä kodin ulkopuolelta tulevia sähkömagneettisia kenttiä että itse kodin laitteiden tuottamaa säteilyä. Tärkeintä on mitata sähkömagneettiset olosuhteet, valita mittaustulosten perusteella oikea ympäristö ja koti.

Millainen asuinympäristö?

Terveysohjeet

Tee niin kuin Kirsi, Kari, Tiina, Reima, Merja, Virva, Mikko, Margit ja moni muu.

Uudistat viikoittaisten

terveysohjeitteni tilauksen

vuodeksi 2017 tai tilaat ne eka

kertaa. Jaossa on pitkän ja onnellisen

elämän ohjeita jo vuodesta 2014 lähtien.

Maksa 20 euroa tilille FI94 5723

3320 0772 65 (OKOYFIHH),

Christerin Akatemia. Kirjoita

viestikenttään sähköpostiosoitteesi. Saat

silloin kerran viikossa uuden terveysohjeen

sähköpostiisi ja halutessasi kaikki

ilmestyneet terveysohjeet koosteena.

LUENTOJA JA LYHYTKURSSEJA

Turpaduunari tarjoaa terveysluentoja ja lyhytkursseja. Tilaa hänet paikalle heti.

Yllätyt!

1) Onni, terveys ja äly – elämäsi melodia!

Terveystietoinen ja viisaan onnellinen

elämä rakentuu yksinkertaisista

osatekijöistä. Tule kuuntelemaan

turpaduunarin melodioita! Filosofian

tohtori ja suosittu luennoitsija Christer

Sundqvist on vauhdissa!

2) Oivaltavaa urheilua. Filosofian tohtori,

ravinto- ja urheiluvalmentaja sekä suosittu

luennoitsija Christer Sundqvist on useiden

vuosien aikana kehittänyt

kokonaisvaltaista urheiluvalmennusta. Hän

kertoo käytännönläheisesti ja hauskaasti

miten hänen urheiluvalmennuksestaan on

ollut hyötyä sekä huippu-urheilijoille että

liikunnallista elämäntapaa noudattaville.

Luennolla tarkastellaan näiden osa-

alueiden merkitystä urheilumenestykselle:

yksilöllisesti määritelty harjoitusohjelma,

ravitsemukselliset näkökulmat, unen ja

levon merkitys, urheilijan rentoutuminen, elämän kokonaisrasitus, urheilijan henkiset



Omakotitalon tontti on hyvä valita mittauksen perusteella. Matalalla sijaitseva, puuston ympäröimä maasto maaseudulla on paras vaihtoehto.

Asuinympäristö on kaikkein merkittävin valintamme, johon kannattaa panostaa, koska siihen emme juurikaan voi myöhemmin vaikuttaa. Koteja ei pitäisi rakentaa muuntamoiden, suurjännitelinjojen, tutkien, voimakkaiden radio- tai TV-linkkien läheisyyteen. Suomessa kuitenkin rakennetaan, vaikka muuntamoiden ja suurjännitelinjojen tuottamilta magneettikentiltä on hankala suojautua. Materiaalit ovat kalliita ja lopputulos on usein epävarma. Sähkökentän madaltaminen on yksinkertaisempaa. Myös erilaisten langattomien lähettimien säteilyn vaimentaminen on helpompaa, kunhan kenttävoimakkuudet ovat kohtuuden rajoissa.

Itse maastollakin on sähkömagneettisten kenttien vaimenemisen kannalta merkitystä. Mikäli olet päättänyt rakentaa omakotitalon, valitse perheellesi tontti mieluummin matalalta puuston ja kallioiden keskeltä kuin korkealta, aukealta mäeltä, jonne teleliikenteen mikroaallot pääsevät esteettä. Tosin, laajakaistainen 4G-järjestelmä läpäisee myös rakenteita ja maantollisia esteitä aiempia tekniikoita helpommin. Tontilla olisi oltava myös riittävästi kokoa ja etäisyyttä lähinaapureihin heidän käyttämiään langattomia verkkoja ajatellen. Kun rakennukset ovat vieri vieressä, altistut helpommin myös naapurisi käyttämälle teknologialle.



voimavarat.

3) Vireä vanhuus. Biologi Christer Sundqvist kertoo meille menestysreseptinsä miten säilyttää hyvä vire ja terveys iäkkäänä. Tarjolla on runsaasti tietoa terveystietoisesta elämästä. Huumoria, iloista rentoutta ja oivaltavaa ideointia kannattaa tulla kuulemaan!

4) Terveys on aarre. Tällä lyhytkurssilla filosofian tohtori Christer Sundqvist monikymmenvuotisella kokemuksellaan haastaa meidät terveyden polulle kuudesta eri näkökulmasta: Liikunta, lepo, fyysinen ravinto, henkinen ravinto, rentoutuminen ja päivittäisten haasteiden hallinta.

5) Opi puhumaan paremmin. Ammattipuhuja Christer Sundqvist ohjaa meitä sujuvan puheen maailmaan. Samalla kun opit puhumaan paremmin, opit myös paremmin kuuntelemaan muiden luentoja. Tarjolla on runsaasti harjoituksia.

Arkistot

Valitse kuukausi

Turpaduunari

Oireilevat lapset älylaitteiden koekaniineina?

Osalla suomalaislapsista on todettu vakavia terveysongelmia. Iltalehti uutisoi lapsilla yleistyvästä kroonisesta väsymysoireyhtymästä CFS (chronic fatigue syndrome) sekä harvinaisista oireyhtymistä, PANS (pediatric acute-onset neuropsychiatric syndrome) ja POTS (postural orthostatic tachycardia syndrome). Ovatko diagnoosit oikeita? Lasten vanhempien teettämän kyselyn mukaan lapsilla esiintyy yleisesti uupumusta, kognitiivisten toimintojen häiriöitä, sydämen tiheälyöntisyyttä, kurkkukipua, unihäiriöitä, ongelmia kehon lämmönsäätelyssä, alaraajojen lihaseikkoutta sekä aistitoimintojen yliherkkyyttä [...]

Parempi nauta, hyvempi atria

Varoitus satunnaiselle lukijalle: tämä artikkeli sisältää Brasilian lihaskandaalin innoittamaa talousjournalismia sekä biokemiaan liittyvää nippelitiedettä. Kaikki vastuu tekstin ymmärtämisestä siirtyy lukijalle, kuin maataloustuki keskustan kannattajille – nopeasti ja yllättävillä perusteluilla. Edesmennyt tutkivan journalismin ikoni Isidor Feinstein Stone (1907-1989) sanoi joskus, että lehdestä kannattaa aina ensin lukea pikku-uutiset sivulta 17. Tästä viisastuneena



Kännykkämastoja on ilmestynyt maisemaan kuin sienä sateella. Niiden säteily läpäisee kodin seinät ja ikkunat.

Mikäli olet hankkimassa uutta kotia tai suunnittelet rakentamista, kannattaa ennalta selvittää operaattoreilta lähimpien matkapuhelinmastojen sijainti, mitä järjestelmiä (4G, 5G) on jo käytössä tai tulossa ja millä aikataululla. Näin toimimalla ympäristön muutokset eivät tule sinulle yllätyksenä ja voit vielä vaikuttaa valintoihisi.

Mittaus on ainoa luotettava toimenpide tulevan kodin säteilytasojen selvittämisessä. Mittaus kannattaa aina suorittaa ennen tontin tai asunnon hankkimista. Se on asumisen kokonaiskustannuksiin nähden pieni panostus, mutta sillä on päätöksenteon kannalta suuri merkitys.

Mittaus on kaiken A & O

Erityisesti lisääntyviä langattomia verkkoja ajatellen, omakotitalo, rivitalo tai paritalo ovat kerrostaloasumista suositeltavampia asumismuotoja, koska naapureita on vähemmän ja ehkä tämän seurauksena myös langattomien teknologioiden tuottamaa säteilyä. Kerrostalojen ylimmissä kerroksissa, jotka useimmiten ovat samalla tasolla tukiasemalinkkien kanssa, on mitattu kohtalaisen korkeita säteilytasoja. Jotkut alimpien kerroksien asunnot saattavat olla enemmän katveessa ja mastojen säteilyä on vähemmän, mutta luonnollisesti naapureiden langattomat verkot, kännykät, tabletit, Wlan, mookulat jne. vaikuttavat säteilytasoihin. Niiden kentät läpäisevät seinärakenteet ja lisäävät oman kodin säteilytasoja ainakin silloin, kun laitteet ovat toimintavalmiudessa. Joillakin naapureilla saattaa olla tapana pitää jatkuvasti päällä langatonta Wlan-reititintä, mikä on sekä säteilyn että energiankulutuksenkin kannalta huono asia.

Uusiin matalaenergiakerrostaloihin rakennetaan myös sisätila-antenneja kännyköiden kuuluvuuden parantamiseksi, mikä saattaa paikallisesti lisätä antennien tuottamaa mikroaaltosäteilyä, mutta toki parantaa kännykän kuuluvuutta.

Kodin seinien sisäpuolelle mentäessä matalataajuiset sähkö- ja magneettikentät sekä sähköverkon häiriösignaalit on myös hyvä mitata. Perinteisen verkkosähkön lisäksi on syytä rekisteröidä niin sanottu likainen sähkö. Likaista sähköä tuottavat esimerkiksi himmentimet, loisteputket, etäluettavat mittarit ja erilaiset virtalähteet.

Mittaukset suoritetaan eri puolilla tilaa, myös lähellä lattiaa alapuolella olevien sähkökaapelointien tai mahdollisten kaukolämpöputkien tuottamien matalataajuisien kenttien selvittämiseksi. Se, minkä tyyppisiä kenttävoimakkuuksia keskimäärin esiintyy ja millä taajuudella, vaikuttaa myös kodin suojauksen suunnitteluun. Uutta asuntoa etsivä voi hankkia monipuolisen yleismittarin, jolla selviää sekä langattomat verkot että sähkö- ja magneettikentät.



Turpaduunari avasi torstaina 23.3.2017
Helsingin [...]

Paljon kirja-arvosteluja

Kirjankustantajat, kirjailijaystävät ja muut henkilöt sekä organisaatiot lähettävät minulle säännöllisesti uusia ja vanhoja kirjoja arvosteltavaksi. Tämä on mukava tapa jatkaa mieliharrastukseni parissa: kirjojen lukeminen. Tottakai, tämä antaa myös mahdollisuuden tuoda esille ajankohtaisia teemoja. Jos siltä tuntuu, niin lähetä kirjasi minulle arvosteltavaksi. Kaikista kirjoista on mahdollista löytää jotakin myönteistä sanottavaa, joten sinun ei tarvitse tuota puolta [...]

Liiku lapsi liiku!

Jaakko Finne on pyöryttänyt markkinoille ilmeikkään ja houkuttelevan liikuntakirjan lapsille, vanhemmille ja päättäjille. Fitra sen kustansi ja hyvä niin. Osaavat tuon homman! Jaakko Finne on toiminut urallaan erilaisissa lasten liikunta-, urheilu-, ohjaus- ja valmennustehtävissä seura- ja järjestötasolla, kuntasektorilla liikunta- ja nuorisotoimen johtavana viranhaltijana, julkisessa elinkeinoyhtiössä mm. matkailun ja liikuntayrittäjyyden kehittämistehtävissä sekä liikunta-alan yrittäjänä. Vuosien mittaan kertyneen liikunta-alan kokemuksen [...]

Mikä tuplasi lonkkamurtumat 10 vuodessa? Osa 2

Suomalainen tutkimus havaitsi: ”Lonkkamurtumien määrä melkein tuplaantui 10 vuodessa” 80-luvulta 90-luvulle. Syy jäi epäselväksi. Yritämme nyt tässä kirjoitusarjassa tuoda esille todennäköisiä syitä luiden haurastumiseen noin lyhyessä ajassa. Mitä muutoksia ympäristössä tapahtui 80-luvulta 90-luvulle? Tuon suomalaistutkimuksen syiden taustalla voisivat olla vaikkapa: Ravitsemussuositukset tulivat voimaan 1987 ja ne aiheuttivat seuraavia muutoksia suolan rajoittamisesta tuli hyve (joka on [...])

Juoksemisen iloa

Kirsi Valasti on kirjoittanut mainion juoksukirjan Fitra -kustannukselle. Omaehtoista kokemusta on runsaasti jaossa ja kehotus ottaa juoksu ystäväksi ei ainakaan jätä minua kylmäksi. Mainio ystävä! Johdannon jälkeen Kirsi tiputtelee asiantietoa juoksusta: ”Juoksun hyödyt ovat rajattomat. Moni kamppailee painonhallinnan kanssa. Juoksun myötä kalorit kuluvat tehokkaasti ja rasva- ja sokeriaineenvaihdunta paranee. Juoksuharjoittelu nostaa ”hyvän” kolesterolin (HDL) ja laskee ”huonon” kolesterolin (LDL) määrää [...]

Missä mennään kilpirauhaskiistassa?

Olet varmaan ihmetellyt mistä kilpirauhaskiistassa on kyse? Anna turpaduunarin kantaa oma kortensa kekoon seuraavalla koosteella siitä mitä on

Suomessa rakennetaan edelleen voimajohtojen välittömään läheisyyteen, vaikka tiedetään, että ne mahdollisesti voivat lisätä lasten leukemiariskiä

Materiaalit suojaaksi

Saksassa Bundeswehriin yliopistossa tehtiin 2000-luvun alussa tutkimus (Dietrich-Moldan) materiaalien läpäisevyydestä sähkömagneettisille kentille. Tutkimus kattaa sekä rakennuksen ulkoseinämateriaalit että kodin suojauksessa käytetyt tarvikkeet. Lekaharkko, betoni, savi, täystiili, lehtikuusi ja mäntyhirsi tiiviinä puuna antavat kohtalaisen suojan esimerkiksi ulkopuolisia radiotaajuuksia vastaan. Betoni vaimentaa jossain määrin myös matalia taajuuksia eli lähinnä sähkökenttää. Esimerkiksi matalaenergiatalojen ulkoseinissä käytetty teräsbetoni vaimentaa radiotaajuuksia hyvin. Materiaaleista kipsilevy ja ikkunalasi puolestaan läpäisevät helposti sähkömagneettisia kenttiä. Myös perinteiset puutalot ovat varsin suojattomia kännykkämastojen ja naapureiden langattomia verkkoja vastaan. On muistettava, että Bundeswehriin tutkimuksen aikoina ei ollut 4G:n kaltaista tekniikkaa, joka läpäisee tehokkaasti tutkimuksessa myös hyväksi havaittuja suojamateriaaleja.

Mikäli kotisi lähelle ilmestyy matkapuhelinmasto tai naapuri hankkii langattoman laajakaistan, on niiden tuottamaa säteilyä kuitenkin mahdollista vaimentaa erikoismaaleilla, verkoilla, tapeteilla tai kankailla ja kalvoilla. Mitä tiiviimpi suojaus, sitä parempi lopputulos. Joskus väljäkin suojaus, joka suunnitellaan tarkasti mittaustulosten perusteella tietyltä suunnalta tulevaa säteilyä vaimentamaan, on hyvin toimiva. Useat suojausmateriaaleista vaativat maadoittamista ja maadoituksen toimivuus etenkin vanhoissa rakennuksissa on hyvä ennalta selvittää.

Kattomateriaaleista peltikatto on hyvä vaimentaja. Mikäli olet valinnut tiilikaton, sen alapuolelle voi asentaa esimerkiksi lasikuituverkkoa, joka antaa kohtalaisen suojan. Verkkoa voi asentaa myös ulkoseinämateriaalin kuten laudoituksen alle. Maali käy puutalon ulkoseinään suojaamaan kännyköiden tukiasemien säteilyltä. Grafiittipohjainen maali on väriltään mustaa ja edellyttää maalaamista peittäväällä pintamaalilla. Ovet voi myös maalata.

Ikkunoiden läpäisevyydestä oli aiemmin puhetta: lasi läpäisee säteilyä valitettavan hyvin. Tavallisen lasin tilalle voi asentuttaa selektiivilasin tai kalvon ikkunalasin pinnalle. Ikkunakarmit tulee olla puun sijasta metallia tai puiset olisi hyvä maalata sähkömagneettisesti suojaavalla maalilla.

Verhon asentaminen säteilysuojakankaasta ikkunaan on toisaalta helpoin ikkunan suojausvaihtoehto. Vetämällä verho ikkunan eteen siten, että karmitkin peittyvät tehokkaasti, parantaa suojausta. On olemassa kankaita, jotka maadoitetaan, mutta yleensä verhoina käytettäviä kankaita ei maadoiteta.

Pyhitä makuuhuone unelle

Makuuhuoneen suojausta pidetään tärkeänä, koska sähkömagneettiset kentät vaikuttavat unihormonina tunnettuun melatoniiniin. Makuuhuoneesta kannattaa viedä pois kaikki elektroniset laitteet; kännykät, tabletit, televisio ja tietokone. Mikäli esimerkiksi naapurin wlan-antenni on seinän lähellä, voit eristää rakenteen radiotaajuiselta säteilyltä suojaavalla maalilla, tapetilla tai verkolla. Jotkut ovat asentaneet kattoon kiskot ja laittaneet säteilyltä suojaavan kankaan seinää vasten kiskoille. Mikäli langatonta säteilyä tulee matkapuhelinmastoista kodin ulkopuolelta, voi seinä- ja muut pinnat sekä ikkunan käsittelä vaimentavilla materiaaleilla.

kirjoitettu kilpirauhaskiistasta. Tämä oli lakkautetun Terveysblogini (Iltalehti) runsaasti luettu, kommentoitu ja viitattu kirjoitus. En ole vielä saanut pelastettua kaikkea sisältöä lakkautetussa terveystieteiden blogissani, mm. kommentit on edelleen työn alla. Tässä tämän kilpirauhaskiisteen kommentit näkyvät (Google Drive-dokumenttina. Kiitos!). Päivityksiä on tulossa [...]

Väitteitä diabeteksestä

Radio Helmessä haastateltiin 6.2.2017 Diabetesliiton toiminnanjohtaja Janne Juvakkaa (JJ). Hänen tuli vastata muutamaa väitteeseen koskien diabetesta ja lähinnä oli kyse tyyppin 2 diabeteksestä (T2D). Minä, Lasse Nybergh (LN), haluan täydentää käsitystämme diabeteksestä omalla näkemykselläni onko JJ oikeassa vai väärässä. Mitä mieltä sinä olet? Väite 1: Diabetes (T2D) on itseaiheutettu sairaus. JJ vastaa: Väärin: yleensä on taustalla [...]

Paljon terveystieteitä

Julkaistu 18.1.2016 ja päivitetty 19.1., 20.1., 22.1., 28.1., 1.2., 5.2., 2.3., 9.3., 6.4., 27.4., 1.5., 4.5., 14.5., 2.6., 27.10., 15.2.2017, 20.2., 28.2., 9.3., 10.3., 13.3. TERVEYSBLOGEJA – HÄLSOBLOGGAR – HEALTH BLOGS Löydä terveystieteiden kiehtova maailma! Blogien luokittelussa on käytetty huumoria. Puttuuko sinun blogisi listalta? Päiväkodissa on uusi bloggaaja: Pertti Mustajoki, sisätautien erikoislääkäri, professori, painonhallinnan asiantuntija, tieteen [...]

Supermarket Survival

Vuoden 2016 tärkein terveystieteiden vaikuttaja, Olli Posti, on taustajoukkojensa kanssa kehittänyt mielenkiintoisen palvelun: Supermarket Survival. Tämä Lontoon murteella ilmaistu palvelu pyrkii opastamaan terveystietoisia ihmisiä tekemään oikeita ruokavalintoja ruokamarketeissa. Kekseliällä tavalla verbaalialkroaatti ja viidakkomies Posti selostaa sanoin, kuvin, puhe- ja videonäyttein miten selviytyä kauppareissusta. Viimeinkin sinun on mahdollista päästä eroon epäterveellisistä ruokatuotteistasi. Turpaduunari lähti Ollin seikkailuun mukaan. Mitä [...]

Avainsanat

aivot Alzheimerin tauti Ari Kaihola Birdie

Christer Sundqvist

diabetes elämä hiilihydraatit

hyvinvointi insuliini karppaus keskustelu

kipu kirja-arvostelu kolesteroli

liikunta lääketiede lääkkeet lääkäri

maito masennus Pekka Puska Pike Hilakari





Sängyn ympärille voi ripustaa suojakankaan, joka vaimentaa langattomien verkkojen kuten kännykkämastot ja wlan, muodostamaa säteilyä.

Suojakankaasta voi teettää myös vuodesuojan sängyn ympärille, prinsessavuoteen, joka vaimentaa ympärillä olevat radiotaajuudet tehokkaasti.

On tärkeätä vielä selvittää, ettei makuuhuoneen välittömässä läheisyydessä ole sähköpääkeskusta, koska sen tuottamilta magneettikentiltä on hankala suojautua. Lisäksi sähköpääkeskuksessa saattaa olla myös etäluettava sähkömittari, josta on koitunut monille terveysongelmia. Mittareita on eri tekniikoilla toimivia ja niiden muodostamia häiriöitä voi ainakin osin vaimentaa verkkosuodattimien, tai muiden teknisten ratkaisujen ja materiaalien avulla.

Tiedetään, että unihäiriöt ovat Suomessa merkittävä kansanterveydellinen ongelma ja erilaisten nukahtamisvalmisteiden kulutus on ollut pitkään kasvussa. Kaivataan uusia Käypä hoito-suosituksia. Entäpä, jos edellä kuvatuilla toimenpiteillä olisi positiivinen vaikutus juuri sinun uneesi ja hyvinvointiisi? Silloinhan se voisi olla toimiva ratkaisu myös monen muun kohdalla toistaiseksi tunnistamattomiin terveysongelmiin.



Erja Tamminen

Erja Tamminen on Suomen tietokirjailijat ry:n jäsen. Hän on seurannut sähkömagneettisten kenttien terveys- ja ympäristövaikutuksia vuodesta 1997.

erja.tamminen@sahkoailmassa.fi

09-291 8696 tai tekstiviesti 044 0803 845

*Lähde: **Sähköä ilmassa** – Tietoa ympäristömme sähkömagneettisen säteilyn terveysvaikutuksista*

ja suojautumisesta, 3. painos, Tamminen, Rekula, Juusela

ISBN 978-952-93-5857-1

potilas rakkaus rasva ravinto

ravitsemussuositukset ruoka ruokavalio

sairaus sokeri statiinit stressi Suomi sydän- ja

verisuonisairaudet syöpä **terveys**

terveystietoisuus THL tiede

turpaduunari tutkimus uni

vähähiilihydraattinen ruokavalio

124

Lik

Share

← Ravitsemusymmärryksen ekstensio ja episteeminen modalisuus
syntagmaattisine ulottuvuuksineen

Terveystottumuksia ympäri maailmaa →

0 Comments

Sort by Oldest ▼



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu

Lähetä kommentti