60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 1/2017 (52) JAANUAR ISSN 2228-1592

Vananemine paneb **suhted proovile.**

Südamepuudulikkusesse sureb enam inimesi kui kasvajatesse.

Kui abielupaar **pensionieas lahutab.**

Võtame **suusavõistlusi** mõnuga.

Unetusega **ei tohi leppida.**

Söögiisu vanemas eas.

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €

Kui aastad teevad tujukaks ja kurjaks

Elanud kord üks mees, Pärtel Kört, kes olnud laisk, räpakas ja ka pisut ohmu. Tal oli ainult üks särk, mille ta siis pühapäeva hommikul enne kirikusse minekut riietudes teistpidi pööras. Kui külarahvas öelnud, et sul ikka seesama vana särk seljas, siis Pärtel vastanud, et mis sellest, puhtam pool ju ikka vastu ihu.

Kogu meid ümbritsev on pahupidi kui Kört-Pärtli särk pühapäeva hommikul. Peolauas istuvad kõrvuti 63aastane värskelt isaks saanud mees ja 42aastane äsja vanaema staatusesse tõusnud naine. Laua teises otsas tõstab endale kartulisalatit ette 45aastane daam, kellele eales sellist vanust ei pakuks. Suitsetamast aga naaseb 38aastane naine, kes näeb vähemalt kümme aastat vanem välja.

Noor ja väga hea välimusega mees viskab villast ja vihjab, et tema, vanem mees, teab, kuidas asjalood on. Kõik naeravad. Aga vanemat meesterahvast, kes on endale liibuva T-särgi selga tirinud, peavad lauakaaslased naeruväärseks.

Kui vana see vana siis on? Mõtleme korraks ja maname silmade ette vana mehe ja vana naise. Olen kindel, et igal meist on oma kujutluspilt.

Psühholoogid on jaganud vanuse kolmeks. Esimene on astronoomiline, mis algab sünnihetkest ja on fikseeritud kõikides tähtsates dokumentides. Teine on bioloogiline, mis sõltub inimese kehalisest ja vaimsest võimekusest. Kolmas on sotsiaalne vanus, mille annavad sulle võõrad inimesed, kes sind ei tunne, tehes su sinu rõõmuks palju nooremaks või siis kurvastuseks tüki maad vanemaks.

Vananemise protsessi teeb eriti keeruliseks asjaolu, et mehe ja naise elukaared ei kattu. Naine hakkab vananema varem, kuid mees sureb varem. 50aastane mees arvab, et tema sama vana naine on juba vana, paras oleks võtta 15 aastat noorem naine. Kui seesama mees 75aastasena siitilmast lahkub, jääb tema noorem naine 55aastasena üksi.

Tänases ajakirjas arutleb psühhoterapeut Alexander Kotchubei selle üle, miks mõned meist suudavad abikaasa vananemisega leppida, teised aga mitte. Tema teada muretseb naine oma välimuse pärast rohkem, mehe enesekriitika on aga pigem varjusurmas. Seetõttu arvabki mõni 60aastane mees, et tema kõrvale sobib noor naine suurepäraselt. Palju vähem oskavad mehed kokku lugeda kortse oma näos või oma kõhukust hinnata. „Mehe enesehinnang väljendub pigem jõudluses ja selles, kui palju ta jaksab raskusi tõsta. Et mehe jõud ei kao nii kiiresti kui väline ilu, säilibki tema enesekindlus ja arusaamine endast kui noorest isasest olendist ka seal, kus seda varasemaga võrreldes enam nii palju ei olegi," kirjutab psühhoterapeut. Muidugi kajastub see kõik suhetes ja paneb need proovile.

Inimesed tahaksid olla noored, ilusad, targad ja rikkad. Mõnele on ka sellest vähe. Kahjuks on meie suhtumine vanadusse ja vanematesse inimestesse kivistunud. Ilmselt pole meie inimlik vaimne tase aastasadade jooksul piisavalt arenenud. Ühes on psühhoterapeut kindel: see, kuidas me iseenda ja kõrval elava inimese vananemisega lepime, näitab meie suhete elujõulisust.

Teadlased on märganud, et vananemine võtab just siis tuurid üles, kui sellesse tujukalt või kurjalt suhtuda.

Hoitud rännakut uue aasta teedel!

Eve Rohtla
peatoimetaja

Autoriõigused, AS Postimees Grupp, 2017. ISSN 2228-1592
Peatoimetaja **Eve Rohtla**, e-post eve.rohtla@postimeesgrupp.ee
Ajakirja toimetuse e-post 60pluss@postimeesgrupp.ee
Keeletoimetamine ja korrektuur:
Reeli Ziius, e-post reeli.ziius@ajaleht.ee
Lyyli Virkus, e-post lyyli.virkus@ajaleht.ee
Küljendus: **Liina Valt**, e-post liina.valt@ajaleht.ee
Reklaamipindade müük: **Hanna Vinogradov**, tel 5304 1186,
e-post hanna.vinogradov@postimeesgrupp.ee
Väljaandja **AS Postimees Grupp,** trükk **AS Kroonpress**
Tellimine ja kojukanne tel 666 2525, e-post levi@postimeesgrupp.ee
Pärnu Postimehe, Sakala, Virumaa Teataja, Järva Teataja ja Valgamaalase tellijatele tasuta. Järgmine ajakiri 60+ ilmub 11. veebruaril.
Esikaanel **Ave Nahkuri** maal.

Seitse erihooldekodu lõpetab töö

Seitse suurt erihooldekodu lõpetab 2021. aastaks töö ja seal praegu teenusel olevad 1300 inimest jaotatakse ära uute, väiksemate hooldusüksuste vahel. Sotsiaalkaitseminister Kaia Iva sõnul on praegu erihooldekodud jaotunud üle Eesti väga ebaühtlaselt.

Vahetult enne jõule kinnitas rahandusministeerium sotsiaalministeeriumi investeeringute kava erihoolekande asutuste nüüdisajastamiseks. Sulgemisele lähevad praegused seitse suurt erihooldekodu: Imastu, Sõmera, Erastvere, Koluvere, Tori ja Võisiku kodud ning Lõuna-Eesti erihooldusteenuste keskus.

Erivajadustega inimestele mõeldud uued kodud luuakse sellistesse asulatesse, kus elab üle 300 inimese ning uutes majades elab tulevikus maksimaalselt 30 elanikku.

60+

Saunatamine vähendab dementsuse riski

Saunaskäik on igati mõistlik mõte mehele, kes soovib säilitada kõrge eani vaimuerksust. Soome teadlaste uuringust selgub, et tihe saunatamine aitab vähendada dementsuse riski, vahendab rahvusringhäälingu teadusportaal Novaator.

Uuring tehti Ida-Soome ülikoolis, kus vaadati üle enam kui 2000 meest, keda oli saunas käimise harjumuste osas küsitletud 20 aastat tagasi. Mehed jagati analüüsiks kolme rühma: nendeks, kes käisid saunas kord nädalas; nendeks, kes tegid seda 2–3 korda nädalas; ja nendeks, kes käisid saunas 4–7 korda nädalas.

Selgus, et 4–7 korda nädalas saunas käinute risk haigestuda dementsusse oli tervelt 66 protsenti väiksem kui ainult kord nädalas saunas käinutel.

60+

Aina enam vanemaealisi teenib tööga lisa

Statistikaameti andmetel on pensioniea tõusust tulenevalt suurenenud ka vanemaealiste tööhõive suurus. Kuigi Eesti rahvaarv on aastatel 2000–2015 järjest vähenenud, on vanemaealiste arv ja nende osalemine tööhõives suurenenud.

Naiste pensioniea tõusu tõttu on vanemaealiste naiste tööhõive määr kasvanud kiiremini kui meestel. Kui 2000. aastal töötas kümnest 55–64aastasest mehest viis ja kümnest samas vanuses naisest neli, siis 2015. aastal töötas kümnest mehest kuus ja kümnest naisest seitse.

Abiks töötavale pensionärile

Kaheteistkümnest riigipühast langeb 2017. aastal tööpäevadele kuus ning nädalavahetustele samuti kuus päeva.

Riigipühad 2017. aastal:

- 1. jaanuar – uusaasta (pühapäev)
- 24. veebruar – iseseisvuspäev, Eesti Vabariigi aastapäev (reede)
- 14. aprill – suur reede (reede)
- 16. aprill – ülestõusmispühade 1. püha (pühapäev)
- 1. mai – kevadpüha (esmaspäev)
- 4. juuni – nelipühade 1. püha (pühapäev)
- 23. juuni – võidupüha (reede)
- 24. juuni – jaanipäev (laupäev)
- 20. august – taasiseseisvumispäev (pühapäev)
- 24. detsember – jõululaupäev (pühapäev)
- 25. detsember – esimene jõulupüha (esmaspäev)
- 26. detsember – teine jõulupüha (teisipäev).

2018. aastal langeb riigipühadest tööpäevadele seitse, 2019. aastal kaheksa ja 2020. aastal üheksa päeva kaheteistkümnest.

60+

Hinnakem elu, see on ainukordne

Üle maailma on tuntud vagajutt kitsekesest, kes kahe heinakuhja vahel seistes jäigi kahtlema, kummast oleks parem ja õigem sööma hakata. Kõhkles, kuni otsustusvõimetusest sinnasamasse nälga suri.

Elus seisame iga päev silmitsi valikutega, vajadusega otsustada, mismoodi oleks parem ja õigem talitada. Suurema osa taolistest valikutest teeme automaatselt, oma seniste kogemuste põhjal ega teadvustagi endale, et elu juhtimine koosnebki valikute tegemisest. Vajadus olukorda tõesti hoolega, põhjalikult ja igakülgselt kaaluda muutub eriti teravaks siis, kui langetatav otsus ähvardab meie elu tõesti radikaalselt mõjutada. Siis varitsevad meid mitmed ohud, alates tarbetust materiaalsest kaotusest kuni äärmuslike, sõna otseses mõttes elu ja surma küsimusteni.

Valikut on võrratult lihtsam teha juhul, kui kõik sellega kaasnevad tagajärjed on kindlalt teada. Mida rohkem on aga vaid oletatavaid tegureid, seda raskem on langetada õiget ja sobivaimat otsust. Tahaksime ju alati, et meie valikud oleksid õiged ja nendega kaasneks võimalikult vähe elu negatiivses suunas mõjutavaid probleeme. Ning sageli, kui omaenda otsustusvõime tikub väheseks või ebausaldatavaks jääma, pöördutakse nõu küsimiseks mõne lähedase poole.

Hiljuti astus minu uksest sisse mees, keda võin kõhklemata oma sõbraks nimetada. Enn tuli mõtliku, veidi hajevil olekuga ja oli kaugele näha, et teda miski vaevab.

„Sul on mure?" küsisin.

„Näed siis – sa vaatad minust läbi nagu röntgeniga," muigas tema. „On tõesti."

„Ja täpsemalt?"

„Ma käisin tohtrite juures. Kui inimene on kaheksakümmend kolm täis, peab vahel ikka käima. Ja kuulsin seal … nojah, mitte just head."

Ennu ma tunnen. Tema naljalt millegi üle ei kurda. Selleks, et teda vaevavast probleemist rohkem teada saada, peab peale käima.

„Ja täpsemalt?"

„Mul on vähk."

Usun, et selle peale miski minus värahtas. See inimkonda vaevanud ravimatu haigus on endale ammugi liiga fataalse positsiooni saanud, et temasse kergelt suhtuda.

„On see … kindel?"

„Arst ütles, et üheksakümmend kaheksa protsenti. Ta on selle ala spets."

„Ja nüüd? Mis edasi saab?"

„Pakub operatsiooni. Tahab mul kolmandiku kopsu välja lõigata ja arvab, et siis olen vähist lahti," seletas Enn, aga entusiasmita. „Tulin sinult küsima, mida sina selles olukorras teeksid?"

Nii raskeid küsimusi ei saa jooksu pealt esitada, ammuks veel neile kiiret vastust nõuda. Saadud teave tuleb enne omaks võtta. Liiatigi need, kes aja lakkamatus voolus sõudes on oma elu viimasesse kümnendikku jõudnud, on paratamatult aina rohkem mõelnud sellele, et … et varsti on minek.

„Siitilmast minekuga pole mõtet kiirustada. Pärast on küllalt aega surnud olla," arvasin, püüdes seda esitada võimalikult ükskõikselt.

„Sa arvad, et peaks ikkagi opereerima?" võttis ta seda oma küsimusele vastusena.

„Kui see elu pikendab, siis kindlasti!"

„Aga mul on lisaks veel kümme muud tervisehäda kukil! Kes ütleb, et mind juba kuu aja pärast hoopiski mõnel muul põhjusel Peetruse juurde ei kutsuta?" urises tema vastu.

„Räägi mulle täpselt, mis tohter ütles!" nõudsin.

„Ütles, et nad on juba läbi aastate minu kopsus ühte plekikest jälginud. Nüüd on see hakanud suurenema, viimase kahe aasta jooksul isegi poole võrra."

„Ja edasi?"

„Ütles, et praegu on see kolle veel väike ja tal õnnestuks see tõenäoliselt puhtalt välja lõigata, see pole jõudnud veel levida."

„Mis sa siis veel ootad? Mine kohe praegu, las lõikavad, enne kui hilja! Keda sa veel usud kui mitte arste!" ütlesin, tundes, kuidas tema kõhklev olek mind ärritama hakkas. Mõelda vaid – inimesel on surmahaigus küljes, talle pakutakse abi ja tema veel kahtleb!

„Mees, ma olen kaheksakümne kolme aastane! Kolme-nelja aasta pärast lähen nagunii Looja karja – kas mul on mõtet seda viimast elujuppi operatsiooni tagajärgedega veel hädisemaks muuta? Et siit ja sealt veel hullemini valutama hakkab ja õhupuudus vaevab. Praegu on mul enam-vähem kõik kuigivõrd korras, praegune seis laseb elada!" tõstis Enn häält. „Ja iga sisemine operatsioon minu vanuses on alati risk! Kopsuoperatsioon pealegi!"

Õnneks või kahjuks ma ei ole meedik, vaid üsna tavaline inimene. Enn tahtis minuga vaidlema hakata teemal, mida me kumbki ei vallanud. Niisugune õhukesel jääl kõndimine tegi lihtsalt närviliseks.

„Arvad, et sul on õigem minna ja endale juba krematooriumis aeg ära broneerida? Eks sa siis mine!" ütlesin sihilikult teravalt ja sain temalt tigeda pilgu vastu.

„Vaat ei lähe! Vabatahtlikult minna, see oleks peaaegu nagu suitsiid," mühatas tema.

„Ja kui sa lased vähil end pikkamisi ära süüa, siis pole suitsiid? Siis jagate vähiga süü pooleks? Aga valud jäävad sulle!" küsisin üsna inetult. Ennu ma tunnen – teda lihtsalt peab vahel raputama.

„Kurat, ära hakka jama ajama!" Enn ajas end tugitoolist jalule ja võttis nagist mütsi. Rehmas lahkumiseks käega, ise minu poole vaatamata, ja kadus.

Möödus ligi kaks nädalat, kuni Enn mulle helistas.

„Imelugu! Kuidas sa elad?" küsisin ettevaatlikult.

„Kroonu toidul olen. Justkui vangimajas, aga trelle ei ole akende ees. Haiglas, noh!" seletas tema justkui häbenedes.

Hingasin kergendatult – näe, mees võttis aru pähe!

„Ja mis sinuga seal tehakse?"

„Ei enam midagi, kõik on juba tehtud."

„Operatsioon on tehtud?"

„Nojah, homme saab juba nädal," ütles Enn toonil, nagu oleks see talle üpris tavaline tühiasi, millest ei tasugi pikemalt rääkida. Või siiski – kas tema hääles ei kostnud hoopis rahulolu, et algul lahendamatuna tundunud dilemmat enam ei ole?

„Ja enesetunne?"

„Mis sa arvad? Enam ma seda sõralist endaga kaasas ei tassi, see vedeleb nüüd kuskil labori külmkapis. Minul pole temaga enam asja."

Äärepealt oleksin hakanud sõpra õige otsuse eest kiitma, aga taipasin, et see oleks sama, kui kiita kedagi selle eest, et ta elab ja hingab. Sest meile vaid kord kingitud elu üle ei saa ega tohigi tingida ega arutleda; meie kohus on seda elunatukest hoida ja säilitada nii kaua kui vähegi võimalik.

FOTO: ERAKOGU

KES ON ERIK TOHVRI?

Erik Tohvri (kodanikunimega Hans-Erik Laansalu) on sündinud 1933. aastal Rakveres. Hariduselt on ta elektriinsener ja elab praegu Vihterpalus. Pseudonüümi Erik Tohvri võttis ta kasutusele pensionile minnes. Erik Tohvri on juba kümme aastat Eesti loetuim kirjanik ja seda just 60+ lugejate hulgas, kes teda hästi tunnevad, sest peale romaanide on kirjanik 143 korda ka lugejatega kohtunud. Viimati ilmus tema sulest „Irdabielu", mis on Erik Tohvri 32. romaan. Paljudes raamatukogudes on kümneid inimesi selle lugemisjärjekorras.

LUGEJA ARVAB

Väikelinnas elades aitab kätt pulsil hoida viis korda nädalas ilmuv Virumaa Teataja. Kord kuus potsatab koos maakonnalehega postkasti ka ajakiri 60+. Pealkiri viitab küll seenioridele suunatud lugemisvarale, kuid julgen arvata, et ka noorem põlvkond leiab sellest põnevat lugemist.

Detsembrinumbris oli õpetlik ja hariv lugu „Mida teha üleöö tekkinud lastelastega?" Arvan, et eakas inimene, kes lapsi armastab, ei tee vahet omadel ja võõrastel, kuigi veri on paksem kui vesi. Kärgperede võidukäik on tinginud aga sellest, et vanad inimesed ei mõista, miks tänapäeval liiga kergesti abielud lahutatakse, mille tõttu on kõige suuremad kannatajad just lapsed.

Toivo Niibergi intrigeeriva pealkirjaga artikkel „Veerand tundi naeru lisab elule kolm päeva" kutsus lugema ja tundus, et on sobiv järg vanavanemate kärgperede loole, aga võta näpust. Olin pettunud, kuna naeruteraapiast ja elust läbi huumoriprisma polnud loos sõnagi. Artikkel kubises viidetest teadlastele, mitte aga raamatutele, kust uuringud pärinesid. Tekkis küsimus, kas hüpotalamuse ehk ajuripatsi funktsioneerimine ka mõnele meditsiinikaugele võhikule kohale jõudis. Kui aga iga päev veerand tundi naerda, siis kolme päeva võrra pikem elu 90+ inimesele väga suur ajavõit küll pole. Sest Niiberg märgib, et „tänapäevased neurofüsioloogilised uuringud on tõestanud närvirakkude lüsosoomide kestade paksuse tasandil, et vihastamine vähendab inimese eluiga kolm nädalat".

Väga meeldis Hille Karmi kolumn. Kahjuks leidub tõesti inimesi, kes vaatavad silmapiiri taha oma mätta otsast ega vaevu kunagi asetama end teise inimese olukorda. Mina-mina-mullis elamine välistab tolerantsuse, kaastunde ja halastuse. Elu pole küll muinasjutt, aga Hans Christian Anderseni „Õnne kalossid" on lugu sellest, kuhu inimene jõuda võib, kui võõrastesse jalanõudesse astub või valed prillid ette paneb.

Päkapikud on juba piilumise lõpetanud, aga ehk on Tea Raidsalu toredatest nõuannetest ka järgmisel aastal abi. Kui minu poeg väike oli, tõi detsembrikuu kohati kaasa paanika. Kui õhtul avastasid, et mitte midagi magusat pole sussi sisse panna, pidi vargsi poodi hiilima. Tollal ei tulnud selle pealegi, et sussitäiteks võiksid olla ka pliiatsid, kleepsud ja helkurid.

Üks tore lugu on tänaseni meeles, mida pojaga advendiajal meenutame. Kord tuli ta lasteaiast ja rääkis õhinal, et ühe poisi isa oli ka õhtul oma suure toasussi akna peale pannud ning hommikul oli seal pudel õlut. Imesid juhtub!

Ülle Kask, Rakvere

Lugusid oli lähedasi ja kaugeid. Tahaks osata ka silmapiirist kaugemale vaadata, nagu kolumnist Hille Karm.

Elle Tikker

Meemelt küsiti, mis jäi talle jõuludest kõige enam meelde. Ta vastas: „See, kui laste ja lastelaste autode tagatuled teekäänu taha kadusid!" Tore on põnnidega koos raamatut lugeda, piparkooke teha ja mänge välja mõelda, sest kui enda lapsed väikesed olid, ei jätkunud töö ja loomapidamise kõrvalt piisavalt aega. See on juba kord nii seatud, et emad aitavad lapsi ja nende lapsed omakorda omi lapsi. Memme vaev saabki niimoodi tasutud. Muinasjuttudest tuttav võõrasema ja võõraslapse suhe pole ju kuhugi kadunud. Muidugi pole lapsed selles süüdi, et vanemad lahus elavad. On ülekohtune eemale tõugata neid, kes pole su oma liha ja veri.

Pean õigeks tartlase Leelo põhimõtet. Milleks koguda! Olen samuti aidanud lapsi ja lapselapsi. Pigem loobun ise millestki, aga laste perede aitamisse panustan nii palju kui võimalik. Sült ja verivorstid söödud, mis muud, kui head uut aastat!

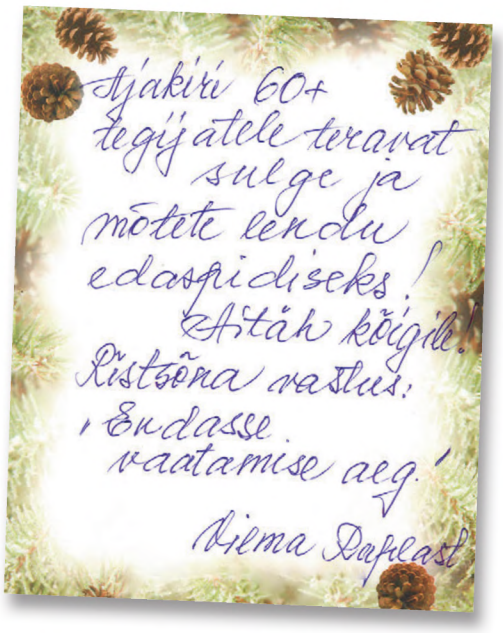
Üheteistkümne lapselapse vanaema Erna (Kukk)

Ajakiri meeldis mulle tervikuna väga, jätkake samamoodi! Eriti nauditav lugemine oli lugu „Mida teha üleöö tekkinud lastelastega?" Väga eluline artikkel tänapäevases kirjus ja kirevas elukarussellis. Hea oli, et jagati ka nõuandeid kärgpere vanavanematele, kuluvad marjaks ära. Ja muidugi „Veerand tundi naeru lisab elule kolm päeva". Juba lugemine lisas kolm päeva mu elule, naeratus tuli nii mitugi korda huulile. Jätkuvalt tulusaid nõuandeid igas vanuses inimestele.

Marika Marga, Tallinn

Huviga lugesin artiklit peavalust. Olen terve elu aeg-ajalt kohutavalt suurte migreenide käes vaevelnud, vahel mitu päeva. Virvendus silmade ees, õigemini sellised hüplevad täpid, valu igasuguste häälte suhtes, valgustundlikkus, oksendamine. Vananedes on see küll harvenenud, kuid ikka võib see vahel üsna ootamatult tabada. Olen sportlik, igal hommikul, hoolimata ilmast, käin korralikult pargis trennis. Mitte ainult jalutamas, vaid atraktsioonidel nii jõudu kui ka osavust, tasakaalu ja tavalist võimlemist tegemas. Nii et sellega ei peaks probleeme olema. Ei tarbi isegi pidudel alkoholi, ei suitseta, aga ometi see kohutav peavalulaviin vahel lausa matab enda alla. Seega olen pidanud sellega leppima. Tean, et kui kohe tableti saan võtta ning voodisse minna, läheb enamasti pisut kiiremini üle, aga kui see pole võimalik, peab samuti hakkama saama. Eks me kõik õpime oma hädadega sõbraks saama, et leida leevendust. Ja tore, et on leht, kus antakse nõu, kuidas toimida, mida teha, et oleks kergem. Aitäh autoritele, aitäh lehetegijatele! Olgu teil helded päkapikud!

Merike Poljakov, Tallinn



Teema, et ühel hetkel olete vanavanemad minia koolieelikust pojale, on juba 13 aastat reaalsus. Väikemehe isa pole lapse vastu huvi ilmutanud. Nüüd neli aastat tagasi saime vanema poja väljavalitult „kaasavarana" kuueaastase tüdrukutirtsu lisavanavanemateks. Tüdruku isa ja vanavanemad ning ka vanavanavanemad hoolivad tirtsust väga. Praegu on meil kolm päris oma pojapoega ja veel poiss ja tüdruk. Arvestame vastastikku kõiki võrdselt.

Maimu

Jälle palju õpetlikku. Olen ka ise peavaludega hädas olnud. Ega põhjust alati ei teagi. Tegin ka märkmeid peavalude kohta. Vahel hakkab pea valutama, kui on väga pingeline ja stressirohke periood. Minul on küll peavalud seoses unehäiretega või vastupidi. Arvan, et peavalud võimenduvad ka hirmust, kui karta, et on nii tugev, et juba oksele ajab ja voodist välja ei saa, isegi valgus on häiriv. Tegin ka koolilaste peavalude kohta kokkuvõtteid. Peavalud on neil erinevad, kas on kaua haiguse tõttu puudutud ja/või peresisesed mured jms. Lastel sageli pead valutavad ja kodus antakse vist ikka liiga kergekäeliselt ravimeid ja isegi täiskasvanute annustes. Minu imestuseks juba väikesed lapsed teavad, et neil on migreen diagnoositud ja milliseid ravimeid peab neile andma.

Huviga lugesin vanaemadeaegseid retsepte. Elasime vaeselt nagu enamik sellel ajal. Minu vanemad olid usklikud ja meil kodus tehti ainult valgeid tanguvorste, verd ei kasutatud. Küll need olid head, isegi lõhn tuleb meelde. Ise tegin küll oma perele verivorste ja ema ei pannud seda mitte pahaks. Nüüd on nii palju kvaliteetseid erinevate lisandite ja maitsetega verivorste, et ma enam ei teegi ise vorste. Samuti ei tee ma enam sülti kodus, sest poodides on väga suur valik.

Ma kütan ahju ikka nii, et laastud ja süüde alla ja puud peale. Olen proovinud ka uute soovituste järgi. Vist harjumusest, nii tundub lihtsam. Puud peavad olema ikka täitsa kuivad. Varun mitme aasta puud kuuri valmis ja uued puud lasen suve otsa õues riidas kuivada, enne kui kuuri viin. Tänutundega mõtlen oma emale, kes alati tõusis kõige varem üles, tegi tuled pliidi alla ja ahju. Nii mõnus oli hommikuti üles tõusta ja laual ootas juba soe söök. Nüüd olen mina see kõige vanem …

Ega see vuntsidega musi ikka väga vetruv pole, minu arust rohkem tüügas torgib.

Anita

Selle ajakirja huvipakkuvam lugu minu jaoks oli „Kuidas rahaga kuldses eas targalt toimetada". Eriti meeldis mõte, et väga mõistlik on investeering lastesse. Olen ka ise selle mõtte järgi toimetanud ja püüan jätkata ka edaspidi.

Toivo, Pärnu

Enim läks hinge Birgit Itse artikkel „Kas perekonna või enda õnn?". Miks Maris ei rääkinud oma lastele ausalt ära enda valud ja kannatused, mis talle abielus osaks langesid? Usun, et siis oleksid ka lapsed mõistnud, miks see abielu lõppes ja säilinud suhted laste ja lastelastega! Juba Tammsaare ütles: „Ikka kuskil kannatab keegi, kui sünnib õnn!" Kuidas siis hoida suhteid ja iseennast pärast juhtunut? Selleks peab andestama, olema vapper ja püstipäi elus edasi minema. Armastan seda idamaist tõdemust, et kõik hea, mis meil on, saab otsa, kuid kõik halb, mis meie elus teatud ajahetkel on, lõpeb kunagi, on vaja vaid veidi kannatlikkust, et seda mõista. Sellise tõdemusega peaksime minema uuele aastale vastu – on ju endasse vaatamise aeg!

Õie Ester, Tallinn

Seekord saab kirja eest auhinna Ülle Kask.

Veebilugude TOP

www.60pluss.ee detsembrikuu loetuimad lood (arv näitab lugejate hulka)

1.	Kuidas ahju õigesti kütta?	**2794**
2.	Mida juua, kui kõrvetised kimbutavad?	**1868**
3.	Kultussaade „Soovid, soovid soovid" tuleb taas raadioeetrisse	**1611**
4.	Pensionärina sammaste abil palmide alla, ikka päriselt?	**1583**
5.	Mida teha üleöö tekkinud lastelastega?	**1518**
6.	Seitse suurt erihooldekodu lõpetab töö	**1347**
7.	1. jaanuarist jõustub töövõimereform täies mahus	**1201**
8.	Pööripäev ennustab algava talve ilma	**995**
9.	Üleskutse: rongiga sõites lehvita!	**880**
10.	Lähedased on hooldekodude reformi osas murelikud	**687**

Vananemine paneb lähedaste suhted proovile

Me teame, mis võib vananemisega kaasneda. Oleme seda teiste pealt märganud. Aga meie enda vananemine jõuab kohale ootamatult. Inimene ei ole selleks katsumuseks lihtsalt valmistunud.

Alexander Kotchubei
arst ja psühhoterapeut

Aastate lisandudes jäävad varasemad teemad ja mõtted minevikku. Nende asemele kipuvad tulema tervise- ja toimetulekumured. Peas ringlevad mured on seotud üldiste vähenenud võimete ja muutunud välimusega ning aktiivsuse ja passiivsusega. Mõtlemisvead, nagu tähelepanematus, vähenenud võime ühel ajal mitme asjaga tegelda ja olmeasjade unustamine, jäävad juba teistelegi silma ja neid ei saa enam ignoreerida. Vananemisega kaasneb veel üks oluline aspekt – see paneb lähedaste inimeste suhted proovile.

Kas vananemise algus ja lõpp ehk kaar jõuab meieni õigel ajal? Miks me vananeme just sel ajal, moel ja viisil, mis meile ei meeldi ja nagu me sooviksime? Ju oli loodusel selleks oma tagamõte ja põhjus. Loodus ei ole arvestanud meie mõistuse ehk intellektiga ega sellega, et me võiksime oma vananemise üle mõtisklema ja selle kohta midagi arvama hakata.

Inimesed tahaksid olla noored, ilusad, targad ja rikkad. Mõnele on ka sellest vähe. Lisaks peavad kõik need omadused vähemalt terve elu jooksul sama kõrgel tasemel säilima ning muutuma vaid siis, kui me seda ise tahame ja selgi juhul ikka veel kõrgemale tasemele. Inimene soovib tihtipeale rohkemat kui võimalik. Selle tulemusena otsitaksegi peeglisse vaadates kompromissi selle vahel, mida seal nähakse, mida oleme varem näinud ja millest oleme unistanud.

Täpselt sama mõttemustri kanname üle enda kõrval elavale inimesele koos lisandunud õigusega kommenteerida seda, mida näeme. Huvitaval kombel teame ning tunnetame mingil määral iseenda vananemisprotsessi ja oleme selles osas veidi leplikumad. Abikaasal või elukaaslasel aga võrdleme oma mõtteid ja tema välimust, kuid ei tunneta tema keha vananemist. Kõrvalseisja suhtes on lihtsam kriitiliseks muutuda ja tema vananemise kohta iseendalegi märkamatult hinnanguid anda. Need aga teevad ühel või

>> lk 6

FOTO: SHUTTERSTOCK

teisel viisil teisele inimesele haiget ja tekitavad pingeid.

„Mõistan, et minu vanuses kõik muutub, aga ma ei tea, kuidas õigesti vananeda. Mu nägu on muutunud. Ma ei ole enam nii sümpaatne nagu varem. Mul on kogu aeg halb tuju. Kuidas endiselt oma meest köita? Mitte ühtki head ideed ei tule pähe. Aga ma ei taha sellega lihtsalt leppida!" Need on üsna tüüpilised küsimused, millega naine vananemiskriisis vastamisi on. Sellega on raske hakkama saada.

Aeg ei oota

Kas me suudame vananemisega leppida? Kui suur on meie valmisolek see vastu võtta? Kuigi teame elu loomulikku kulgu, ei saa öelda, et oleme peeglisse vaadates vananemiseks päris valmis. Oleme paratamatult minevikus kinni. Kes ei tahaks siis olla sama ilus ja võimekas nagu varem?

Ütleb ju tuntud laulusalmgi:

Aeg annab kõik ja kõik ta võtab ka
ning iial kaugeid aegu kätte me ei saa.
Võib-olla varjab eilseid päevi lihtsalt kuldne loor,
kuid kes ei ihkaks olla veel kord vallatu ja noor.

Naise ja mehe elukaare erisust selgitab üks bioloogiline põhjus. Naine hakkab vananema veidi varem kui mees. See on seotud hormonaalsete muutustega. Seetõttu säilitab mees oma „mehiseid" jooni veidi kauem. Et naine on ilu ja välimuse suhtes mehega võrreldes psühholoogiliselt tundlikum, siis hakkab elukaare ja valikute erinevus hästi silma. Nagu elust enesest teada, on see nii ühelt kui ka teiselt poolt vaadatuna suur probleemide allikas.

Naine on oma vanuse suhtes enesekriitline. Ilu on see, mis loob talle hea enesetunde. Kui naine peeglisse vaatab, rõhub sealt vastu vaatav peegelpilt teda ennast mitu korda rohkem kui tema kõrval elavat meest. Mehe enesekriitika on aga pigem varjusurmas. Seetõttu arvabki mõni 60aastane mees, et tema kõrvale sobib noor naine suurepäraselt. Palju vähem oskavad mehed kokku lugeda kortse oma näos või oma kõhukust hinnata. Mehe enesehinnang väljendub pigem jõudluses ja selles, kui palju ta jaksab raskusi tõsta. Et mehe jõud ei kao nii kiiresti kui väline ilu, säilibki tema enesekindlus ja arusaamine endast kui noorest isasest olendist ka seal, kus seda varasemaga võrreldes enam nii palju ei olegi. Muidugi kajastub see kõik suhetes ja paneb need proovile.

Mees mõtleb: „Varem nautisin seda, kui ma midagi rasket üksinda tuppa tõin, siis naine imetles, kui tugev ma olen. Hiljuti ostsime uue mööbli. Naine aitas mul seda tuppa tassida. Eks ta tahtis ainult head, ma aga ei osanud ennast vaos hoida ... Pehmelt öeldes olin tükk aega tujust ära. Me küll leppisime, aga mis edasi saab?"

Nagu juhtunust näha, on meestel oma vananemise kiiksud, mida naine ei pruugi näha ega mõista. Võib juhtuda, et mees ei märka seda ise ka enne, kui oma „mehisuse" testiga valusasti kokku puutub.

Kuidas reageerida sellele, et teine inimene sinu kõrval vananeb? Kas seda on üldse vaja teha? Naine küsib endamisi: kas ma ütlen oma mehele, et ta näkku on mõni korts juurde tulnud, juuksed veel hallimaks ja pea kiilamaks läinud või mitte? Naine kardab, et kui ta sellele tähelepanu pöörab, hakkab mees märkama seda, mida ta varem ei näinudki. See võib kaasa tuua mehe halva tuju ja omavahelise kehva läbisaamise.

„Mõistan, et minu vanuses kõik muutub, aga ma ei tea, kuidas õigesti vananeda. Mu nägu on muutunud. Ma ei ole enam nii sümpaatne nagu varem. Mul on kogu aeg halb tuju. Kuidas endiselt oma meest köita? Mitte ühtki head ideed ei tule pähe. Aga ma ei taha sellega lihtsalt leppida!" Need on üsna tüüpilised küsimused, millega naine vananemiskriisis vastamisi on. Sellega on raske hakkama saada.

Aga on ka mehi, kes vananemist tähelegi ei pane või on õppinud oma naise vananemisse rahulikult suhtuma.

Üks naine räägib: „Minu mees on väga tähelepanelik. Ükskord viskas ta mulle nina peale, et olen vanaks jäänud. Ma siis lugesin talle seepeale ette, millised vananemisilmingud temaga kaasnevad. Nüüd ta enam mu välimust ei kommenteeri, jälgib minu vananemist distantsilt vaikides ja omaette nohisedes."

Teine naine aga kirjeldab: „Läksin vanusega tüsedamaks. Minu üllatuseks tekkis aga mehel mesimagus aeg – ta ütles, et nüüd ometigi on, mida katsuda."

Kolmas naine jutustab: „Valisin endale nooruses sportliku välimusega mehe. Ega ta enam seesama atleet ole. Aga see ei seganud teda mulle ütlemast, et armastab mind hoolimata mu suurest kõhust. Ma ei saanud küll sellest seosest aru, kuid üks osa sellest lausest mulle meeldis ..."

Need reageeringud näitavad, et tegelikult mõtleme me vananemisega kaasnevatele suhete muutumisele küllaltki palju. See, kuidas me iseenda ja abikaasa vananemisega lepime, näitabki meie suhete elujõulisust.

Mu kaaslane on muutunud

Miks me siis survestame oma lähedasi? Nende peal oma pingeid välja elame? Huvitaval kombel paneb meie endaga toimuv muutus meid oma lähedasi survestama. Selle kaudu näeme ja tunnetamegi iseenda vananemist. Kunagi me ju tegime otsuse oma armsa kaaslase kasuks ja mäletame, miks me tookord just teda teistele eelistasime. Ometi nüüd uuesti nendelesamadele tema headele omadustele vaadates ei ole need enam nähtavad ega toimi nii, nagu tahaksime. Kuidas selle teadmisega hakkama saada ja seda taluda? Mis paneb meid muretsema?

„Mu mees on nii palju muutunud. Ma ei ole valmis tema vaimset ja füüsilist häämbumist nägema ega taha kuulata, mida ta räägib. Saan aru, et ma ei saa teda lihtsalt kuhugi kappi lükata, aga ma ei suuda seda päevast päeva taluda."

„Mul ei ole jaksu päevast päeva tema ohkamist ja hädaldamist kuulata. Vanasti oli meil mõnus ja tore koos olla ning saime teineteist muredes toetada, nüüd pean vaid mina talle igapäevaselt toeks olema. Ta ei jõua enam midagi teha, tunnen end

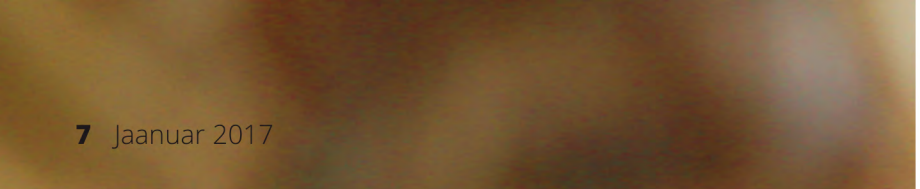


FOTO: SHUTTERSTOCK

sageli üksinda. Vahel, tõtt öeldes, vihastan ta peale, sest ma olen nii kurb. Ta on minu lähedal, aga tegelikult nagu ei ole ka. Ta pole enam selline, nagu ma teda kogu elu olen harjunud nägema ja enda kõrval tundma."

„Varem ei pannud ma seda tähele. Nüüd märkan peaaegu iga päev, et ta pole minuga mitte kunagi rahul. Kord ohkab ta bussis raskelt omaette, kord lausub mulle sapiselt, et kuidas ta küll tookord ei märganud, et minust selline koperdis saab!"

Kuigi kõik need lood räägivad justkui teisest inimesest enda kõrval, võib ridade vahelt selgelt aimata inimese enda valmisolekut muutunud elu märgata. Me hakkame nägema enda ümber seda, millest ise parajasti mõtleme.

Rahulolematuse taga on hirm

Rahulolematus elukaaslasega varjab sisuliselt rahulolematust iseendaga. Meid haarab vana ja sügav hirm: elu võib muutuda, ees võib oodata üksijäämine ja kes siis minu eest hoolitseb. See hirm sunnib meid looduse ette antud elukäiguga võitlema.

Me hakkame pöörama tähelepanu iseenda langenud võimekusele ning sellele, mida ootame elukaaslaselt – milline ta peaks endiselt olema, kui palju ta peaks suutma ja millal tal on õigus ära väsida. Need on kolm põhiasja, mille ümber mõtted ja ütlused tiirlevad.

Kas olete märganud, et talume rahulikult teise inimese pisikaebusi („Ma ei tunne end praegu hästi", „Olen veidi väsinud"), aga läheme sageli närvi ohkamise, hädaldamise ja tänitamise peale. Eks hoolivusel ja tähelepanu jagamisel, soojuse andmisel ja kaastundel on mingi loomulik piir. Kui see märkamatult ületatakse, ei ole meil lisa anda. Siit ka reaktsioon. Ega me ise seejuures enda üle uhked ei ole. Aga enda sees seda ka hoida ei oska. See ju ei lõpe ära. Mitte keegi ei suuda päevast päeva hädaldamist kuulata.

Tahaksime ise kuhugi välja minna, midagi ägedat teha ja aktiivsemad olla. Kuid pole nii palju energiat ja viitsimistki on veidi vähem. Kui teine pool selle foonil hädaldab, võimegi ägestuda. Tegelikult aga mõtleme samal ajal paljuski iseendale ja oma langenud aktiivsusele.

Igas vanuses inimene on ilus. See on lihtsalt erinev. Kas oskame seda näha?

Meil ei ole lihtsalt tarkust vanema inimese ilu märgata ja vastu võtta. Kümne või enama aasta tagusesse ilustandardisse kinnijäämine muudab meid nii iseenda kui ka partneri suhtes rahulolematuks ja küüniliseks. Nii mõnigi tahaks ju olla sama kena ja nagu noores eas pilke püüdes.

Teame, et igas eas on oma ilu. Kuid psüühika tõrgub ja hakkab sellele vastu. Enda ümber vaadates ei oskagi me enam ilu üles leida. Süüdlast aga otsime oma lähikaaslaste seast, nagu oleksid nemad vanuse suhtes immuunsed või peaksid nad vananemisvastast imerohtu võtma. Seda ei ole ju olemas. Kõrval elava ja toimetava inimese vananemisega leppimiseks ei olda veel valmis.

Iga inimene vananeb omamoodi. Me ei tea, kui kauaks meid veel on ja see hirmutab. Ei ole saladus, et vananemine on väga individuaalne ega mahu normi piiridesse. Samas kehtestame me normi teisele poolele. Kui me pole iseendas ja kaaslases toimuvateks muutusteks valmis, kanname ebameeldivad emotsioonid üle sellele, kes süüdi ei ole. Raskeks teeb selle asjaolu, et abielupaar, eriti suure vanusevahega, ei vanane päris üheaegselt. Ühele võib see olla suurem stress, eriti kui teine pool näeb temast palju noorem välja.

Kuidas vananemisega leppida?

Tuleb endalt küsida: mida tegelikult oma kaaslaselt ootan? Kas ta saab üldse minu ootusi täita? Mida peaksin tegema, kui näen, et teine teeb midagi valesti või kordab oma vigu, kuigi varem oli sellest ometi juttu? Kas ma peaksin talle seda veel kord mainima või olema vait, nagu ei oleks mitte midagi juhtunud, või siis kõik, mis hingel, välja purskama? Kui tunded enam vaka all ei püsi, on see märk, et meil endal on probleeme, sest ootame omavanuselt kaaslaselt noore inimese jõudu, reaktsiooni ja võimeid.

Kuidas leppida mõtetega, nagu „Kõik ei ole enam nii, nagu enne" ja „Ma pean, aga ei suuda seda taluda"?

>> lk 8

> Tegelikult mõtleme me vananemisega kaasnevatele suhete muutumisele küllaltki palju. See, kuidas me iseenda ja abikaasa vananemisega lepime, näitabki meie suhete elujõulisust.

REKLAAM

Esiteks küsige endalt, kas 60aastaselt kaaslaselt saab nõuda 20aastase inimese võimeid. Ei ole ju keeruline reaalsusel ja unistustel vahet teha.

Teiseks mõelge, millega saate leppida ja millega mitte. Sellega, mida me muuta ei saa, tuleb leppida. Eluga kaasneva paratamatuse ignoreerimine on see, mis teid hiljem rusuma hakkab.

Kolmandaks, hinnake elu just siin ja praegu. Elu tuleb õppida hindama olevikus, mitte ihaldama tagasi seda, mis kunagi oli. Vähemalt niipalju saab endale tunnistada: minevikus elamine tähendab oleviku ignoreerimist.

Neljandaks pole mõtet kahetseda: oleksin ma teadnud, oleksin teistmoodi teinud. Tark inimene liigub eluteel teadmata, milline ta ise või tema elukaaslane mingil ajahetkel välja näeb ja kui võimekas ta parajasti on. „Oleks ma teadnud" ei aita ei iseennast ega kaaslast, sest me ju ei teadnud ega osanud noorena mõelda nii, nagu mõtleme nüüd. Eluga kaasnevat tuleb võtta sellisena, nagu see on.

Viiendaks, hakake vananemisse mõõdukamalt suhtuma. Kas vananemine on raske? Sugugi mitte. Lihtsalt igaüks tajub seda erinevalt. Vananemise keeruliseks mõtlemise asemel oleks parem lugeda teiste üleelamisi ja kogemusi ning neist õppida. Tuleb nautida seda, mis sul olemas on, hinnata elukaaslast, kellega saab oma mõtteid ja tundeid jagada, ning toetuda võimetele, mis sul on. See muudab teie suhtumise vananemisse palju kergemaks või koguni nauditavaks.

Teineteise toetamise võlu

Teineteise toetamine on tundlik teema. Me jaksa seda kogu aeg. On ju teada, et toetusvajadus aina kasvab, kuid võime seda jagada väheneb. Tuleb ette hetki, kui tunneme, et kõrvalseisja ei toeta meid piisavalt. Me kas solvume, nähvame ärritunult või oleme hoopis vait, kuid hinges tunneme valu. See juhtub kiiresti ja spontaanselt ning see, kes tuge ei pakkunud, märkab seda alles tagantjärele.

> Just püüd olla tegus ning allesjäänud võimeid ja välimust hoida teeb meid vanusest hoolimata veetlevaks.

Kas mu kaaslane üldse tunneb, et ta mulle haiget tegi? Kindlasti. Ei ole mõtet kahelda. Teades teid ja teie meeleolusid, ei tunne ka teine pool end eriti hästi. Kas on üldse vaja alati negatiivselt reageerida? Kas see parandab olukorda? Tuleb tähele panna, et see aitab kaasa, kui te reageerite huumoriga või äärmisel juhul irooniavõtmes juhul, kui teie elukaaslasel on piisavalt huumorisoont ja ta ei ole solvuja tüüpi inimene. Kindlasti ei tohiks nähvata sarkastiliselt, mis teist inimest taunib ja on seetõttu kohatu.

Kuidas armastusega on?

Kas armastus vanemas eas on erand või iga õnneliku paari hea suhte valem?

Võib-olla tundub see veidi kummaline, kuid armastus võib vanuse lisandudes muutuda. Kui me soovime teineteisele aega pühendada, teineteise eest hoolitseda ja kõike omavahel jagada ning seda ka iga päev tunneme, ei kerki vananemise teema üldse üles. Kui tähelepanu jääb väheseks ja hoolitsemise soov kaob, siis see toob kaasa kahtluse ja hirmu. See paneb tundma, et sa pole enam nii väärtuslik ja hea ning lõhub paratamatult suhteid.

Toon välja mitu suhtumist. Valige, milline neist tundub teile õige ja milline mitte.

- Mulle tundub, et ma olen rohkem vanemaks jäänud kui minu kaaslane.
- Mulle tundub, et minu abikaasa on rohkem vananenud kui mina.
- Oleme mõlemad vanemaks jäänud.
- Oleme vanemaks jäänud, kuid oleme teineteisele nii lähedal, et ei pööra sellele tähelepanu.

Kuigi esimesed kolm tõdemust ei sisalda otseselt kriitilisi märkusi, ei sisalda need ka positiivsust, mida vanuse lisandudes hädasti vaja on.

Mida räägivad õnnelikud inimesed ja paarid?

„Kunagi olime 20aastased, nüüd oleme 60aastased, kuid meie vahel on eriline teineteisemõistmine ja muud asjad ei mängi enam mingit rolli."

„Ei ole midagi paremat kui tunda, et teine vajab toetust, mida ma saan talle pakkuda. See on nii lihtne – jagada iga päev soojust ja seda ka tagasi saada."

Mida me kaaslases hindame?

Tegelikult hindame me teises inimeses seda, et ta on aktiivne, kannab iseenda eest hoolt ega ole oma välimusele käega löönud. Just püüd olla tegus ning allesjäänud võimeid ja välimust hoida teeb meid vanusest hoolimata veetlevaks. Sellele vastandub käegalöömine: kui ta iseendast ei hooli, miks peaksin mina temas midagi erilist otsima, mis mind endiselt köidaks?

See ongi õnneliku elu valem – osata ennast hinnata igas vanuses, anda lähedasele märku, et ma armastan oma muutunud olekut ning hoolitsen endiselt enda eest. Selline signaal paneb ka elukaaslase hindama teist inimest sama kõrgelt, nagu too ise seda teeb.

Tihti tundub, et ka noorem põlvkond saadab vanemaealistele halvustavaid sõnumeid. Tütar ütleb keset ööd heas tujus koju tulles: „Noh, pensionärid, juba lähete magama! Teeks midagi huvitavat. Näitaks vataks uut filmi!"

Tütar soovis vanematega koos aktiivselt aega veeta, aga ema-isa kuulsid öeldus sõna „pensionärid" ja said ebameeldiva diagnoosi. Noored inimesed ei mõista, kui tundlikud võivad seeniorid ühe või teise ütluse osas olla.

FOTO: SHUTTERSTOCK

MÕNED LIHTSAD MÕTTED

Annan muretsejatele igapäevaseks toimetulekuks mõned lihtsad mõtted ja reeglid.

- Jah, minu või tema välimus on muutunud, aga tähtis on see, et ta ei luba oma olekuga ei iseendale ega teistele lugupidamatut suhtumist. Tema eneseväärikus on olenemata vanusest ja välimusest säilinud. Ka teised hindavad seda kõrgelt. Kokkuvõttes teeb teineteisest lugupidamine meie omavahelised suhted suurepäraseks.
- Kui sa oled oma suhetes vabam ning rahulikum, siis aitad partneril selliste suhete väärtust hinnata.
- Elutarkus suhetes – ühel on võimalus öelda „ma armastan sind" ja teisel võimalus seda uskuda.
- Me loome ja kujundame oma suhteid elu igal päeval. Ei vasta tõele, et juba kord loodu ei vaja enam mingit tähelepanu. Teie tagasitõmbumine paneb elu seisma. Ärge tehke seda.
- Kui teine pool esitab teie välimuse kohta pretensioone, siis tähendab see vaid üht – ta ise kardab vananemist ega ole oma välimuse muutumiseks valmis.
- Tähtis on oskus luua iseenda ja aja vahel suhe – see määrab, kui suur eeskuju te olete iseendale ja teistele ajahetkel, milles parasjagu elate.
- Teadlased on märganud, et oma vananemise suhtes tõrksate inimeste kõnnak on aeglasem. Vananemine võtab just siis tuurid üles, kui sellesse vastumeelselt või pessimistlikult suhtuda.
- Oma vanusega kokkuleppele jõudmine on eeldus, et elus rahulikumalt edasi liikuda.
- Vananemine ja piirangute ilmnemine tähendavad vaid seda, et tuleb aktiivsemalt leida teid ja viise, kuidas elu ümber korraldada. Me õpime päevast päeva kohanema sellega, mis minul ja minu kaaslasel parasjagu seljakotis on.
- Lõpetuseks tore mõtisklus ühelt targalt vanemalt naiselt. „Jah, mul on küll kortsud, kuid ma õppisin neid armastama. Siis hakkasid mu kortse armastama ka teised. Ega vananemisega kaasnevad iseärasused ja välimuse muutus veel sellepärast kuhugi kao, kui ma neid eiran. Teised märkaksid ainult seda, et ma ei oska ennast armastada. Ja miks siis nemad mind armastama peaksid?"

Igal viiendal 40aastasel inimesel on risk südame-puudulikkusesse haigestuda

Kroonilise südamepuudulikkuse all kannatab Eestis ligikaudu 40 000 – 45 000 patsienti, haigusjuhtude arv kasvab koos vananemisega ning risk haigestuda on igal viiendal üle 40aastasel inimesel. Iga kümnes üle 60aastane mees põeb südamepuudulikkust.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Silvi Lukjanov
silvi.lukjanov@jt.ee

Kardioloogiprofessor Margus Viigimaa, mis on südamepuudulikkus?

Südamepuudulikkus tähendab südame võimetust tagada organismile vajalikku vere ringvoolu, mis väljendub organismi koormustaluvuse languses. Väheneb südame minutis väljutatava vere hulk (südame minutimaht), mistõttu halveneb verevarustus kõigis elundites.

Kuidas see tekib?

Krooniline südamepuudulikkus ei ole iseseisev haigus, vaid alati mõne teise tõve tagajärg. Põhjuseks võivad olla kõik südamehaigused, neist sagedamini isheemiatõbi (eriti infarktijärgselt), klapirikked, südamelihase haigused, kõrgvererõhktõbi.

Keda see haigus ennekõike ohustab?

Kroonilise südamepuudulikkuse all kannatab ligikaudu kolm protsenti Eesti elanikkonnast, mis tähendab 40 000 kuni 45 000 patsienti. Haigusjuhtude arv kasvab koos vananemisega ning igal viiendal üle 40aastasel on risk südamepuudulikkuse väljakujunemiseks ning rohkem kui kümme protsenti üle 60aastastest meestest põeb juba seda haigust.

Südame isheemiatõve ennetamiseks on eagrupid, kus ennetuse efektiivsus on kõige suurem: need on 30–50aastased mehed ning 40–60aastased naised. Vastuvõtule on tulnud ka nooremaid. Näiteks on käinud teismelisi, kelle peres on olnud infarkti, kuid sellised juhud on pigem erand. Samuti sobib südamepuudulikkusest rääkida näiteks 65aastasega, kel parasjagu muresid ei ole, kuid kes tahaks kauem terve südamega elada.

Varem peaksid kardioloogi poole pöörduma need, kel on perekondlik risk – kui peres on noores eas olnud infarkte või ajuinsulte ning kui pereliikmeil on olnud suur vere kolesteroolisisaldus. Nendel puhkudel tekib küsimus, millal raviga alustada, sest kipume ikka hiljaks jääma. Kui kolesteroolisisaldus on ülisuur ning peres on olnud infarkte, siis peaksime ravi alustama juba noorelt. Ravi edasi lükates ja vaid elustiili muutes tekib kuhugi siiski piir.

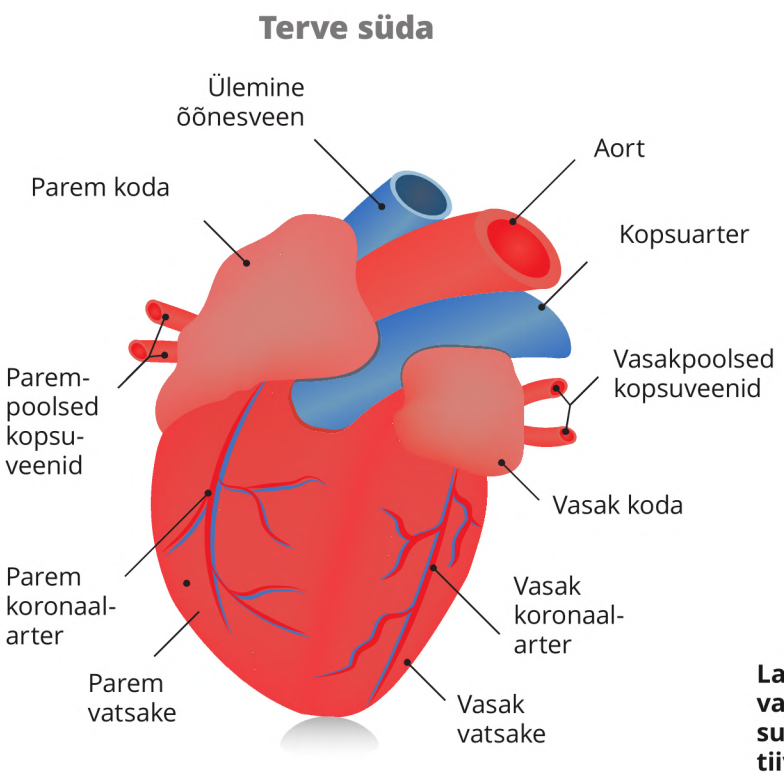
Kardioloogi vastuvõtule võiksid tulla needki, kellele pole kolesterooliravimid efektiivsena mõjunud või kui neid võttes esineb kõrvaltoimeid. Sellisel juhul on sobiva ravi leidmine pikk protsess. Mõnel patsiendil annab hea efekti ravim, mis takistab kolesterooli imendumist seedetraktis, kuid teisele ei mõju see üldse. Mõnel annab häid tulemusi dieet, teisel

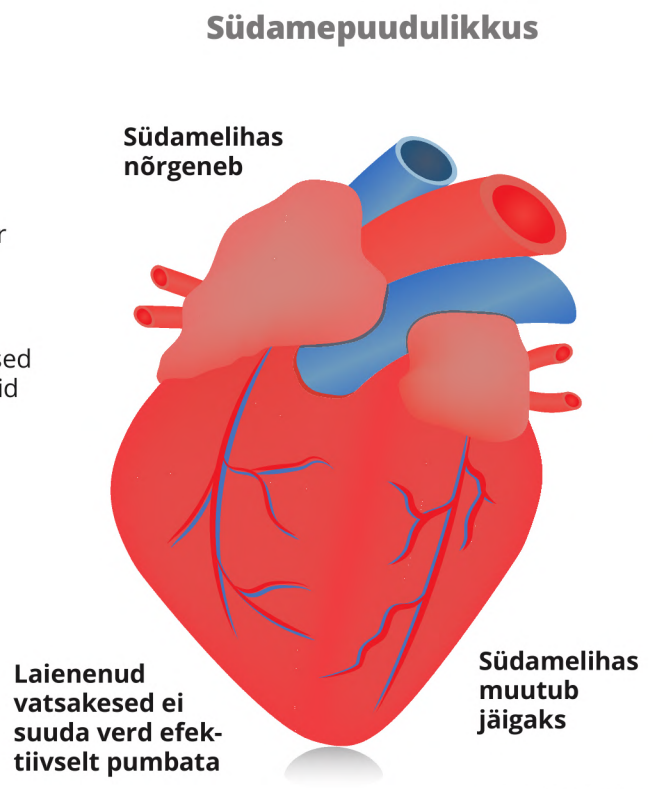
>> lk 10

SÜDAME EHITUS JA SÜDAMEPUUDULIKKUS

Südame vasaku poole puudulikkuse (vasaku vatsakese funktsiooni languse) sümptomid on koormustaluvuse langus, hingeldus, südamekloppimine, asendist sõltuv õhupuudus, öine köha, naha ja limaskestade sinakus (tsüanoos). Puudulikkuse süvenedes võib tekkida kopsuturse.

Südame parema poole puudulikkuse (parema vatsakese funktsiooni languse) korral, mille põhjus on sageli kopsuhaigused, tekivad veenipais (kaelaveenide täitumine verega), alakeha tursed, kehakaalu tõus, paismaks ja astsiit (vesikõht). Korraga võivad esineda nii südame vasaku kui ka parema poole puudulikkus.





Joonis: Shutterstock

vähem. Õige ravi leidmine vajab arsti teadmisi ja kontakti patsiendiga, et haige silmapiirilt ei kaoks.

Püüan oma vastuvõtul alati patsiendiga palju rääkida. Paljud on mures oma kolesterooli või mõne üksiku riskiteguri pärast, kuid tähtis on üles leida ka need, kes ise oma terviseriske ei teadvusta.

Tegelen ka vererõhuhaigetega, kelle ravi ei ole andnud soovitud tulemust või kellel on raviga seoses tekkinud probleeme. Vererõhuravis on kasutusel kümmekond ravimiklassi – nende kombineerimine nõuab kannatlikkust ning patsiendiga tegelemine vajab rohkem aega.

Millised haigused põhjustavad südamepuudulikkust?

Aeglase kuluga südamepuudulikkus tekib sageli hüpertensiooni ehk kõrgvererõhktõve ja diabeedi ehk suhkurtõve taustal. Hüpertensioon tõstab riski 2–3 korda ja diabeet isegi 2–5 korda. Sageli eelneb südamepuudulikkuse tekkele südame isheemiatõbi koos selle tüsistustega, nagu südamelihase infarkt. Südamepuudulikkust süvendavad kopsuhaigused, neeruhaigused, kasvajad, traumad ja kiiritus.

Kuidas südamepuudulikkus avaldub?

Südamepuudulikkuse varajases staadiumis on sümptomid sageli vähe märgatavad, need avalduvad alles haiguse süvenedes. Väsimus, hingeldus ja perifeersed tursed on südamepuudulikkuse tüüpilised sümptomid.

Südame vasaku poole puudulikkuse (vasaku vatsakese funktsiooni languse) sümptomid on koormustaluvuse langus, hingeldus, südamekloppimine, asendist sõltuv õhupuudus, öine köha, naha ja limaskestade sinakus (tsüanoos). Puudulikkuse süvenedes võib tekkida kopsuturse.

Südame parema poole puudulikkuse (parema vatsakese funktsiooni languse)

REKLAAM

KOENSÜÜM Q10

Koensüüm Q10 ehk ubikinoon on vitamiinisarnane aine, mida leidub inimese igas keharakus. See on eluliselt tähtis rakkude normaalseks toimimiseks, kuna varustab rakke vajaliku energiaga. Samuti toimib ubikinoon võimsa antioksüdandina.

Madala Q10 tasemega on seotud mitmed haigused, sealhulgas südamerabandusele järgnev seisund. Q10 tarbimine võib aidata parandada keha verevarustust ning kaitsta veresooni. Samuti võib see vähendada LDL-kolesterooli tehtavaid kahjustusi ning vähendada arterite lupjumist.

Lisaks on täheldatud Q10 mõju vererõhu langetamisele, väsimuse vähendamisele ning üldise elukvaliteedi tõstmisele. Uuringud on näidanud, et tegemist on kasuliku lisandiga ning selle tarbimine peaks parandama üldist tervist ja enesetunnet. Probleemiks on selle küllalt kallis hind.

Tavapärane doos on 50–200 mg ning suuremate dooside kasutamine ei paista rohkem kasu toovat. Seda võiks võtta üks kord päevas koos rasvarohkema toiduga. Kui teil on vaba raha ning soovite võimalikult tugevat tervist ning end hästi tunda, siis see lisand väärib tarbimist.

Ideaalses olekus suudab keha toota nii palju ubikinooni, kui vaja. Kui organism vananeb või seda mõjutavad stress, mõningad ravimid, suitsetamine, väheneb vajaliku ensüümi tootmine kehas. Selle tulemusena kahaneb rakkude uuenemine ning vastupanuvõime stressile.

Toiduainetest sisaldavad Q10-t köögiviljad (eriti spinat), sea-, kana- ja veiseliha ning ookeanikala.

Allikas: www.sudameapteek.ee

korral, mille põhjus on sageli kopsuhaigused, tekivad veenipais (kaelaveenide täitumine verega), alakeha tursed, kehakaalu tõus, paismaks ja astsiit (vesikõht). Korraga võivad esineda nii südame vasaku kui ka parema poole puudulikkus.

Kuidas tänapäeval südamepuudulikkust diagnoositakse?

Tähtis on avastada südamepuudulikkus võimalikult varajases staadiumis, et saaks õigel ajal ravi alustada. Elektrokardiograafia on südamehaiguste diagnoosimise baasmeetod ja ehhokardiograafia südamepuudulikkuse diagnoosimisel kuldne standardmeetod. Vajadusel kasutame südame magnet- ja kompuuteruuringuid, mis annavad südame ja veresoonte seisundi kohta ülitäpse vastuse. Vereanalüüsid annavad palju lisainformatsiooni, eriti natriureetiliste peptiidide määramine, mis näitab päris täpselt südamepuudulikkuse esinemist ja raskusastet. B-tüüpi natriureetiline peptiid on vasoaktiivne peptiidhormoon. Seda sünteesitakse müokardirakkudes, kust see vabaneb vatsakese seina venituse tagajärjel.

Kuidas elustiil aitab südamepuudulikkusega toime tulla?

Südamehaige peab järgima spetsiaalset dieeti, mis seisneb soola ja vedeliku piiramises ning raskesti seeditavate toiduainete vältimises. Keelatud on ka alkohol ja tubakas. Südamepuudulikkust põdevale haigele on kindlad juhised, kuidas ta peaks elama. Kui inimesel on näiteks tekkinud juba tursed, peaks ta vähem soola tarvitama ja iga päev teatud kellaaegadel ennast kaaluma.

Kas sellest haigusest on võimalik üldse terveks saada või on tegemist kroonilise haigusega?

Ravi on tavaliselt eluaegne. Seda korraldab perearst, konsulteerides vajaduse ilmnedes südamearstiga. Ravi jaguneb põhjuslikuks ja sümptomaatiliseks. Põhjuslik ravi on põhihaiguse, see on südamepuudulikkust põhjustava haiguse (näiteks kõrgvererõhktõve) hoolikas ravi. Südamepuudulikkuse õige ravi korral vähenevad haige vaevused ja pikeneb eluiga. Nüüdisaegsete meditsiinivahenditega on võimalik suremust 30–50 protsenti vähendada.

Kuidas südamepuudulikkust ennetada?

Ennetav suund arstiabis on järjest laienev ja inimene peakski pöörduma arsti poole enne, kui tal otseselt midagi viga on. Ennetuses on tähtis elustiil, millest sõltub vähemalt pool südametervisest.

Määratakse südame-veresoonkonnahaiguste risk (kolesterool, veresuhkur, vererõhk, kas inimene suitsetab). Nüüd on tekkinud võimalus uurida ka konkreetse inimese veresoonte seisundit, et hinnata varajasi ateroskleroosi ilminguid.

>> lk 12

FOTO: TOOMAS TATAR / POSTIMEES

REKLAAM

Sageli on kõrgema vererõhu korral vaja jälgida rõhu ööpäevast muutust, et teha otsus, kas ravi on vaja või mitte. Näiteks on patsiente, kel on puhkepäevadel vererõhk normaalne, kuid tööpäeval kõrge. Umbes 10–15 protsendil patsientidest on niinimetatud valge kitli sündroom. See tähendab, et neil on kõrge vererõhk vaid arsti juures rõhku mõõtes, kuid see ei näita haigust. Sellisel juhul on vererõhu ööpäevane jälgimine väga tähtis. Vajadusel saab teha täiendavad uuringud, näiteks EKG-d, koormustesti või ehhokardiogrammi. Alles seejärel selgub, kas üldse on ravimit vaja.

Arstile on kõige olulisem anda patsiendile tänapäevased õpetused, mis oleksid konkreetselt just talle kohandatud. Terve südame hoidmisel on suur roll inimese elustiili tervislikumaks muutmisel.

Kas südamepuudulikkuse all kannataja tohib teha kehalisi harjutusi?

Südamepuudulikkuse korral on üsna tüüpiline langenud kehalise koormuse taluvus: väsimus, jõuetus, raskustunne rindkeres ja taastumine võtab tavalisest rohkem aega.

Siiski peab kroonilise südamepuudulikkuse haige olema kehaliselt aktiivne. Pool tundi rahulikus tempos kõndi päevas aitab südant treenida. Mõõdukas ja korrapärane kehaline treening suurendab kogu organismi ja ühtlasi südame füüsilist võimekust, parandab enesetunnet ja vähendab südamepuudulikkuse sümptomeid. Kui enesetunne võimaldab, siis säilitage regulaarsus.

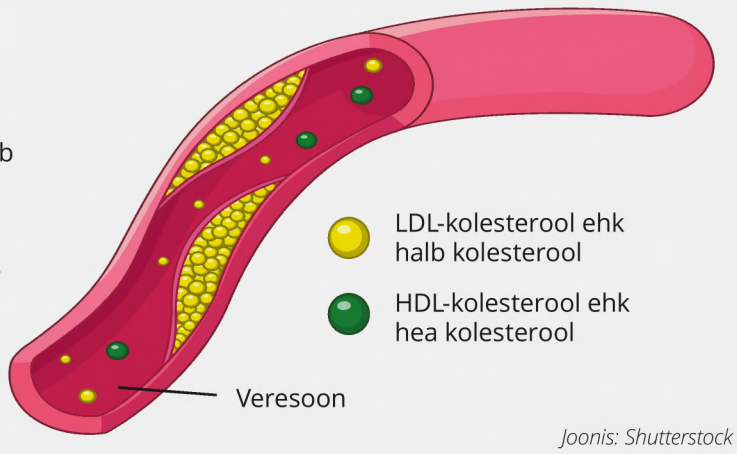
Kindlasti ei tohiks kehaline aktiivsus esile kutsuda ega halvendada südamepuudulikkuse sümptomeid. Õppige kontrollima pulssi, vererõhku ja hingamissagedust, seda eriti koormuse ajal ja järel. Sageli küsivad patsiendid seksuaalse aktiivsuse kohta. Kui südamepuudulikkuse sümptomid on kontrolli all ja patsiendi seisund stabiilne, siis tavapärane seksuaalelu ei ole vastunäidustatud.

Vajadusel pidage nõu arstiga ja järgige tema nõuandeid.

MIS ON HEA JA MIS ON HALB KOLESTEROOL?

Vastab kardioloogiaprofessor Margus Viigimaa.

Kolesterooli transpordiks veres on kaks lipoproteiini (rasva ja valgu kompleksi). Need on väikese tihedusega lipoproteiinid (LDL-kolesterool ehk halb kolesterool) ja suure tihedusega lipoproteiinid (HDL-kolesterool ehk hea kolesterool).
Halva kolesterooli norm on tervel inimesel 3 millimooli liitris ja head kolesterooli peab olema vähemalt 1 millimool liitris. Rohke hea kolesterool aitab vähendada halva kolesterooli põhjustatud suurenenud veresoonte lupjumise riski, aga ei neutraliseeri seda siiski täielikult.



Joonis: Shutterstock

TOIDUD, MIS HOIAVAD KOLESTEROOLI NORMIS

Kolesterool on oluline rakuseinte koostisosa. Ilma kolesteroolita ei suudaks rakud talitleda.
Organismis olevat kolesterooli sünteesib 70 protsendi ulatuses keha ise, peamiselt maksas, 30 protsenti saadakse toidust.

Väldi

- suure rasvasisaldusega piimatooteid: võid, koort, juustu, üle 2,5% piima
- rasvast liha, eriti sealiha, suitsutatud lihatooteid
- rasvas praetud toiduaineid, eriti frii- ja praekartuleid, rasvaseid pirukaid, tahkestatud ehk hüdrogeenitud taimerasvaga valmistatud toite. (NB! Niisugused on paljud margariinid.)
- rohkemat kui kaks kanamuna nädalas
- soolaseid toite ja soola lisamist juba maitsestatud toidule
- oakohvi
- maiustusi ja kondiitritooteid.

Eelista

- väikse rasvasisaldusega piima, keefiri, lahjasid piimajogurteid, väikse rasva- ja kolesteroolisisaldusega kohupiima
- kala, ilma rasvata veise- ja linnuliha
- keedetud ja hautatud toiduaineid, mõõdukalt taimsetes rasvades praetud toiduaineid
- mõõdukalt külmpressitud taimeõlisid, seemneid, pähkleid
- ube, eriti sojaube ja nendest valmistatud toite
- tatra- ja kaerahelbeputru, leiba, sepikut
- filtrikohvi (mitte üle kahe tassi päevas), rohelist teed
- värskeid puu- ja köögivilju, marju.

Lisaks

- väldi liigset stressi, suitsetamist ja rohket alkoholitarvitamist
- ole kehaliselt aktiivne, tegele tervisespordiga
- palu perearstil määrata ka LDL- ja HDL-kolesterooli ning triglütseriidide sisaldus veres täpsemate juhiste saamiseks.

Südamesõbralik toitumine ja füüsiline aktiivsus on seega tähtsad nii tervetel ja noortel, kelle risk haigestuda mõnda südamehaigusesse on väike, kui ka neil, kellel on juba diagnoositud mõni südame-veresoonkonnahaigus.

Allikas: www.maramaakliinik.ee

REKLAAM

Vitamiin B1 puudus kahjustab närve ja südant

Vitamiin B1 ehk tiamiin on oluline närvisüsteemi tervise seisukohalt, tagades närviülekannete toimimise.

B1-vitamiini aktiivne vorm tiamiinpürofosfaat ehk kokarboksülaas on vajalik glükoosi lõhustamiseks organismis. See on peamine rakkude energiaga varustamise mehhanism. Kui B1-vitamiini napib, ei saa rakud piisavalt energiat ja kahjustuvad. Väga tundlikud on vitamiin B1 puuduse suhtes närvirakud, mis vajavad normaalseks talitluseks enim energiat. Energianälga jäävad ka lihasrakud, eriti suure energiavajadusega südamelihase rakud.

Vitamiin B1 puuduse tõttu võivad tekkida häired ka aju töös: mälu nõrgenemine, kestev väsimustunne, töövõime langus, koordinatsioonihäired. Tiamiinipuudus võib avalduda perifeerse närvisüsteemi häiretena: käte või jalgade suremise, säärelihase krampide või ebamääraste valudena, samuti tekitada ka häireid südame töös.

Veresuhkru kõrgenenud tase toob kaasa vitamiin B1 puuduse

Tiamiinipuudus kaasneb mitmete krooniliste haigustega, näiteks suhkurtõvega. Juhul kui veresuhkru tase on kõrgenenud, ei piisa toiduga saadavast B1-vitamiinist. Organism vajab tavapärasest rohkem B1-vitamiini, et tulla toime liigse veresuhkru lõhustamisega. Vitamiin B1 puudus ähvardab ka tsöliaakiahaigeid ja haavandilise soolepõletikuga patsiente, kelle soolestikust vitamiin B1 väga halvasti imendub.

Vitamiin B1 puudust võivad põhjustada loomulik vananemine või väärtoitumine

Vitamiin B1 puuduse kutsub esile alkoholi, kange kohvi või musta teega liialdamine ja suitsetamine. Ka ühekülgne toitumine, liigne maiustamine ja nn rafineeritud süsivesikuid sisaldava toidu (pitsad, hamburgerid, pirukad ja pastatoidud) liigtarbimine viivad tiamiinipuuduseni. Ka loomulik vananemine võib olla B1 vitamiini puudujäägi põhjuseks organismis.

Mõistlik valik vitamiin B1 puuduse raviks on benfotiamiin

Benfotiamiin on vitamiin B1 rasvlahustuv analoog, mis imendub tiamiinist tunduvalt paremini ning kantakse tsirkuleeriva verega rakkudesse. Benfotiamiin imendub hästi ka neil inimestel, kelle organism tavalist vesilahustuvat B1-vitamiini hästi ei omasta.

Benfotiamiin tõstab olulisel määral rakusisest kokarboksülaasi taset ning vitamiinipuuduse nähud kaovad

Ainuke Eestis retseptivabalt müüdav benfotiamiini sisaldav ravim on Benfogamma 50 mg, millel on laialdane positiivne kasutuskogemus. Benfogamma 50 mg sisaldab 50 mg benfotiamiini. Päevas võetakse sõltuvalt tiamiinipuuduse nähtude raskusest 1...3 kaetud tabletti. Toime saamiseks tuleb benfotiamiini võtta pidevalt pikema aja jooksul (vähemalt 2 kuud).

Müügiloa hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa. Täiendav teave tootja esindajalt:
Wörwag Pharma GmbH & Co. KG esindus, Vienibas gatve 87B - 3, LV 1004, Riia, Läti. Kontakt Eestis: Laki 25-402, 12915, Tallinn. +372 6623369, info@woerwagpharma.ee

REKLAAMTEKST

EE/BEN/PA/A/07/01/04.16/TER

Benfogamma® 50mg

Benfotiamiin 50 mg, kaetud tabletid N50

Benfogamma 50 mg(benfotiamiin) on käsimüügiravim. Näidustused: vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise või ravimi kõrvaltoimete tekkimise korral pidage nõu arsti või apteekriga

WÖRWAG PHARMA

Spetsialistid räägivad südamepuudulikkusest

Professor Rein Teesalu: südamepuudulikkus on üks aktuaalsemaid probleeme

Professor Rein Teesalu, Eesti Kardioloogide Seltsi südamepuudulikkuse töögrupi esimees

Südamepuudulikkus on tänapäeva kardioloogias üks aktuaalsemaid probleeme. Südamepuudulikkusega haigete arv suureneb nii elanikkonna vananemise kui ka mitmete südamehaiguste senisest tulemuslikuma ravi tõttu. Samal ajal toimub kiire areng südamepuudulikkuse diagnoosimisel ja ravis.

Tüüpilised südamepuudulikkuse sümptomid on kõigile arstidele tuntud: rahuolekus või füüsilisel pingutusel kujunev hingeldus, kiire väsimine ja tursed jalgadel pahkluupiirkonnas.

Hinnanguliselt kujuneb südamepuudulikkus kümnel protsendil inimestest, kes on vanemad kui 75 aastat.

Südamepuudulikkuse kulgu ja selle ravi tulemusi mõjutavad märkimisväärselt mitmed kaasuvad haigused, mis on südame-veresoonkonnahaigetel väga sagedased. Tähtsamad neist on diabeet, neerupuudulikkus, kodade virvendusarütmia, depressioon ja aneemia.

Kroonilise südamepuudulikkuse ravi algab elustiili korrigeerimisest. Toidus tuleb vähendada keedusoola hulka. Igati soodne on jõukohane kehaline koormus.

Kroonilise südamepuudulikkuse ravi on meeskonnatöö.

Arvo Mesikepp: südamepuudulikkus on ohtlikum diagnoos kui vähk

Põhja-Eesti Regionaalhaigla Sisekliiniku juhataja Arvo Mesikepp

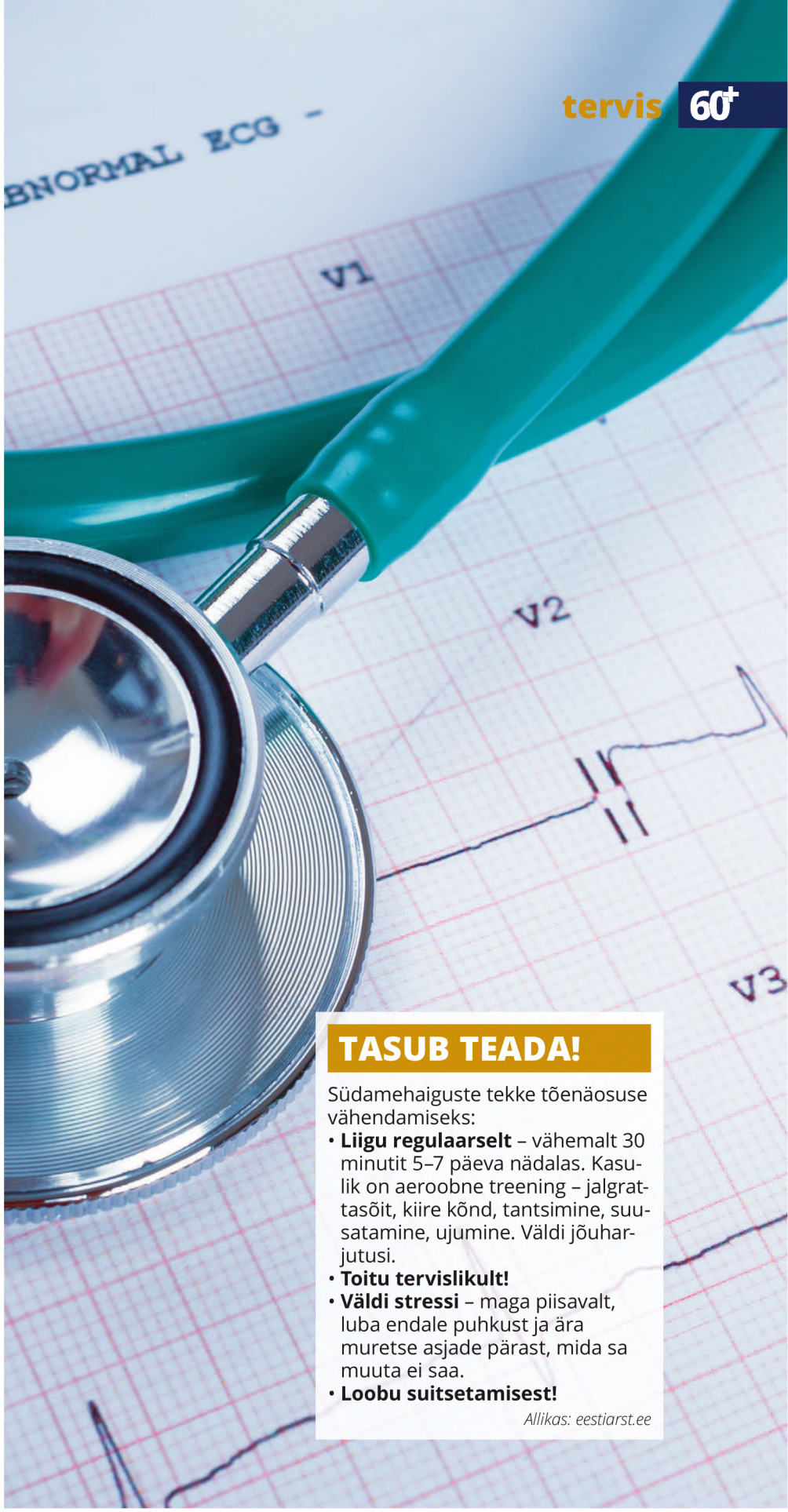
Kuigi südame- ja veresoonkonnahaiguste riski saab tervisliku eluviisi ja õige toitumisega vähendada ning haigestumist on võimalikult hilisesse tulevikku lükata, on südamehaigused jätkuvalt Eestis kõige sagedasem surma põhjus.

Südamepuudulikkus on ohtlikum diagnoos kui vähk. Lääne statistika näitab, et kui südamepuudulikkusega on keskmine eluiga selle haiguse diagnoosimisest alates umbes viis aastat, siis vähihaiguste korral ja tänapäevaste ravimimeetodite tingimustes on patsientide keskmine eluiga pikem.

Südamepuudulikkus pole ainult eakamate inimeste haigus, see võib tekkida ka vanuses 40–50. Üliioluline on pöörata suuremat tähelepanu ka südamehaiguste tagajärjel tekkinud südamepuudulikkuse õigeaegsele diagnoosimisele ja ravile. Tegemist on seisundiga, mille korral on südame funktsioon nõrgenenud ja süda ei suuda pumbata nii palju verd, kui organism vajab.

Südamepuudulikkuse ravis on tähtis, et patsient oma seisundit ka ise jälgiks. Haigusel on eri raskusastmed. Kui haigus diagnoositakse varakult ja raviga alustatakse õigel ajal, võib inimene elada õnnelikult kõrge eani. Haiguse muudavad eluohtlikuks just hiilivad sümptomid, seetõttu on selle õigeaegne diagnoosimine raskendatud.

Hoolimata sellest, et südamepuudulikkust pole võimalik välja ravida, saab haiguse arengut ravimite ja elustiili parandamisega aeglustada. Südamepuudulikkus ja selle sümptomid ei ole kindlasti vanusega kaasas käiv loomulik nähtus.



TASUB TEADA!

Südamehaiguste tekke tõenäosuse vähendamiseks:

- **Liigu regulaarselt** – vähemalt 30 minutit 5–7 päeva nädalas. Kasulik on aeroobne treening – jalgrattasõit, kiire kõnd, tantsimine, suusatamine, ujumine. Väldi jõuharjutusi.
- **Toitu tervislikult!**
- **Väldi stressi** – maga piisavalt, luba endale puhkust ja ära muretse asjade pärast, mida sa muuta ei saa.
- **Loobu suitsetamisest!**

Allikas: eestiarst.ee

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

ELUTÄHTSAD MINERAALID

Kaalium ja magneesium on kesksed mineraalid organismi paljude füsioloogiliste funktsioonide tagamisel ja elluviimisel. Need mineraalid reguleerivad organismis närviimpulsside levikut ja vee- ning happetasakaalu. Sellest lähtuvalt on kaalium ja magneesium hädavajalikud kõikide lihaste, ka südamelihase ning närvisüsteemi törgeteta tööks. Lisaks sellele aitavad kaalium ja magneesium vähendada väsimust ja kurnatust ning aitavad säilitada normaalset vererõhku
Närvid ja lihased. Kaalium ja magneesium vastustavad elektriimpulsside tekkimise ja juhtimise eest närvides. Samuti vajavad neid mineraale normaalseks funktsioneerimiseks skeletilihased, südamelihas aga ka silelihased: soolestik ja veresooned. Kui kaaliumi, magneesiumi organismis on vähe, siis häirub närviimpulsside juhtimine, ka ajus. Iseloomulikuks tunnuseks on meeleoluhäired, ärrituvus, südame rütmihäired, lihaskrambid. Kaalium on oluline lihaste kütusevarude, glükogeeni, moodustumisel, selle vähesus annab sageli esmajoones tunda üldise lihasnõrkusena.
Vererõhk. Meditsiiniuuringud kinnitavad, et kaaliumi, magneesiumi ja kiudianerikkaid toite tarbivatel inimestel on risk liiga kõrgeks vererõhuks oluliselt väiksem. Vererõhu tõusu üheks oluliseks riskifaktoriks peetakse soola liigtarvitamist, sest see põhjustab ülemäärast kaaliumi väljauhtumist kehast, mis pikemas perspektiivis toob kaasa vedeliku peetuse (tursed) ja vererõhu tõusu. Sellest lähtuvalt on normaalse vererõhu säilitamise huvides mõistlik vähendada soola tarbimist ja suurendada kaaliumi tarbimist. Seega kaaliumi- ja magneesiumirikkad toidud – peamiselt köögi, puu ja juurviljad on mitmekülgeslt tervislikud.
Teie keha vajab täiendavat kaaliumi, magneesiumi juhul, kui kehtib vähemalt üks: pidev stress, närvilisus, kõrge vererõhk, soolase, magusa, alkoholi või kohvi sage tarvitamine, sage intensiivne treening või kõhulahtisusega kulgev haigus.

79aastane mees: süda tahtis, et ma lõpuks pensionile jääksin

FOTO: SILVI LUKJANOV

Türilase Ants Veere süda andis endast tõsisemal moel märku. Pärast infarkti teab 79aastane mees, et tähtis organ vajab rohket hoolt ja tähelepanu. Edaspidi lubab ta spordi asemel südamele pühenduda.

Silvi Lukjanov
silvi.lukjanov@jt.ee

79aastane türilane Ants Veere rabeles täie eest. Ta oli tegus kodus, aga leidis ka aega kutsehariduskeskuse noortele võrkpalli õpetada. Mees tegi kõike kire ja täie jõuga, sest tahtis saavutustega uhkustada. Nüüd oskab ta käia ka vaid paar korda päevas linna peal jalutamas.

Türi kesklinna kortermajas elav Ants Veere on terve elu spordist lugu pidanud ja enda meelest oskas tema keha sellega igas olukorras toime tulla. Võrkpallurina tuli tihti ette olukordi, kui süda tahtis rinnust välja hüpata. Seda siis kas erutusest, ärevusest, pingutusest või väsimusest, kuid kunagi ei peegeldunud see mehe soorituses. Mis käsile sai võetud, see tuli lõpetada. Küll pärast oli ka südamel aega puhata.

Nii uskus elurõõmus mees, et vanuse lisandudes on süda aina treenitum ega pidanud selle väikseid juperdamisi tõsisemalt võtmise vääriliseks. „Eks süda ikka vahel kloppis, vanusega ju pole nii, et miski kuskil tunda ei anna või ei anna valuga tunda, kuid see läheb ju liigutades üle. Nii ei tahtnud minagi koju jääda, kui kutsuti kutsehariduskeskusesse noori võrkpalli mängima õpetama. Ma lihtsalt ei saanud ära öelda, hing ihkas tegutsemist," lausub ta kergel jalutuskäigul. „Lapsed olid mul väga tublid, valmis pingutama. Kui tõime kutsekoolide jõukatsumiselt koju mitmeid karikaid, tahtis süda rõõmuga rinnust välja hüpata."

Tol päeval, kui süda arvas, et mees, aitab küll, ma tahan nüüd normaalsemalt vananeda, oli Ants Veerel hommikupoole pingelisem töö. „Las see jääda, mida ma tegin, kuid ütleme, et selg oli seda tehes ikka märg," lausub ta. Töö tehtud, otsustas mees keha ühe saunaskäiguga kostitada. Mõeldud, tehtud. Saunaleili armastava mehena pehmendas ta luid-konte laval seekordki, kuid rohkem ta ei mäletagi. „Head inimesed aitasid mu saunast välja ja andsid kiirelt arstide hoolde," lausub ta. „Ei pidanud seekord veel ära minema, sain ju infarkti. Aga tõsise hoiatuse andis süda mulle küll, et pean edaspidi temaga rohkem arvestama, kui seda seni teinud olen."

Kui varem käis Ants Veere arsti juures rohkem selleks, et perearstile tere öelda, siis pärast novembris saunalaval juhtunud südameatakki külastab ta arsti vähemalt paar korda kuus. „Mul nüüd ravimid peal ja pean peretohtriga kogu aeg nõu pidama. Nad tahavad testida, kuidas ravimid mõjuvad. Kord käin arstil Paides, kord Tartus, kord sõidab Tartu arst Paide vastuvõtule," loetleb Ants. Naljatades ütleb mees, et taolise arstide vahet käimise tiheduse juures ei jõuaks enam treeninguid andagi. „Kahju oli küll loobuda, kuid üks organ mu sees vajab nüüd tähelepanu rohkem kui eluaeg tähelepanu keskpunktis olnud võrkpall," tunnistab ta.

Ants Veere võttis oma südant kuulda, sest tahab temagi elada oma venna vanuseni. „Kui mul oli 79. sünnipäev, matsin 92aastase venna, tema aeg sai lihtsalt otsa," lausub ta hetkeks mõtlikuks jäädes. Veidi vaikuses kõndinud, lisab sportlikust hasardist haaratud mees taas rõõmukõlaga hääles, et tema proovib ikka sajani ära elada. Kasvõi lihtsalt sellepärast, et see on ilus arv.

„Kuulan nüüd oma südant, võtan rahulikumalt ja käin vaid paar korda päevas rahulikus tempos linna peal jalutamas. Peaks hakkama saama küll," usub ta. Arstidki annavad lootust, et nii tugevat südant üks apsakas ei murra, vaid teeb tugevamaks. „Teen ka kodus harjutusi ja söön vähemalt kolm korda päevas. Tean, et peaksin sööma vähem ja tihedamini, neli-viis korda päevas. Teinekord tuleb neli juba välja küll," jutustab ta. „Uus elurütm uute reeglite järgi ongi nüüd minu treening. Ja elu on ju ilus."

REKLAAM

Lisainfo ja broneerimine | 447 6905 | sales@spaestonia.ee
ESTONIA Medical Spa & Hotel | Pärna 12/Sääse 7, PÄRNU
www.spaestonia.ee/medical

Meil on rõõm teatada, et detsembrikuu 60+ ajakirja tellimiskampaania kingituse, praktilise poekoti võitjad on:

A

AADA MIKKER
AADU TAUTS
AAVE OJASSOO
AAVO PUUSIK
AGNES ARULA
AGNESSA OINUS
AGNESSA TASA
AILE-SIIRI VALTIN
AILI MÖLDER
AIME DORBEK
AIME LAAS
AIME URBUS
AIME VESSELOVA
AINO KOOVIT
AINO PIHL
AINO SOOMLAIS
AINO UIBO
AINO VARIK
AINO VULF
ALIIDE ODER
ALMA ASOR
ANETA SOSNITSKAJA
ANNE ALLASTE
ANNE KEERD
ANNE KIRSISTE
ANNE LODJAK
ANNE MAAS
ANNE ROMET
ANNE SILVET
ANNE TEUS
ANNELIIS LAAMANN
ANNELIIS MOSS
ANU LADVA
ANU LUST
ARVI LILLEMÄGI
ASTA GRUNSKI
ASTRET MÖLDER
AURELIA RÄMMER

E

EDA SUKK
EEVI VIDER
EEVI-MAIE NAZAROVA
EHA HALLAP
EHA PALO
EHA SCHASMIN
ELEN REKAND
ELFRIEDE NOORHANI
ELGA NAHKSEPP
ELGA TABUR
ELGI NAVA
ELGI SAARVA
ELLE ERM
ELLE LODESON
ELLE SCHIPAI
ELSA MÄNNI
ELVE KOLGA
ELVE MIHKELSON
ELVI KOTSALAINEN
ELVI RAUDSEPP
ELVI TAMMIST
ENDEL TAAL
ENDLA KIRSIAED
ENDLA PEETS
ENE KAITS-REINUMÄGI
ENE OLEM
ENN KULLASTE
ENN ÜTS
ERIKA HALLIK
ERIKA JÕESAAR
ERLE ZILENSK
ESTER HELLAMAA
ESTER UUSTALU
ESTER VAINOS
EVA KIKAS
EVA TIIGIMÄE
EVALD TRUUS
EVE KRAANER
EVE RUNGI
EVE VALK
EVE VEEDE
EVI AREN
EVI BLUM
EVI HÄMÄLÄINEN
EVI LAHT
EVI MANSBERG
EVI MÄRS
EVI PÄRN
EVI PÄRNITS
EVI REMM
EVI-ASTRID MAIMETS

H

HEINO ANI
HEINO NURMETA
HEINO RÄTSEP
HEINO SEPA
HELDI HUNT
HELDI KIIK
HELE LEMETTI
HELENE JUURIKAS
HELGA KAPSTA
HELI ALUNURM
HELI TOOTS
HELJU KAIBALD
HELJU KOSK
HELJU VALLNER
HELJUT KALDA
HELLE JOHANSON
HELLE OSKAR
HELLE PIKKOR
HELLE RÄTSEP
HELLE SIMM
HELLE SOMMER
HELLE VAABEL
HELLE VÕSU
HELLE-MALL HAUG
HELLEN KÕLL
HELMI NIINEMETS
HELVE KALLAS
HELVE-LAINE KESKÜLA

I

ILLI UUK
INGA SAARVA
INGE SARAPUU
IRENE VESMAN
IRINA MAIOROVA
IRMA HALLISK
IVAR ESLAS
IVAR KOSENKRANIUS
IVI SÕRMUS

J

JAAN SARAPIK
JAAN TOLK
JEVGENIA SINKEVITS
JOEL KOITMETS
JUHAN SEPA
JUTA OJA
JÄRVA REUMASELTS
JÜRI RAUDSEPP

K

KADRI VRIDOLIN
KAI TIIVAS
KAJA ORGLA
KAJA SILLA
KALLE NIINAS
KARIN KAARISTO
KARIN SELING
KARMEN KORNELT
KOIT RIISBERG
KSENJA SADAM

L

LAIDI VÄIKENE
LAINE PÕLD
LAINE TIKVA
LAINE TOOMIK
LAINE TORU
LEA LAANSALU
LEA METSPALU
LEA NEBUKAT
LEA OTS
LEHTE NAHKUR
LEHTE-MARE ELMAT
LEIDA HOLTS
LEIDA SAAVER
LEILI KÕIV
LEILI NIGLAS
LEILI SIILIVASK
LEILI VARES
LEINI VALL
LIA ESOP
LII KONGS
LIIA HALLIKMÄE
LIIDI KÜTT
LIIDIA JÄRVI
LIIVIA ILUS
LILIAN RINGVEE
LILLI ELISABETH VIIRA
LINDA PIIL
LINDA RIGOLT
LINDA SAUK
LULLI TAAVET
LUULE KAASIK
LUULE LAANEMETS
LUULE MÄSAK
LUULE PEEP
LY KOEMETS

M

MAAJA POOLAK
MAGDALENA PAKKAS
MAIA SIMO
MAIA SÕNAJALG
MAIE HERMAN
MAIE KEICH
MAIE KOLK
MAIE NOORKÕIV
MAIE PETERSON
MAIE UIGA
MAIMU AGGORAIUJA
MAIRE SAUELA
MALLE LEHTMETS
MALLE MUREKAS
MALLE PIIRI
MALLE SUMBERG
MARE KELDER
MARE LIIDER
MARE OTSEP
MARE SILLASTE
MARET KIHNO
MARET RIST
MARET SIBUL
MARGIT ORUSAAR
MARIKA HÄNNIKÄINEN
MARIKA OBERSHNEIDER
MARJE MARTIHHIN
MARTIN ALLAS
MARVI MERINIIT
MATI ROHUMETS
MATI SOOSAAR
MEIDA MATSI
MEILI REI
MIHHAIL TUVIKENE
MILVI BERNSTEIN
MILVI KALLASTE
MILVI KOOBAS
MILVI-MARIE LEER
MONIKA NÕGU
MOONIKA KLAIS

O

OLEV-UNO RAUDROHI

P

PEETER SUMIN
PILLE SAAR
PIRET VAHTRA

R

REET KÕIV
REET USSAR
REILI HINNOV
REIN HINN
REIN PUGAL
REIN SIVERMAN
REIN STEINBERG
RENATE VAPRA
RIINA SEEBLUM
RIINA SHOR
RIINE LUMISTE
RUTTI OLLIN
RUUTA KÕIVA

S

SALME PUUSEPP
SENNY PRUNT
SILVI MEIKAS
SILVIA RISTIKIVI
SILVIA TOODE
SILVIA TÕEVÄLI
SILVIA VESKER
SIRJE BERLOKKO
SIRJE HAAS
SIRJE HOLSTING
SIRJE KULL
SIRJE RAISTE
SIRJE VÕSU
SIRJE ÕUNAPUU
SIRLE VÄRAVA

T

TERESE PAISOOTS
TIIA JUHANSON
TIIA KASK
TIIA RISO
TIIA VÄÄNA
TIIE OJALA
TIINA KALLASTE
TIINA MÜRK
TIINA TEDER
TIIU KESLI
TIIU STERNFELD
TOOMAS PAUL
TULJO RAUDSEPP
TÕNU KAJAR
TÄHTI JODSCHE

U

ULVI REINSALU
UNO TRAAT
URVE HANSSON
URVE SÄINAS

V

VAIKE EVI POLLI
VAIKE KULLASTE
VAIKE LOMP
VAIKE NELJANDI
VAIKE PAHLAS
VAIKE PAJUKAID
VAIKE PARM
VAIKE POLJAKOVA
VAIKE PÕLD
VALENTINA RAJASALU
VALLI ROSENBERG
VALVE OSSIPOVA
VALVE SARAPUU
VAMBOLA AINSALU
VIIU PARTS
VIIU TENT
VIIVE AAVIK
VIIVE GRÜNBERG
VIIVE KONSIN
VIIVI LAKS
VILVE KALJA
VIRVE BAKLER
VIRVE ILVES
VIRVE KAASIK

Õ

ÕIE MUST
ÕIE-RIINA VAINLO

Ü

ÜLLE KARRO
ÜLLE VAALMÄE
ÜLLE-MAI KEERO

Kingitus ootab lähimas Postimees Grupi klienditeeninduses kuni 28.02.2017:

Tallinn, Maakri 23a (Postimehe toimetus), **Tartu**, Ülikooli 2a (Tartu Postimehe toimetus), **Pärnu**, Rüütli 14, II korrus (Pärnu Postimehe toimetus), **Viljandi**, Tartu 8 (Sakala toimetus), **Rakvere**, Pikk 8 (Virumaa Teataja toimetus), **Paide**, Väike-Aia 5 (Järvamaa Teataja toimetus), **Valga**, Vabaduse 38 (Valgamaalase toimetus)

Lisainfo telefonil 666 2525 või levi@postimeesgrupp.ee.

Õnnitleme võitjaid ning täname kõiki 60+ ajakirja uusi ja vanu tellijaid!

Kultuuri saab nautida nii suurlinnas kui ka rabas

Vahel pole positiivsete emotsioonide ja elamuste janus vaja hakata jalgratast leiutama: tuleb vaid koduuksest välja astuda ja kultuuri nautima minna. Õnneks on selleks võimalused loodud ka neile, kes suurlinnas ei ela.

Eveliis Eek
60pluss@postimeesgrupp.ee

Vana Baskini Teatri direktori Aarne Valmise sõnul on inimestel erinevad põhjused, miks nad teatrisse, kinno või kontserdile tahavad minna. „Enamasti on üks põhjus ühine: tahetakse saada elamust. Võib ju näiteks ka kodus telerist filmi vaadata, aga see tunne pole kunagi sama, mis elavat kunsti nautides," räägib ta.

Teatri Vanemuine turundusjuhi Ave Svartsi sõnul tasub teatrisse minna ka siis, kui viimane külastus on aastate taha jäänud. „Lugude rääkimine on inimestele endiselt oluline, teater sellega tegelebki," ütleb ta.

Populaarsus sõltub näitlejatest ja žanrist

Küsimusele, mis teatritükile on kõige rohkem ostetud pensionärisoodustusega pileteid, vastab Aarne Valmis, et seeniorid hindavad väga etendust „Õnnenumbrid", milles mängib peaosa Helgi Sallo. „Tihti on vanemal publikul välja kujunenud oma lemmiknäitlejad, kelle osatäitmisi nad kindlasti näha soovivad. Üks pensioniealiste vaieldamatu lemmik on Helgi Sallo," teab Valmis.

Vanemuise turundusjuhi Ave Svartsi (pildil) sõnul käivad pensionärid päris tihti teatris. „Pensionäridele pakub huvi igas žanris teater. Eriti meeldivad neile suured ja uhked ooperilavastused, näiteks „Carmen" ja sisukad suure lava draamad, näiteks „Arkaadia."

Svartsi sõnul on vanemaealine publik ka väga raamatusõbralik rahvas. Vanemuine on saanud palju kiitvat tagasisidet rohkelt äratundmisrõõmu pakkuvate raamatute lugemise teemal valminud etenduse „Põlenud mägi" kohta.

Aarne Valmise sõnul võib Vana

KOMMENTAAR

LEE LANG
Piletilevi projektijuht

Endale meelepärase sündmuse leidmiseks saab Piletilevi interneti koduleheküljel kasutada otsingumootorit, kus lisaks ürituse kategooriale (teater, kino, muusika) saab ära määrata ürituse toimumisaja, piirkonna ja piletihinna vahemiku. Suur hulk korraldajaid pakuvad pensionitunnistuse ettenäitamisel soodsamat piletihinda. Nii mõnelgi sündmusel saab grupisoodustusi – seda kasutavad üsna sageli just eakate klubid.

REKLAAM

Suure-Jaani muusikafestivali raames toimuvad igal aastal öökontserdid Hüpassaare rabas Kuresoo rabasaarel.

FOTO: ELMO RIIG / SAKALA

Baskini Teatri tituleerida parima levialaga teatriks. „Oleme mänginud Värskas, detsembrikuus andsime etenduse Saaremaal Sõrve sääre kandis asuvas Salme rahvamajas, oleme käinud ka Toilas. Pakume kultuurielamust väga erinevate paikade elanikele," ütleb Valmis.

Kõik lavakujundused on läbi mõeldud nii, et etendust saaks vajadusel mängida ka näiteks Vanemuise suures saalis või hoopis mõne väikese küla rahvamajas. „Laias laastus oleme võimelised mängima igal pool ja meie näidendeid saab nautida paljudes paikades."

Vanemuise teater on pannud Pärnust ja Valgast käima teatribussi, et ka kaugema kandi rahva kultuurinautimist hõlbustada. „On hea meel, et aktiivsed teatrihuvilised võtavad ise seltskonna kokku, pakivad autod täis ja tulevad," on Svarts rahul.

Pensionäride selts saab soodsamad piletid

Vanemuise turundusjuhi teada sõidavad seltsidesse ja ühendustesse kuuluvad pensionärid teatrisse tihtipeale väga suurte rühmadena. „Võimalusel oleme proovinud neid aidata sõbralikuma piletihinnaga, mis kataks veidi transpordile kuluvat summat," räägib ta.

Vanemuine pakub pensionäride ühendustele ka soodsaid saripileteid, mida saab soetada kas poole või kogu hooaja kaupa. „Seda võimalust kasutavad Lõuna-Eesti eakate organisatsioonid kord kuus planeeritult teatris käimiseks väga aktiivselt. Pikalt ette planeeritud ühine teatrikülastus tagab soodsama hinna ja aitab eakate inimeste sotsiaalsele elule kaasa – on, mida oodata," ütleb Svarts.

> Tihti on vanemal publikul välja kujunenud oma lemmiknäitlejad, kelle osatäitmisi nad kindlasti näha soovivad.

AARNE VALMIS,
Vana Baskini Teatri direktor

Ka Tõrvas tegutsev eakate ühendus Eluratas organiseerib suuremate gruppidega teatrikülastusi. „Käisime Pärnu teatris, Viljandi Ugalas ja Tartu Vanemuises. Oleme oma liikmetele kõik väga lihtsaks teinud: organiseerinud transpordi, soodsad piletid ja toreda reisiseltskonna," loetleb Eluratta seltsi juhatuse liige Tiiu Vips (pildil).

Eluratas jälgib, et igal talvel toimuks vähemalt kaks teatrikülastust. „Alguses käisime talviti kõik kolm teatrit läbi, aga nüüd oleme kogenud, et teatrid ei jõua nii tihti oma repertuaari uuendada, et pidevalt midagi uut pakkuda. Seega sõidame talveajal teatrisse kaks korda," selgitab Vips.

Eluratta liikme lemmikžanrid on Tiiu Vipsi sõnul komöödiad ja operetid. „Operetis on ikka särtsu ja sära ning pakutakse ilusat vaatemängu," kiidab ta.

Liikuv pilt meelitab teiste kõrval ka seeniore

Eakate ühendusse kuulumine aitab igapäevaellu rõõmu tuua ja nautida kultuuri lihtsamalt kui omal käel. „Eluratas korraldab aastas Tõrvas kolm suurt üritust, kuhu kutsume esinema bände. Organiseerime kõiksugu väljasõite ja pakume

>> lk 18

REKLAAM

Ka kinokülastus võib vanemaealise inimese tavalisse halli argipäeva meeldivat vaheldust tuua. FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

pileteid nii, et oleks pensionärile võimalikult taskukohane ja et ise ei peaks millegi pärast muretsema," jutustab Eluratta juhatuse liige.

Ka kinokülastus võib vanemaealise inimese tavalisse halli argipäeva meeldivat vaheldust tuua. Aktsiaseltsi Forum Cinemas turundus- ja müügijuhi Liis Mengeli sõnul liigub kogu Eestis kinokülastus tõusvas joones. Liikuv pilt on ka vanema generatsiooni seas üha populaarsem. „Seeniorid eelistavad üldjuhul suurfilme, nagu „Kuninga kõne" ja „Noorus", samuti tahetakse alati ära vaadata Eesti filmid," räägib Mengel. Nii on seenioride suured publikumagnetid olnud näiteks „Vehkleja," „1944" ja „Nimed marmortahvlil".

Üha rohkem viivad Liis Mengeli sõnul vanema põlvkonna kinno pere- ja animafilmid, mida minnakse vaatama koos pere või lastelastega. „Väga populaarne film sõltumata vanusest oli näiteks kodumaine „Supilinna salaselts", aga ka tuntud Eesti näitlejate dubleeritud menufilm „Jääaeg: Kokkupõrge".

Pensionärid hindavad väga ka kinolinal mainekatest New Yorki Metropolitan Opera ooperitest ja Moskva Suure Teatri balletietendustest tehtavaid otseülekandeid. „Põhjusi on kindlasti rohkem. Alati ei pea minema kinno vaid selleks, et hittfilmidele kaasa elada," usub ta.

Et kinokülastus seenioridele veelgi atraktiivsemaks muuta, korraldab Forum Cinemas Tallinna Coca-Cola Plaza kinos ja Tartu Ekraanis kord kuus eraldi kinoürituse „Eakate kinoklubi". „Sinna valime just vanema kinopubliku huvist lähtuva filmi – olgu selleks siis südamlik draama, väärtfilm või mõni kodumaine linateos. Siis reguleerime ka saaliheli mahedamaks ja korraldame loosimisi või üllatusi," selgitab ta.

> Vastseliina Rahvamaja teeb koostööd Eesti Kontserdiga. Seoses sellega on „Muusika Eestimaale" raames meie kanti jõudnud väga põnevaid ja kõrgetasemelisi kontserte.
>
> ANNELI LÕHMUS, Vastseliina valla kultuurijuht

Kultuuri saab nautida ka kodukohas

Kultuuri ei pea ilmtingimata pealtvaatajana nautima, tihti võib naudingut pakkuda hoopis esineja roll.

Vastseliina valla kultuurijuhi Anneli Lõhmuse sõnul on enamik praeguseid valla seeniore mõnest koorist, orkestrist, tantsurühmast või näiteringist osa võtnud. „Nad oskavad hinnata, milliseid kultuurisündmusi rahvamaja, muusikakool või külaseltsid pakuvad."

Vastseliina rahvamaja juures tegutseb Heldela klubi, kus saavad seeniorid koos laulda, tantsida või võimelda. „Klubi lauljad ja tantsijad on igal aastal Võrumaa memme-taadi peol ja mujalgi Lõuna-Eesti memme-taadi pidudel osalenud, lisada võib teisedki esinemised," ütleb Lõhmus.

Kuigi ühiseid teatri- või kontserdikülastusi ei ole Vastseliina eakatele korraldatud, pakub rahvamaja ja muusikakool ise teatri- ja kontserdielamuste võimalusi. „Vastseliina Rahvamaja teeb koostööd Eesti Kontserdiga. Seoses sellega on „Muusika Eestimaale" raames meie kanti jõudnud väga põnevaid ja kõrgetasemelisi kontserte," on ta rahul.

Salongiõhtuid, kontserte ja teatrietendusi pakub ka Vastseliina Piiskopilinnuse külastuskeskus. „Need seeniorid, kes ei saa ise kohale sõita, võivad kasutada linnuse organiseeritud bussi. Kahjuks kasutatakse seda võimalust veel vähe," täpsustab Lõhmus.

Arvestada tasub, et lahutuse fakt ise automaatselt abielu ajal soetatud vara lahusvaraks ei muuda, seega tuleb soetatud asjade kuuluvus ühisomandi lõpetamiseks iga asja suhtes eraldi kokku leppida.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kui lahkutakse **abielu lahutamata**

Iga notar puutub aeg-ajalt kokku inimestega, kes on abielus, kuid ei ela juba mõnda aega perekonnana koos. Olenemata põhjustest, miks abielu on lahutamata jäänud, on mõned juriidilised nüansid, millega sellise valiku teinud inimesed peavad arvestama.

Anneli Alekand
Tallinna notar

Kõigi kuni 2010. aastani sõlmitud abielude puhul kehtis seaduse alusel varasuhtena varaühisus, välja arvatud juhul, kui abikaasad olid omavahel sõlminud abieluvaralepingu, mida tehti suhteliselt harva.

Alates 2010. aastast tuleb kõigil abiellujatel teha valik varaühisuse, varalahususe ja vara juurdekasvu tasaarvestuse vahel, kuid ka viimaste aastate praktika kinnitab, et varaühisus on kahest ülejäänud võimalusest populaarsem. Seega võib öelda, et valdava enamiku Eesti abielupaaride varasuhteks on varaühisus.

Ühisvara tähendab, et vara ongi ühine

Ühisvara tähendab lühidalt öeldes seda, et abielu jooksul ostetud asjad kuuluvad mõlemale abikaasale ühiselt, sõltumata sellest, kumb nende eest maksis või kumma nimi on kirjas mõne registri omanikulahtris. Sageli kõnekeeles kasutatavat väljendit „nimele vormistamine" ei ole juriidilises keeles olemas ja abielus inimese puhul on omanikustaatuses määravaks hoopis see, mida ütleb perekonnaseadus.

Kuni 2009. aasta lõpuni ei tuntud müügilepingu sõlmimise juures enamasti huvi ostja perekonnaseisu vastu. Alates 2010. aastast on notar kohustatud lepingusse märkima, kas asi hakkab kuuluma ühisvara hulka ja kui hakkab, siis laskma registrisse kanda mõlema abikaasa nimed, kuid üldiselt ei ole nõutav, et teine abikaasa seejuures tehingus osaleks. Erandiks on juhtum, kui ostetud asjale soovitakse kohe näiteks hüpoteeki seada, seda saab teha ainult mõlema tulevase omaniku osalusel. Seetõttu tuli vana perekonnaseaduse kehtimise ajal sageli ette olukordi, kui ostja ei teadnud, et ostetud asi sai tema ja abikaasa ühisvaraks ja kaasa ei pruukinud ostust sootuks midagi teada.

Probleemid tekkisid ja tekivad siis, kui sellise varaga on vaja teha järgmine tehing – asja müüa, kinkida, pantida või inimese surma järel pärida. Kinnisasjade ja osaühingute osade puhul tuleb selleks sõlmida notariaalne leping ja notar peab kontrollima, kas tehingut teha sooviv inimene võib seda teha üksi või on vaja ka abikaasa nõusolekut. Kui kohtuvaidluse korral saab kohus võtta arvesse seda, kes asja eest maksis ja kas abikaasad elasid koos, siis notar selliseid hinnanguid anda ei saa. Ühisvaraga tehingu tegemisel peavad osalema mõlemad abikaasad ning pärimisel saavad pärijad endale ainult surnud abikaasa osa. Abikaasa, kellega enam ammu ei suhelda, tuleb sellisel juhul üles otsida ja võib juhtuda, et ta soovib saada endale osa müügihinnast või surma korral nii enda poolt varast kui osa pärandist.

Ühisvara tekib seni, kuni abielu juriidiliselt kehtib. Kui üks abikaasadest soetab vara pärast lahkuminekut, kuid enne lahutust, on see samuti seaduse kohaselt nende ühine vara, kuigi koos enam ei elata. Pärast lahutust ostetud asjad enam

>> lk 20

ühiseks ei muutu. Arvestada tasub, et lahutuse fakt ise automaatselt abielu ajal soetatud vara lahusvaraks ei muuda, seega tuleb soetatud asjade kuuluvus ühisomandi lõpetamiseks iga asja suhtes eraldi kokku leppida. Kinnisvara ja osaühingu osade puhul tuleb selline kokkulepe sõlmida notari juures.

Kui testamenti pole tehtud, on abikaasa alati pärijate ringis

Kui sureb inimene, kes ei ole teinud testamenti, päritakse tema vara seaduse järgi. Esmajoones on sel juhul pärijateks lapsed ja abikaasa. Kui lapsi (ega lapselapsi) ei ole, jagab abikaasa pärandit koos lahkunu vanemate või õdede-vendadega. Kui ka selles sugulaste ringis kedagi ei ole, pärib abikaasa kogu pärandi ja lülitab pärimisest välja need, kes olid surnu sugulased vanavanemate kaudu. Aeg-ajalt juhtub, et pärijate ringi ilmub abikaasa, keda sugulased üldse oodata ei osanud, sest lahkunu polnud temaga aastaid või aastakümneid koos elanud. Samuti võib ammu „kadunud" abikaasa surma korral ilmneda, et enda teada üksinda ostetud korterit või maja tuleb ootamatult jagada abikaasa „uuest elust" lastega.

Seadusjärgset pärimist saab tühistada testamendiga, kuid selle juures on oluline teada sundosast. Lisaks töövõimetutele lastele ja vanematele on õigus nõuda sundosa ka töövõimetul abikaasal, kes jääb testamendi järgi pärimisel pärandist ilma või saab vähem, kui oleks tema sundosa suurus. Sundosa ei ole siiski kaasomand pärandvaraks olevatest asjadest, vaid rahalise hüvitise nõue teiste pärijate vastu ning selle suuruse teadasaamiseks tuleb lasta pärand hinnata. Sundosa saamise õiguse või selle suuruse üle vaidlemine kellegagi, keda pole kunagi varem kohatud, võib olla lähedase inimese kaotanud inimestele ebameeldiv üllatus.

> Abielus inimese kohta ütleb perekonnaseadus, et ennekõike peab abivajajat toetama tema abikaasa ja alles siis, kui abikaasal ei ole selleks võimalusi, võib ülalpidamist nõuda sugulastelt.

Abikaasat peab vajadusel majanduslikult toetama

Abikaasadel on seaduse järgi ka kohustus teineteist toetada ja abistada. Kui inimene iseseisvalt majanduslikult toime ei tule, peavad teda toetama lähemad sugulased.

Abielus inimese kohta ütleb perekonnaseadus, et ennekõike peab abivajajat toetama tema abikaasa ja alles siis, kui abikaasal ei ole selleks võimalusi, võib ülalpidamist nõuda sugulastelt. See tähendab, et lahutamata abielu korral võib ühel päeval saabuda nõue oma seaduslikku abikaasat majanduslikult toetada. Lahutatud abikaasa suhtes tekib ülalpidamise ja toetamise kohustus ainult väga erandlikel juhtudel.

Noorematel naistel on kasulik teada sedagi, et kui pärast lahkuminekut, kuid enne abielu lahutamist peaks sündima uue elukaaslasega laps, peab seadus seda last abikaasa lapseks ning asja „õigeks ajamine" võib olla pikk ja vaevaline protsess.

Kõik see on mõistagi vastastikune. Inimene mitte ainult ei pruugi ühel päeval seista silmitsi soovimatu ühisomaniku, pärija või ülalpeetavaga, vaid võib endale üllatuslikult avastada endal olevat vara, mille olemasolust tal aimugi polnud. Lahus elavad abikaasad võiksid mõlemaid võimalusi endale teadvustada ja kui need ei meeldi, siis abielu lahutada ning tekkinud ühisvara jagada. Pikas perspektiivis on reeglina lihtsam teha paberid elu järgi, mitte hakata elu paberite järgi ümber korraldama.

FOTO: SHUTTERSTOCK

LÜHIVASTUS

Meditsiinidoktor ja meditsiinilise biokeemia professor Mihkel Zilmer oli lahkesti nõus vastama 60+ lugejate küsimustele.

Kas magneesiumi lisamanustamine on vajalik?

VASTAB PROFESSOR MIHKEL ZILMER

Inimeses on tuhandeid eluks hädavajalikke protsesse, mis magneesiumita ei toimu. Seetõttu on see protsesside hulka ja olulisust arvestades number üks mikrotoitaine.

Evolutsioon valis magneesiumi sobivaks tohutu arvu ülesannete jaoks, kuna see on looduses väga laialdase levikuga. Nii oli tagatud piisava koguse saamine, sest magneesiumi on toimivas koguses paljus taimses toidukraamis, aga mitmes loomses toiduaines. Siit võiks järeldada, et pole nagu põhjust magneesiumiannuse pärast muretseda. Paraku on praeguseks magneesiumi piisava saamisega tekkinud rida probleeme, sest maa pinnas vaesustub, rafineeritud toiduaineid süüakse liiga palju ja tihti on toiduvalik ühekülgne, näiteks mõne magneesiumi imendumist takistava oksaal- ja fütiinhapperikka taimse toidukraami rohkus menüüs. Ka kestvalt rohke alkoholi ja vett väljutavate preparaatide sage kasutamine vähendavad inimkehas magneesiumi hulka. Osaline vaegus võib kujuneda ka pikaajalise kõhulahtisuse, kestva oksendamise, rasvumise, suhkurtõve, pideva nälguse, alkoholismi, maksatsirroosi, peensoole kahjustuste, pankreatiidi tõttu.

Vaeguse tavatunnused võivad olla pidev sügav väsimus, lihasenõrkus, lihasevärinad, spasmid, südame arütmia, koordinatsioonihäired, närvilisushood, unehäired, luukoe nõrkus, osteoporoos. Kindlasti vajavad magneesiumi toiduga saadavast päevakogusest natuke rohkem rasedad, imetavad emad, kiire kasvu faasis olevad lapsed, eakad inimesed ja võistlussportlased.

Kui arst või apteeker soovitab teil magneesiumipreparaati kasutada, peaks silmas pidama kahte väga tähtsat momenti. Esiteks on parimad magneesiumpreparaadid need, milles see on mõne orgaanilise ühendi küljes (näiteks magneesium-treonaadiga). Teiseks peaks magneesiumipreparaadis kindlasti olema vitamiin B_6. Põhjendatud lisamanustamine võiks kesta neli nädalat ja võtta tuleks 40 mg magneesiumi päevas.

Dr Mihkel Zilmer ootab lugejate küsimusi, millele ta vastab järgemööda: üks küsimus ja üks vastus igas 60+ numbris.

Unetusega ei tohi leppida

Hea Une Keskuse unetehnoloogil Kene Vernikul on vanemaid patsiente, kelle uneaeg on lühenenud ja nad on sellega leppinud. „Und on võimalik juurde kasvatada, kui kõik und häirivad tegurid on eemaldatud," julgustab ta 55aastaseid ja vanemaid inimesi.

ILLUSTRATSIOON: SHUTTERSTOCK

Kaire Kenk
60pluss@postimeesgrupp.ee

„Näiteks oleme saanud viietunnise une kaheksale tunnile ja täiesti ilma ravimiteta. Normaalse uneaja taastamine võtab spetsiaalse unetuse kognitiivse käitumusliku teraapiaga aega 2–3 kuud."

Täisväärtuslik uni koosneb unetehnoloogi sõnul umbes 90minutilistest tsüklitest. Une esimeses faasis, vahetult pärast magamajäämist ja keset ööd, magame sügava une ehk deltaune faasides. Umbes pool kaks öösel magame esimeses REM-une ehk unenägude une tsüklis. Neid näeme hommikupoole ööd veel mitu korda. Mõlemad unefaasid on tähtsad. Sügava une faas on peamine energia taastaja, kus toimub kasvuhormooni süntees. REM-une faase nimetatakse sageli ka hea enesetunde ehk emotsioonide une tsükliks. Tehnilisemas mõttes toimub une ajal näiteks neuronite taastumine ja info säilitamine.

Meie peamised füsioloogilised protsessid (une-ärkveloleku rütm, kehatemperatuur, hormoonide produktsioon, südame löögisagedus, vererõhk jm) alluvad tsirkadiaantsüklile, mis on veidi pikem kui 24 tundi. „Nimelt asub ajus pisike bioloogiline kell, mis hoiab meie vajadusi teatud rütmis ehk tsirkadiaanrütmis. Seda reguleerivad unehormoon melatoniin, mis reguleerib bioloogilist ööpäevarütmi, ja õnnehormoon serotoniin," selgitab unetehnoloog Kene Vernik.

Vanemal inimesel on sügav uni nõrgem

Vanemas eas muutub unerütm väga paljudel inimestel. Une aktiivne ja passiivne faas vahelduvad öö jooksul mitu korda. Eakatel nõrgeneb sügava une aeg ehk passiivne faas isegi kuni 30 protsendi võrra, mistõttu uni on pinnalisem ja ärgatakse sageli. Magamajäämine võtab rohkem aega.

Vanemaealiste unehäired on muutunud viimasel kümnendil aktuaalseks meditsiiniliseks ja sotsiaalseks probleemiks. Enam kui pooled üle 65aastastest kannatavad unehäirete all. Kroonilise unetuse all kannatab 6–10 protsenti elanikkonnast. Unetust esineb naistel rohkem alates 30. eluaastatest ning seda on umbes poolteist korda enam kui meestel.

Vanemas eas unetus mõnevõrra sageneb ja selle eelsoodumuseks on kalduvus olla täiuslikkust taotlev, probleemide korral väga pikalt mõtiskleda ja erinevaid teemasid töödelda. See võib viia ajutise unetuse pikenemiseni või suurendada negatiivse emotsionaalsuse tausta üldiselt.

Unetusel on olemas ka teatud pärilikud jooned, nagu inimeste kalduvus kergesti ja kiiresti tõusvaks ärksuseks. „See tähendab, et väga suurte ja emotsionaalsete sündmuste korral reageerivad inimesed tugevasti ja ärksus kerkib kergesti ja kiiresti. Mahalaadimine või ärksuse langus toimub aga aeglaselt. Need võivad olla unetuse eelsoodumuseks. Samas võib unetus alata mõnel muul põhjusel ka inimesel, kellel pole selleks mingit pärilikku eelsoodumust," selgitab Kene Vernik.

Kui unetus kestab kaua, kujuneb see tema sõnul täiesti omaette iseseisvaks häireks, millel ei ole püsimiseks vaja ühtki teist terviseprobleemi. „Samuti võib unetus kesta sõltumatult igasugustest pärilikest joontest. See tähendab, et

>> lk 22

unetust saab enamasti väga edukalt ravida, hoolimata teistest tervisehädadest või sellest, et see on perekonna probleem juba mitmendat põlve," räägib Vernik.

„On eksiarvamus, et vanemaealise uni on vaid 5–6 tundi pikk. Kui une ja iseendaga tegeleda, võib uni taastuda normaalse pikkuseni, mis on 7–8 tundi. Selle eesmärgi saavutamine võtab vanemal inimesel aega, aga on saavutatav ka ilma ravimiteta," nendib Vernik.

Väheliikuv ja istuv eluviis süvendab unetust

Miks võtab vanemas eas magamajäämine nii palju aega? „Sest eluviis on vanemaealisel tunduvalt väheliikuvam. Suurem osa päevast viibitakse võib-olla peale poeskäimise ja toiduvalmistamise puhkeasendis kas voodis või diivanil teleri ees. Aga nii ei saa. Päevas tuleb liikuda, kasvõi parema une nimel," selgitab unetehnoloog.

„Teine põhjus, miks liikumine und parandab, peitub meie ärksuse ja une hormoonis. Kui me päeval päikesevalguses ei viibi, siis on kehal raske unehormoon melatoniini tootmist alustada. Päevavalgusest saame me serotoniini ehk siis ärksusehormooni, mis hoiab meid aktiivsena. Nii et värskes õhus ja päikesevalguses peab olema iga päev. Kasvõi keskpäeval õues jalutades."

> Voodis ei tohi mitte midagi muud teha, ei süüa, ei telerit vaadata, isegi mitte raamatut lugeda. Vastasel korral õpib keha kohe ära, et voodis võib kõike muud teha, mitte ainult magada.
>
> KENE VERNIK, Hea Une Keskuse unetehnoloog

Teine põhimõte, mida oma une parandamiseks kindlasti tasub järgida, on Kene Verniku sõnul „Voodi olgu ainult magamiseks!".

Tema kinnitusel ei tohi voodis mitte midagi muud teha, ei süüa, ei telerit vaadata, isegi mitte raamatut lugeda. „Vastasel korral õpib keha kohe ära, et voodis võib kõike muud teha, mitte ainult magada."

Lisaks soovitab Kene Vernik voodis mitte õppida, lösutada või arvutit kasutada, sest keha on harjunud horisontaalselt puhkama. Kui samas asendis õppida või telerit vaadata, võib uinumine edaspidi raskendatud olla. „Keha on harjunud, et pikali olles hakkab elu pihta, seega harjutame me nii ise keha mitte magama," lisab ta.

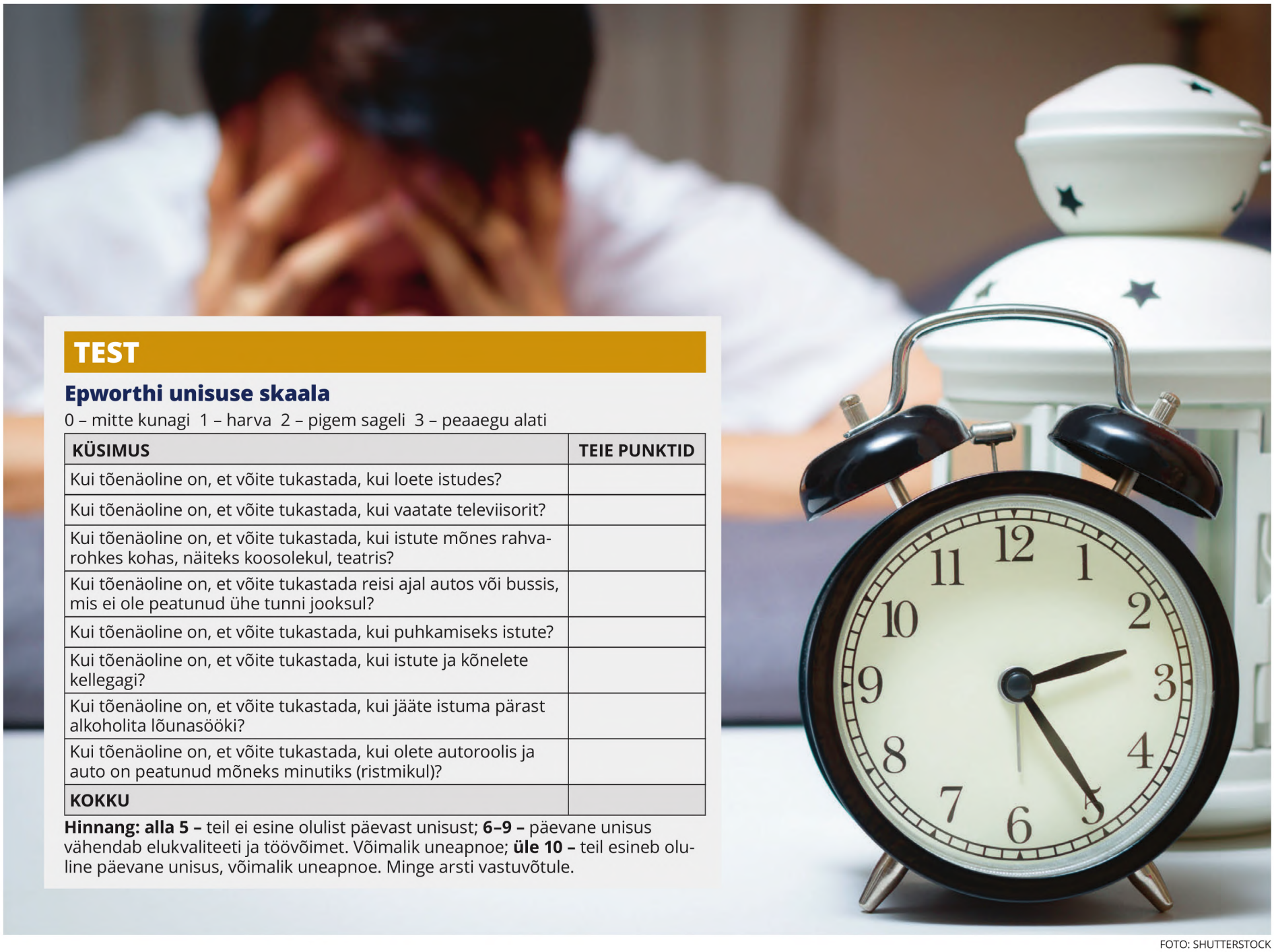
Väldi muretsemist, kohvi, telerit ja pikki lõunauinakuid

Väga paljusid vanemaealisi vaevavad öised ärkamised. „Keset ööd virgudes tuleks proovida ikkagi taas magama jääda. Ning teha endale reegel, et kui see veerand tunni jooksul ei õnnestu, siis tuleb voodist välja tulla, lugeda midagi igavat, lonks vett juua. Telerit vaadata ega kohvi juua ei tohiks. Kõige hullem on hakata muretsema, et mis küll saab, ma ei jää magama! See on iseendale tõeline karuteene."

Unetehnoloogi sõnul ei ole kindlat kellaaega, mil inimene peaks magama minema, vaid magamisvajadus on individuaalne. Ta lisab, et uni on piisav siis, kui ärgata hommikul värske ja puhanuna. Õige aeg magama minna on siis, kui inimene tunneb väsimust. Selle üle, et uni tuleb õhtuti erineval ajal, ei tasu muretseda. „Ärevus tekitab unetust, kuid unetus tekitab veel omakorda ärevust."

Kahjuks ei saa lühikeseks jäänud ööund pika lõunauinakuga kompenseerida. „Sest me ei maga vajaka jäänud unetunde nii-öelda tagantjärele täis, me magame ette!"

Kahjuks eksivad selle lihtsa tõe vastu ka noored tööealised inimesed, kes usuvad, et nädalavahetustel lõunani magades teevad nad argipäevased öised ülevalolekud tasa. „Ei tohi laupäeval-pühapäeval keskpäevani magada, vaid maksimaalselt poolteist tundi kauem," hoiatab Vernik. Lõunauinaku võiks tema sõnul teha kindlasti enne kella nelja pärastlõunal ja magada korraga mitte üle poole tunni. Maksimaalselt 25–30 minutit on puhkamiseks piisav, kuna edasine võib hilisemat und häirima hakata ja seetõttu on



TEST

Epworthi unisuse skaala

0 – mitte kunagi 1 – harva 2 – pigem sageli 3 – peaaegu alati

KÜSIMUS	TEIE PUNKTID
Kui tõenäoline on, et võite tukastada, kui loete istudes?	
Kui tõenäoline on, et võite tukastada, kui vaatate televiisorit?	
Kui tõenäoline on, et võite tukastada, kui istute mõnes rahvarohkes kohas, näiteks koosolekul, teatris?	
Kui tõenäoline on, et võite tukastada reisi ajal autos või bussis, mis ei ole peatunud ühe tunni jooksul?	
Kui tõenäoline on, et võite tukastada, kui puhkamiseks istute?	
Kui tõenäoline on, et võite tukastada, kui istute ja kõnelete kellegagi?	
Kui tõenäoline on, et võite tukastada, kui jääte istuma pärast alkoholita lõunasööki?	
Kui tõenäoline on, et võite tukastada, kui olete autoroolis ja auto on peatunud mõneks minutiks (ristmikul)?	
KOKKU	

Hinnang: alla 5 – teil ei esine olulist päevast unisust; **6–9 –** päevane unisus vähendab elukvaliteeti ja töövõimet. Võimalik uneapnoe; **üle 10 –** teil esineb oluline päevane unisus, võimalik uneapnoe. Minge arsti vastuvõtule.

FOTO: SHUTTERSTOCK

inimesel oht sattuda suletud ringi. „Ta ei saa öösel magama jääda, kuid peab vara ärkama ning on lõunaks jälle väsinud," kirjeldab unetehnoloog.

Tähtis on ka õige unehügieen. Magamistuba võiks olla pigem jahedapoolne, toas ei tohiks olla ei telerit, arvutit ega raadiot. Teleri ja arvuti helendav ekraan mõjutab lisaks haarava ja emotsionaalse sisuga infole otseselt ka unekvaliteeti. Arvuti ebaloomulikust valgusest tingitud stimulatsioon võib mõnede uuringute andmetel soodustada ka depressiooni arengut.

Toatemperatuur peaks magamise ajal olema pigem jahedam, kuna see aitab paremini välja puhata. Samuti mõjutab und valgus, kuid see ei tähenda, et mida pimedam tuba, seda paremini välja puhkame. Ööpäevast une ja ärkveloleku rütmi reguleerivad suures osas valgus ja pimedus. Ere loomulik valgus on üks kõige võimsamaid bioloogilise kella seadistajaid. See paneb paika, millal tunneme end unisena ja millal tegutseme kõige aktiivsemalt. Päevasel ajal aitab ere valgus püsida ärkvel, kuid õhtul enne magamaminekut võib valgus ka hilisemat und häirida. Kui ei ole võimalust viibida piisavalt naturaalse valguse käes, tuleks kodust või töökeskkonna valgustust võimendada. Magama minnes on aga hämar ruum hea uinutaja, sest mõjub ajus olevatele spetsiaalsetele melatoniini tootvatele ja kehatemperatuuri reguleerivatele rakkudele. Kui ärkamise aeg on varasem, kui tavapäraselt harjutud, võib õhtul kauem ereda valguse käes viibida – magamineku aeg nihkub küll veidi hilisemaks, kuid hommikuti võib see aidata kauem magada. Öösiti tualetti kasutades peaks samuti eredat valgust vältima. „Oluline on kontrast öö ja päeva vahel," selgitab Vernik. Seeläbi saaks keha tajuda, milline on õige uneaeg. Kuid kui inimene tunneb end turvalisemalt ja paremini valgusega magades, siis võib ta seda rahulikult teha.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kuidas taastada normaalne unerütm?

Une-ärkveloleku rütmihäired on unetehnoloog Kene Verniku sõnul väga levinud tervisemure. „Eristatakse hilisema ööune sündroomi, mis esineb pigem teismeeas, nooruk pole võimeline enne südaööd uinuma. Selle kõrval on varasema ööune sündroom. Ebaregulaarne unerütm tekib just pensionieas, kui inimene elab põhimõtte järgi „Magan siis, kui tunnen end unisena". See põhimõte sobib neile, kes on 24 tundi ööpäevas iseenda peremehed. Kuid enamikul meist on siiski sotsiaalne elu, pere, lähedased ja liiga lühikese juba pikemat aega kestnud öise unega kaasnevad pidev unisus ja väsimus."

Kõige raskem on neil, kelle une-ärkveloleku rütmihäired on tekkinud öötööst. „Selliste inimeste unerütmi on väga raske paika saada. Sest kui neile öelda, et peate magama nüüd sel kellaajal, siis on see neile raske. Une ajakavaga saab tasa ja targu rütmi nihutada, kuid siiski soovitan öösel tööd mitte teha," lisab Kene Vernik.

REKLAAM

Kas teie kuulete hästi?

Lõpuks ometi kadus kohin kõrvadest!

Johnny Geller elab Rootsi linnas Malmös ning räägib oma loo. „Mind vaevas pikka aega kohin kõrvus ja kehv kuulmine – see oli väga ebameeldiv. Kui proovisin **Tone**™ tablette, siis üllatuslikult minu elu muutus…"

Avastas Tone'i tabletid

„Kuulmislangus ja kõrvalhelid kõrvus ärritasid mind väga, sest need segasid normaalset suhtlust pere ja sõpradega, raadiokuulamistvõiteleviisorivaatamist. Ühel päeval juhtusin lugema artiklit Skandinaavia preparaadi **Tone'i** kohta ja otsustasin seda proovida. Mõne aja pärast täheldasin, et ärritavad kõrvalhelid segavad raadio kuulamist või inimestega suhtlemist palju vähem," rõõmustab Johnny.

Vanusega seotud muutused

Vanusega seotud kuulmislangust nimetatakse presbüakuusiaks (ladina keeles *presbyacusia*). Sagedasemad kaebused on vaiksest kõnest arusaamise raskus ja kohin kõrvus. Kohin intensiivistub närveerimise korral ja õhtuti ning vaikses ümbruses. Kohinat võib kuulda isegi öösiti. Paljudel inimestel esineb kuulmisprobleeme ja suurem osa neist püüab seda varjata.

Faktid Tone'i tablettide kohta

Taanis toodetud **Tone'i** tablettide koostises on tatart, mustikaid, kalgani-rohu juurt, humalakäbisid, niatsiini, kaaliumi ja magneesiumi. Tatraekstrakt on naturaalne rutiini (bioflavonoid) allikas. Rutiin on kasulik veresoontele ja kapillaaridele, mis varustavad organismi, sealhulgas kuulmiselundeid, hädavajalike toitainetega.
Niatsiin, magneesium ja kaalium soodustavad närvisüsteemi normaalset talitlust. Magneesium hoiab elektrolüütide normaalset tasakaalu, mis on hea kuulmise jaoks väga tähtis.
Võtke vähemalt 2-3 kuud igal hommikul kaks **Tone'i** tabletti, et säilitada elektrolüütide tasakaalu ja tähtsaimate kõrvaosade vereringet.

Kust saab osta Tone'i tablette?

Tone'i originaaltablette saab osta apteekidest või tootja kodulehelt *www.newnordic.ee*.

Skandinaavia tabletid Tone

Tone'i tabletid sisaldavad bioloogiliselt ak-tiivseid taimeekstrakte, vitamiine ja mineraa-le, mis on vajalikud elektrolüütide tasakaalu säilitamiseks ja kuulmiselundi heaks toimimiseks. Väikseimgi elektrolüütide tasakaalu häire võib põhjustada erinevate kõrvalhelide tajumist, vestlusest raskesti arusaamist või kehva kuulmist mürarikkas keskkonnas. Elektrolüüdid on erinevad soolad ja mineraalid, mis tekitavad organismis elektrilisi impulsse. Elektrolüüdid on organismile sama vajalikud nagu kütus autole. Sisekõrva elundid on eriti tundlikud elektrolüütide tasakaalu muutuse suhtes.

Lisateabe saamiseks helistage telefonil 684 3838.

www.newnordic.ee Online Store

KAS TEIL ESINEB KUULMISLANGUS?

	JAH	EI
1. Vestluskaaslase sõnadest on sageli raske aru saada.		
2. Vestluskaaslasega rääkides küsin tihti: „Kuidas, palun?"		
3. Mõned ümbritseva keskkonna helid häirivad või mõjuvad ärritavalt		
4. Kõrvus kohiseb ja aeg-ajalt käib pea ringi.		
5. Väldin vestlusi teiste inimestega, sest tunnen end ebamugavalt.		

Kui vastasite jaatavalt vähemalt kolmele esitatud väitele, siis võib teil olla kuulmislangus.

Kas just Lahtisse, aga Nuustakule küll!

Üks tuntud nõuanne soovitab enne Pariisi sõitmist ikka Nuustakul ära käia. Kuigi omal ajal jäi Pariis kaugeks unistuseks, siis praegu on kõik võimalik. Nüüdseks on oluline pigem põhjus, mille pärast kuhugi sõita tahetakse.

REKLAAM

Kas teie jalad valutavad ja on tihti turses?
Kas teil esineb veenilaiendeid?
Tulge konsultatsioonile **SUKAKABINETTI!**

Brecuro Medical OÜ pakub VENOSAN® ravisukki SUKAKABINETTIDES nii profülaktika kui ka ravi eesmärgil. Sukakabineti spetsialistid võtavad patsientidelt mõõdud, kuulavad ära nende mured ja valivad patsiendi vajaduse järgi õige ravisuka, et saavutada maksimaalne toime. Õpetatakse ka, kuidas panna sukka jalga kiiresti ja mugavalt.

SUKAKABINETID ASUVAD:
TALLINNAS Tartu mnt. 25, Novira Plaza, I korrus,
avatud: E-R 10-18, tel. 53013572
RAKVERES Tuleviku 1, II korrus, kab 29, tel 5556 0784.
Vastuvõtt: paaritutel nädalatel E, K, R kl 10–13, paarisnädalatel E, K, R kl 15-17.30.
PALUME KINDLASTI ETTE HELISTADA!
Info tel 5301 2572, e-post info@brecuromedical.ee

VENOSAN® COMPRESSION STOCKINGS
www.brecuromedical.ee
VENOSAN® on registreeritud ja toodetud kaubamärk SALZMANN AG poolt, St. Gallen, Šveits

Kaarel Zilmer
Tallinna Ülikool, liikumisõpetaja

Vahel tasuks järgida põhimõtet, et pole vaja üle vee vett otsima minna, sest samasuguse elamuse võib ka lähemalt ja odavamalt kätte saada. Täna mõtiskleme heal tasemel spordivõistluste vaatamise võimaluste üle.

Eestlased armastavad sporti vaadata. Spordivõistluste jälgimise pärast võetakse ette igasuguseid sõite. Küll lähedale, küll kaugele. Koju naastes leitakse, et oli üks väärt ja emotsionaalne reis.

Riiga, Euroopa korvpalliturniiri vaatama minekut ärgitas mullu takka eelkõige meie oma võistkonna toetamise ja innustamise soov. Hea oli minna ka, see ju lähedal. Lõuna-Eesti huvilistele lähemal kui Saku Suurhall. Küllap võtavad toetajad uuel aastal kindlasti ette ka Poola reisi, et meie võrkpallikoondise vahetuid heitlusi kaeda. Kui spordivõistlustega seotud sõite võimalikult pikalt ette planeerida, leiab kindlasti ka soodsa sõiduja elamispaiga. Nii et tasub minna, kui huvi takka ajab!

Maailmasport oli totaalselt lukus

Meid, 60aastaseid, on ju suuresti saatnud aeg, kui nii lihtsalt raja taha minna ei lubatud. Mäletan üsna

FOTO: JAREK JÕEPERA

selgelt, kui tuntud treener Valter Kalam 1960. aastatel meile kergejõustikutrennis rääkis, kuidas ta mitmeid aastaid raha korjas, et 1936. aastal Berliini olümpiamänge vaatama minna. Meenub ka Arnold Greeni mälestuskild, kuidas ta Rakvere koolipoisina 1938. aastal koos teiste parimate Eesti spordipoistega Lahtisse suusatamise MMi vaatama sõitis. Seda, justnagu loomulikku ja enesestmõistetavat kuulates, tekkis ka meis, noortes sporditudengites reisihimu, aga üle lahe sai suusatamist alles palju aastaid hiljem vaatama minna.

Toonasest suletud süsteemist pole vaja pikemalt kirjutadagi, sest see laiutas ju üle maa kõigis valdkondades ning hoidis meid suurest ja tõelisest maailmaspordi kogemisest eemal. Nõukogude ajal olid nii Lahti kui ka muud tuntud talispordipaigad, nagu Holmenkollen ja Falun, meile kapitaalselt lukus. Ükskõik, kas olid niisama spordihuviline või tahtsid erialaselt tõelist maailma suusasporti näha. Tol ajal sai loota vaid Soome Televisiooni ülekannetele ja muidugi Toomas Uba organiseerimisalastele supervõimetele, mis alates 1974. aastast spordi suurvõistluste pildi Eesti Televisiooni ekraanile tõi.

Head sporti leiab ka kodukamaralt

Aga vahetu kohalolek on ju hoopis midagi muud. Eespool oli juttu võrkpalli EMi tippmängudest, mida minnakse ehk ka Poola kaema. Mina ise ei pidanud kuhugi kaugemale minema, et meie praeguse parima pallimängutiimi sooritusi nautida. See polnud mingi teisejärguline asendusvariant. Igatahes oli nii Tondiraba Jäähallis kui ka Rakveres mängitu igati vaatamist väärt, sest meie meeste mängutase oli kindlasti Euroopa, mõnel mehel lausa maailmaklassi tasemel.

Seega saab head ja kõrgema tasandi sporti nautida ka siinsamas, kodukamaral. Selleks ei pea kindlasti maa ja mere taha sõitma. Siin pakutava juurde jõudmiseks tuleb vaid minemise vaev ette võtta. Seda enam, et Tondiraba Jäähallis pidi pensionär supermängu eest vaid viis eurot välja andma.

Usun, et asi polegi niivõrd rahas, kuivõrd enda mugavuses ja tahtevõimes. Lisaboonusena kohtad sellistes paikades rohkesti tuttavaid ja imestad, kes küll kõik veel võistlust vaatama on tulnud! Et näe – sina ka kohal! Nii nagu kirjutas spordiajakirjanik Valeri Maksimov blogis, et Tondiraba võrkpalli olid vaatamas isegi Jaan Talts ja Kaarel Zilmer. Kui tõstja Jaan Taltsi võrkpalliarmastus ja -harrastus on üldteada, siis minu kohta oli lehemees ilmselt arvanud, et ega see mees suusatamisest kaugemale näe. Aga mulle see võrratu võrkpall lihtsalt meeldib. Seda enam, kui plats on täis eesti soost noori mehi, keda ohjab taibukas rumeenlasest peatreener.

Samamoodi olen Otepää suusatamise maailmakarika etapi ajal raja ääres märganud neid, keda seal kohatagi poleks osanud. Eriti Eesti suusatamise tippaegadel, kui Nuustakule ja Tehvandile lihtsalt pidi minema. Inimesed seisid, stardiprotokoll näpus ja innustushüüded suul. Päris vastikuvõitu niiske ilmaga, olles igati rahulevad.

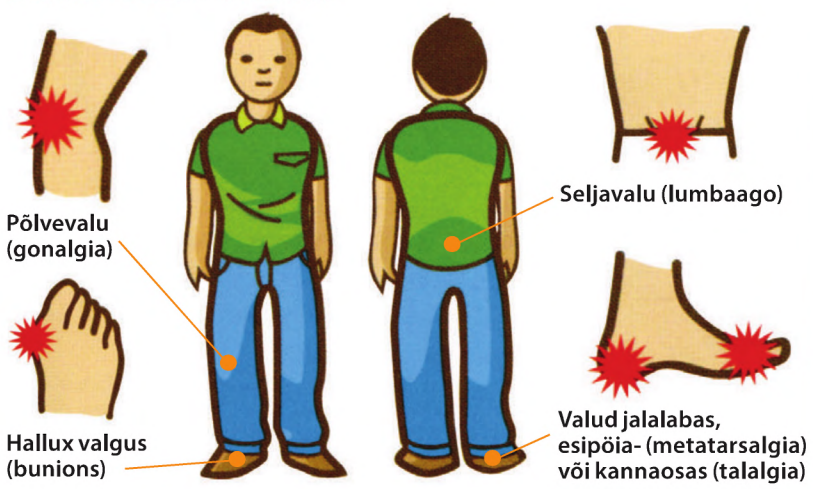
Ma ei oska päris täpselt hinnata, kui innukalt käiakse näiteks tipptasemel vehklemist vaatamas, aga Tallinna Mõõga näol on seegi äärmiselt paeluv ala meile koju kätte toodud. Ka vehklemisvõistlusele jõudmine on pelgalt minemise vaev, et siis ikka vahetult näha, kuidas meie omad maailma tippudega mõõgad ristavad. Head ja ilmselt üheks kultusfilmiks kujunevat

>> lk 26

Just selline on suusasprindi tasavägine ja põnev finšiheitlus!

REKLAAM

Kui Teil on...



...siis leiab abi meilt.

Valmistame individuaalseid tallatugesid, müüme kaela-, selja-, käe-, jala- ja põlveortoose.

Võtke julgelt ühendust – leiame teile parima lahenduse!

EESTI ORTOOSIKESKUS OÜ

Eesti Ortoosikeskus, Türi 6, 11313 Tallinn
Tel 655 6326, 508 6993
www.ortoosikeskus.ee

FOTO: ELMO RIIG /SAKALA

Tehvandi suusapublik on üleilmselt tuntud.

„Vehklejat" käidi hoolega kinos vaatamas. Aga sellel omaaegsel Endel Nelise Haapsalu vehklemishullusel on tänapäevagagi otsene seos. Just siis, kui teadustaja ütleb, et rajale asub Sten Priinits. Ja võistlustulle läheb rahvuskoondise vormis pikakasvuline Haapsalu poiss, papa Nelise tütrepoeg. Nii et filmile lisaks võiks ka reaalsed torked ja tõrjed oma silmaga ära kaeda.

Tehvandi on Lahti eelproov

Mida rida edasi, seda enam saaksin uusi näiteid tuua. Ikka sellest, mida kõike head meile spordi poole pealt lausa õuele või spordisaali kätte tuuakse. Kui sporti aasta ringi jälgida, jagub pakutavat emotsiooni tõesti pea igale ajale. Näiteks suvisel ajal, kui on rohkem liikumist, võiks mõne hea spordivõistluse imehästi mõne teise tegemisega ühendada. Näiteks minna Pühajärvele suurepärast triatlonivõistlust vaatama ja hiljem ise üks mõnus suplus või kena rattaring ette võtta. Headel kogupereüritustel jälgitakse parimal moel sedagi, et igal seltsilisel oleks mõnus ja kõigile tegevust leiduks. Siis pole ime, kui selline väljasõit kogu pere hommikust õhtuni meeldivalt kinni hoiab ja sellest lausa suguseltside kaupa osa võetakse.

> Praktilise nõuandena lisan, et jalad peaksid kindlasti kuivad ja soojad püsima. Lisaks hea vammus selga, soe müts pähe ja kindad kätte.

Sel talvel, täpsemalt 18. ja 19. veebruaril võiks end taas Tehvandil toimuvateks suusatamise maailmakarikavõistlusteks valmis seada. Praktilise nõuandena lisan, et jalad peaksid kindlasti kuivad ja soojad püsima. Lisaks hea vammus selga, soe müts pähe ja kindad kätte. Et võistluspäev on pikk, siis pole ülearu, kui seljakotti termosetäie sooja joogi ja millegi põske pandavaga täiendate.

Suusavõistluse taseme pärast pole vaja muretseda. Just see, Eestis korraldatav maailmakarikavõistluste etapp on sellele järgneval nädalal Lahtis algavate maailmameistrivõistluste eelprooviks. Seega on tegemist suusatamise hetke tippseisuga.

Muidugi on stardis ka Eesti suusaparemik. Siis selgub, kui palju me maailma tippudest praegu maha jääme. Lisaks on võimalik kogeda heal tasemel võistluse korralduspoolt. See on Tehvandil ikka tiksunud nagu kellavärk, sest üle ilma kantava telepildi korral pole teistmoodi võimalikki.

Ka võistlusalade osas pakutakse peaaegu ideaalvarianti – esimesel päeval kiireid vabatehnika sprinte ja teisel päeval eraldistardiga klassikavõistlust. Talvealguse lumekapriisidest hoolimata tahetakse suusatajad suunata ka sellele rajaosale, mis võistlejad kurikuulsast Tehvandi tõusust üles rühkima viib.

Seega saab Otepää maailmakarikavõistlustest Lahtile taas korralik eelmäng, nagu ka 16 aastat tagasi, kui kogu maailma suusaparemik siit otse Lahti maailmameistrivõistlustele siirdus.

Mis aga suusavõistluste jälgimisse ja elamuse saamisesse puutub, siis Nuustakul kogetu ei saa ega suudagi asendada kogu Lahtis toimuvat, sest seal toimuvatel võistlustel on ka suusahüpped ja kahevõistlus ning atraktiivsed teatesõidud. Ometigi on vahetult nähtu justkui starter, et Soome Vabariigi 100. aastapäevale pühendatud suusatamise suurvõistlusi paremini jälgida.

Nii et esialgu seadke nina Nuustaku poole, see käik tasub end igati ära. Kui mõni pärast seda otsejoones Lahtisse põrutab, siis siirdub ta küll üle vee veel paremat vett otsima.

Koorik võib jätta nahale **inetu armi**

Kindlasti olete kuulnud, et nahale tekkinud haav vajab paranemiseks õhku, millega kokkupuutel tekib haavale koorik. Paljud aga ei tea, et tegelikult takistab koorik haava paranemist ja võib nahale jätta inetu armi.

Margot Lehari
Benu proviisor

Kui haav on aga nahale mingil põhjusel tekkinud, tuleb alati alustada puhastamisest. Esmalt tuleks haav voolava kraanivee all mustusest ja võõrkehadest puhtaks pesta. Puhastamiseks sobib hästi ka soolalahus (NaCl 0,9%) ning mõni desinfitseeriva omadusega toode. Hea valik on näiteks apteegis kättesaadavad haavapihustid, mis on mõeldud pindmiste haavade ja põletuste puhastamiseks ja niisutamiseks.

Mitte mingil juhul ei tohi lahtise haava puhastamiseks kasutada alkoholi sisaldavaid puhastustooteid või määrida haavale tavalist kreemi, kuna nii võib haava tavalisest rohkem ärritada. Samuti ei tohi puhastamisel kasutada vatti või vatipatja, kuna haava sisse võivad jääda vati sees olevad kiud, mis aeglustavad paranemist. Pigem tuleks lõigata kodus olemasolevast marlirullist sobilik tükk ning puhastada haava hoopis sellega.

Pärast haava puhastamist tuleb see katta plaastriga. Seda tuleb teha ka kõige keerulisemate ja spetsiifiliste haavandite korral, nagu lamatised, venoossed ja diabeetilised haavandid, põletusarmid või kiiritusjärgsed nahaärritused. Kergelt niiske keskkond on haavade paranemiseks ideaalne, kuna see tagab uute rakkude ja kapillaaride kasvuks kõige paremad tingimused.

Suurepärane valik on patenteeritud Safetac-tehnoloogial põhinev isekleepuv silikoonplaaster, millel on spetsiaalne silikoonääris ja mis ei tekita eemaldamisel valu. Plaaster on elastne, kleepub õrnalt nahale, järgib hästi kehakontuure ega tekita allergiat. Passib hästi eriti tundliku ja õrna nahaga inimestele, eelkõige lastele ja vanuritele. Valikus on plaastrid, mis sobivad kõikvõimalike haavade ja haavandite raviks. Optimaalseimaks tulemuseks tasub plaastrit peal hoida 24 tundi päevas. Naha igapäevaseks kontrollimiseks tuleks plaaster haavalt kord päevas eemaldada, vajadusel pesta ja siis tagasi asetada.

Enim kasutatakse haavadel hüdrokolloidplaastrit, mis on hinna poolest silikoonplaastrist odavam. Võrreldes silikoonplaastriga ei saa hüdrokolloidplaastrit nahalt eemaldada ja siis uuesti tagasi panna. Haavaga kokkupuutel tekitab plaaster haava eksudaadiga geeli, mis hoiab seal paranemiseks vajalikku niisket keskkonda. Plaastrit võib haaval hoida maksimaalselt seitse päeva. Sobib ideaalselt marrastustele, kergematele põletustele, lamatistele ja raskesti paranevatele haavadele. Põletikulistele haavadele hüdrokolloidplaaster ei sobi. Hüdrokolloidplaaster võiks kuuluda iga lapsega pere koduapteeki.

Mis tahes haava korral on selle seisundi jälgimine ülitähtis ja seda tasuks teha iga päev. Kui haav on hakanud punetama, on turses ja eritab ebameeldivat lõhna, on sinna tekkinud põletik. Sel juhul küsige apteegist hõbedaga plaastrit, mis aitab põletiku kiiresti maha võtta. Kui aga midagi ei muutu, tuleb kiiremas korras arsti poole pöörduda. Kui haav paraneb korrapäraselt ega anna märku põletikust, tasub haava paranemiseks jätkata plaastri kandmist. Apteegis on ka spetsiaalsed silikoonist armiplaastrid, mida kasutatakse pärast haava paranemist ja seda lausa kuni neli kuud, muutes armi siledamaks ja võttes ära nahale tekkiva lillaka tooni.

Ärge jätke haava oma elu elama. Hoidke sel iga päev silm peal ning tegutsege vajadust mööda. Kui probleemile lahendust ei leia, oskab nõu anda kogenud apteeker.

REKLAAM

BENU Apteek

> Tekkinud haavale tuleb erilist tähelepanu pöörata diabeetikul, eakal ja kehva toitumisega inimesel, kuna vereringe häirumise tõttu paranevad nende kriimustused ja haavad palju aeglasemalt.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Vanemas eas peaks söömisharjumusi muutma

Sirje Rekkor

60pluss@postimeesgrupp.ee

Eluaastate edenedes toimuvad meie organismis mitmed muutused ja see toob kaasa vajaduse mõningas osas oma toitumisharjumusi muuta.

Meenutan sageli kadunud ämma aastakümneid tagasi ütlemas, et küll tahaks ja teeks paljutki, kuid kõik asjad võtavad palju kauem aega kui noorena. Et päev kaob välgukiirusel ning õhtul märkad taas, et pole jälle suurt midagi ära teha jõudnud.

Tollal ei saanud ma sellest aru, sest minu arvates oli ämm kujuteldamatult toimekas. Talumajapidamise lõputu hulk töid, aiaviljade kasvatamine, iluaia eest hoolitsemine, metsas marjul-seenel käimine ja massiline hoidistamine läksid tema käes lausa lenneldes. Kurke marineerisime ikka oma sadakond kolmeliitrist purki ning õunamahla tegime teist samapalju. Tünnitäied hapukapsaid ja muud hoidised muidugi peale selle.

Lähikondlaste kinnaste-sokkidega varustamine, kaunite laualinikute ja kraede heegeldamine, kampsunite kudumine oli telerivaatamise ajal loomulik õhtune tegevus. Kõige selle kõrval hoidis ta ära meie pere lapsed ja hooldas oma puudega tütart. Kes suudaks tegusamat inimest ette kujutada?

Aastad teevad kohmakamaks

Aga enda arvates oli ämm eluaastate lisandudes väga aeglaseks ja kohmakaks jäänud, ju oli nooruses tempo palju-palju kiirem olnud. Tuleb tuttav ette? Mulle nüüd juba tuleb, täpselt sama tunne on: mõte liigub tunduvalt kiiremini, kui tegudega järele jõuan.

Nii ongi, et aeg läheb ja meile koguneb väärtuslikke elukogemusaastaid aina juurde. See toob kaasa muutused meie kehas. Peeglisse vaadates näevad paljud, et keha on volüümikamaks muutunud, me pole enam nii painduvad ega kiired, näpud pole enam nii osavad ega tervis see, mis varem.

Ega üle oma varju ei hüppa ja nii palju enam ette võtta ei jõua kui mõned aastakümned tagasi. Seda, et muutused toimuvad välimuses ja füüsilises võimekuses, märkame igal hetkel, kuid meiega toimuvad ka mitmed nähtamatud muutused. Söömisest rääkides keskendun eelkõige neile muutustele, mis toimuvad seedeelundkonnas ning mis võiksid kajastuda ka muutustes meie toidulaual.

Oleme harjumuste ohvrid

Oleme oma harjumustes kinni. Meie söögiisu ei pruugi olla aastate lisandudes vähenenud. Sageli sööme samamoodi, nagu kogu elu oleme söönud, samu toite, mida ikka oleme armastanud, ning samades kogustes kui aastakümneid tagasi. Kuna aga füüsiline aktiivsus on enamikul meist tagasihoidlikum kui nooremas eas ja lihasmass aegamööda vähenenud, on väiksem ka meie toidust saadava energia vajadus. See on üks aspekt. Aktiivsust saame õnneks ise reguleerida kas igapäevaseid jalutuskäike või rattasõite tehes, jõukohast tervisesporti harrastades või koduseid füüsilist pingutust nõudvaid töid tehes. Muidugi, kui tahet jätkub ja tervis lubab.

Teiseks toimuvad organismis paratamatult muutused, mis ei allu meie tahtele. Need võivad kulgeda kiiremini või aeglasemalt sõltuvalt elustiilist ja söömisest ning pärilikest eeldustest, kuid need tabavad igaüht. Söömisega seotud peamine muutus on toitaineid lõhustavate ensüümide üha vähenev kogus seedenäärmete nõredes, mao ja seedekulgla toonuse langus ning rütmiliste kokkutõmmete nõrgenemine selles. Seetõttu liigub toit organismis aeglasemalt ning väheneb toitainete imendumine vereringesse.

AIVE LUIGELA SOOVITUSED

- Söö nii palju, kui organism sinu füüsilisest aktiivsusest sõltuvalt vajab.
- Toit olgu mitmekesine.
- Menüü olgu vaheldusrikas.
- Söö rohkesti köögivilju ja puuvilju, marju, mõlemaid umbes 250 g päevas.
- Söö iga päev võimalikult värsket segatoitu, sealhulgas 70–80 protsenti taimset toitu.
- Söö iga päev teraviljatoite ja piimatooteid.
- Söö kaks-kolm korda nädalas kala, eelista linnuliha.
- Eelista taimseid õlisid.
- Joo vett.
- Loobu rafineeritud toiduainetest ja karastusjookidest.
- Eelista toiduvalmistamisel keetmist ja aurutamist.
- Söö regulaarselt kaks-kolm korda päevas ja kaks vahepala.
- Eelista väiksemaid toidukoguseid, söö aeglaselt.
- Järgi taldrikureeglit: pool portsjonist olgu köögivili, veerand liha-kala, veerand kartul, riis või muu tärkliserikas lisand.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Maitsemeelte „tuhmistumise” tõttu tunneme vähem põhimaitseid (soolast, magusat, haput, kibedat) ja kõiki nende kombinatsioone, mis vähendab söömisega kaasnevaid meeldivaid emotsioone ning võimalusi maitsekombinatsioone ehk maitsebukette nautida.

Alustame algusest

Toidu seedimine algab teatavasti juba suus, kus sülje mõjul hakkavad mõned süsivesikud lagunema. Vanusega sülje tekkimine väheneb ja see protsess aeglustub. Edasi liigub toit söögitorusse, mille lihased samuti aegamööda nõrgenevad. Võib tekkida refluks, mis on tuntud ka kõrvetistena, maohape võib pääseda söögitorusse ja neelu ning põhjustada ebameeldivat tunnet ja valu. Toidu seedimine jätkub maos, mille limaskest aegamisi taandareneb, ja väheneb seedimist soodustavaid ensüüme tootvate näärmete hulk. Seetõttu mao tühjenemine aeglustub ja söödud toit püsib kauem maos.

Maost liigub toit edasi peensoolde, mille vähenenud verevarustus muudab rasvade seedimise ja toitainete imendumise aeglasemaks. Ainevahetuse aeglustumise tõttu on maks laisem ning toodab vähem rasvu lõhustavat sappi. Kuna peensoolest jõuab jämesoolde mittetäielikult lagunenud toitu, põhjustab see sageli gaaside teket. Jämesoole lihaste nõrgenemise tõttu sageneb kõhukinnisus ja sellest tulenevad tervisehädad.

Tasakaalustatud söömine aitab

Kui teame, millised loomulikud ja paratamatud muutused meie seedekulglas toimuvad, oskame ehk paremini mõista ühe või teise meile kas aeg-ajalt või iga päev muret tekitava asja põhjusi ja oskame oma elukvaliteeti parandada.

Kirjeldatud protsesse on võimalik elustiili ja tasakaalustatud söömisega edasi lükata või aeglustada. Alustada pole kunagi hilja. Tasub meeles pidada, et kõik, mida sööme, mõjutab meie organismis toimuvaid muutusi ja tervist. Iga päev.

Aive Luigela, minu kunagine armastatud õppejõud ülikoolipäevilt, kirjeldab oma 2014. aastal ilmunud retseptiraamatus aastate kogunemisega seotud muutusi organismis ja annab elukvaliteedi parandamist toetavaid soovitusi. Ta rõhutab seejuures vajadust püüelda toidulaua tasakaalustatuse, mitmekesisuse ja mõõdukuse poole. Enne und soovitab Aive Luigela juua klaasi köögivilja- või puuviljamahla, keefiri või petti. Lisan omalt poolt smuuti.

RETSEPTID

Spinati-õunasmuuti

2 portsjonit

50 g spinatit (külmutatud)
1 õun
1 keskmine banaan
3 dl õunamahla

Eemalda õunal seemnekoda, koori ja tükelda viljaliha. Pane spinat, õunatükid, kooritud ja tükeldatud banaan kannmikserisse, lisa õunamahl. Purusta ühtlaseks ja joo kohe.

Vasikaliha-porruhautis

1 kg pehmet vasikaliha
1 l kanapuljongit
600 g porrut
2 porgandit
1 loorberileht
1 tl salveid
1 tl soola
10 tera valget pipart
½ sidruni mahl
1 dl kohvikoort
3 munakollast
2 sl nisujahu
2 sl võid
soola
värskelt jahvatatud valget pipart

Lõika porrulaugu roheline osa ära, loputa lehed hoolikalt ja seo puuvillaniidiga kokku. Lõika liha üsna suurteks, umbes kolme sentimeetri suurusteks kuubikuteks. Pane lihatükid keedunõusse ja vala üle külma veega, nii et lihatükid on vaevu kaetud. Kuumuta kiiresti keema, eemalda vaht ja keeda tasasel tulel umbes pool tundi. Lisa hautisele salvei, terapipar ja loorber, suuremateks kuubikuteks tükeldatud porgand, porrulaugu valge osa ja kokkuseotud porrulaugu roheline osa. Kuumuta, kuni liha ja köögiviljad on pehmed. Tõsta liha, porgand ja porrulaugu valge osa vahukulbiga kuumakindlasse serveerimisnõusse, kata kaane või fooliumiga ja hoia soojas. Kurna hautamisleem ja keeda, kuni osa vedelikust on aurustunud ja järel umbes 5 dl. Sulata või pannil, lisa nisujahu ja kuumuta segades, kuni segu muutub teraliseks, lisa kuum keeduleem, keeda tasasel tulel umbes viis minutit. Eralda munakollased valgetest, sega need lahti ja lisa koor. Lisa segu pidevalt segades kastmele, keeda tasasel tulel segades paar minutit. Lisa sidrunimahl ja maitseained ning vala kaste serveerimisnõusse liha- ja köögiviljatükkidele. Serveerimisel võib roale raputada hakitud maitserohelist.
Lisandiks sobib keedetud riis, köögivilja-riisilisand, ürdiriis, keedetud kartul, kartulipuder või -püree.

Kõrvitsavormiroog

1 ahjuvormitäis (28 × 20 cm)

400 g kõrvitsa viljaliha
100 g jahvatatud mandleid
60 g võid
5 keskmist kanamuna
50 g värskelt riivitud parmesani
soola
värskelt jahvatatud musta pipart
1/2 tl jahvatatud kaneeli
100 g kodujuustu
pealeraputamiseks mandlilaaste

Lõika kõrvitsa viljaliha suuremateks kuubikuteks ja kuumuta väheses vedelikus keskmisel kuumusel aeg-ajalt segades pehmeks. Maitsesta soola, pipra ja kaneeliga. Püreeri kõrvits kas köögimasinas või saumikseriga. Pane küpsetusahi 200 kraadi juurde soojenema.
Lisa kõrvitsapüreele pool jahvatatud mandlitest ja pool võikogusest. Sega munad lahti, lisa kodujuust, pool riivjuustust ja sega. Lisa munakodujuustusegu kõrvitsapüreele, vähehaaval ja pidevalt segades. Vajadusel maitsesta soola ja musta pipraga. Määri ahjuvorm võiga, vala kõrvitsasegu vormi. Raputa peale ülejäänud jahvatatud mandlid ja riivitud juust, pinnale võib panna mõned võitükikesed. Küpseta 200 kraadi juures umbes 30 minutit ja serveeri kohe. Lauale andmisel raputa peale röstitud mandlilaaste. Kõrvitsavorm on suurepärane soe suupiste, näiteks õhtusöögiks, kuid sobib ka mitmete kala- või broilerilihast ja teiste heledast lihast toitude lisandiks.

Kalasupp

1 l kalapuljongit
100 g porrut
2 porgandit
2 dl külmutatud herneid
200 g värsket või külmutatud kalafileed
1 muna
1 sl hakitud peterselli
1 sl hakitud tilli
hakitud murulauku
(soola)
sidrunimahla
valget pipart
terake suhkrut

Lõika porgand ja porru väiksemateks, kalafilee suuremateks kuubikuteks. Keeda muna. Kuumuta puljong keema, lisa porgandid ja herned, keeda paar minutit. Lisa porru ja kalakuubikud ning keeda, kuni supp valmis. Maitsesta sidrunimahla, pipra ja suhkruga, raputa peale maitseroheline ja lase paar minutit kaane all seista, et maitsed seguneksid. Serveerimisel raputa supile hakitud või kuubikuteks lõigatud muna.

Ühepajatoidud

Iga sööja kohta võetakse 250–300 g erinevaid köögivilju, näiteks:
porgandeid
aedoakaunu
lillkapsast, spargelkapsast või rooskapsast
herneid
suvikõrvitsat
porrulauku
kaalikat või naerist
peeti
pastinaaki
sibulat jt
võid
hakitud maitserohelist

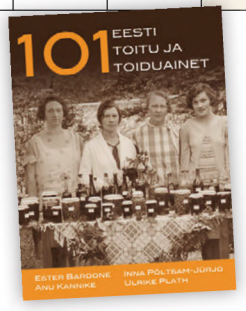
Haki sibul ja kuumuta võis klaasjaks. Lisa köögiviljapuljongit või vett (umbes 3 dl 1 kg köögivilja kohta) ja kuumuta keema. Keevasse puljongisse pane valmimise järjekorras eri köögivilju. Keeda tasasel tulel, kuni köögiviljad on peaaegu pehmed. Ära üle keeda!
Ühepajatoidule võib soovi järgi lisada valgurikkaid toitaineid, näiteks sardelliviile, terveid miniviinereid või viinerviile, vorstitooteid, suitsuliha, sinki või peekonit, frikadelle, lihapalle, kalafileed jne.
Serveerimisel raputa peale hakitud maitserohelist.

FOTO: SHUTTERSTOCK

	Ühe ülikooli kliinikud	Paunvere koolipoiss	Endasse-sulgunud psüühika-hälbega inimene	... Suviste	Sõber	(Ametlik) teade	Ruumi-meeter	Helilooja (1928-1975)	Eesti saksofonist ja helilooja Maria ...	Hapnik	Papi	Boston University	Ilmutus-lahus	Kõrva kuulme-luuke		Meeter	Alevik Järvamaal	Oma-valitsus	Ilmakaar
Haiguslik kinnise ruumi kartus															Väärastu-nud loode Läte				
Valge-veresus										*Ignoti ... cu-ratio morbi* (tundmata haigusel pole ravi) VASTUS						Mehenimi Futuurum			
Kinni ... (vangis olema)							Söele põlenud puutükk Suusamark					Umbrohi Lollus						Ehk Põlv-nemise, suguluse jada	
Tegelane "Nukitsa-mehes"				Peen karv ... Pikkuus				Suurus-hullustus Uraani kaaslane											Midagi õhinal tegev
Kosmose-agentuur					Iga kord Riik Aasias						Töötlemis-kõlblikud jäätmed Eesti Maja						2 x täht Vaba ametikoht		
Jood		Kohtuniku ametirüü Füsioloogi-line puhke-seisund							USA näitleja ... Moore Me, ..., nad					USA näitleja ... Costner Põrnikas					
... Klux Klan			Kedagi vannis pesema Islamic State										Puisrohtla Naisenimi						
Liit, ühendus							...nääre Liiter				Laiskloom Haigus							Umbes Keelpill	
Küsisõna				Meistri abiline					Tagapõhi Koeratõug						Hoolimatu, südametu Tugikude-kasvaja				
Foto: Scanpix 								Muinas-jäänus								Nii ja ... Närvi-			
								Oregon Judicial Depart-ment				Karusõrg Maastiku-sõiduk							
								Kinnise kaelusega džemper					Eel-vangistus Pinnamõõt						Linnu-magus
								Tina			Karman Kurtša-toovium						Tähtsaim mantra Siberi katk, põrnatõbi		
									Otse (murdes) Soome riik-lik alkoholi-monopol					Varras Õhuke, hõre, vähe vastupidav				Einstein Neo-	
								Naisenimi				Vaplus-kramp Laste nakkus-haigus							
	Silmatõbi	Rooma 50	... *Domini*	Rock Island	Veidi märg	Lõpp, ots (inglise k.)	...-särk	Sigareti-mark			Tõstja Temal					Teadusliku Uurimise Instituut Nurjatus			
Puhkpill								Limas-kesta-põletik Piibli-tegelane							Kunst (ladina k.) "Õine ..." (Antoine de Saint-Exupery)				Õlifirma
Veregrupp		Floeem X					Lepinguid kinnitav ametnik ... ja Kaja Kõlar						Endine baleriin ja näitleja *Ante meridiem*					...-mail Aukraad	
Üks (saksa k.)				Mõiste- Keedunõu					...hindlus Paljune-misvahend					Elatanud Raud (saksa k.)					
	Elund Urbne, poorne, õhuline					Puu-labidas Kvartett					Nõdra-meelsus Peremees, käskija								
Kõrgem sort			Vinnid Poetess ... Kolla					Väike kivi-terrass Torm					Taime alge Toonekurg (vene k.)				Algorgani-satsioon Mulk		
N naaber		... *fixe* (kinnismõte) ... Vatanen					Lunastaja Koreograaf								Lennu-firma Taskukell				Trükk
Hädalda-mine					Suur tükk, lahmakas Master of Arts					Hüvasti! (prants. k.) 2 x täht						Emane lammas United States			
Eesti Rahva Muuseum				Tugev peavalu Lämmastik								Piljardiga sarnanev mäng H naaber							
Oktoober (rahva-kalendris)									Toimeta-ma, redi-geerima (inglise k.)					Ristsõna			EESTI RAHVA RISTSÕNAD RISTIK		

HEA LUGEJA!
Ootame ristsõnavastuseid toimetuse e-aadressil 60pluss@postimeesgrupp.ee või posti teel aadressil Ajakiri 60+, Tartu tn 8, 71020 Viljandi.
Palun märkige ristsõnavastuse juurde oma kontaktandmed, et saaksime loosiõnne korral teiega ühendust võtta. Samuti kirjutage, missugune lugu teile selles numbris kõige rohkem meeldis või mis teemal sooviksite järgmisel korral lugeda.
Vastuseid ootame hiljemalt 2. veebruaril 2017.

Vastanute vahel loosime välja kolm Anu Kannikese, Inna Põltsami, Ester Bardone ja Ulrike Plathi koostatud „101 Eesti toitu ja toiduainet" kirjastuselt Varrak.
Raamat toob huvilisteni põnevat lugemist saja ühe Eesti toidulauda enim mõjutanud toiduaine ja toidu kohta. Eesti toiduna ei käsitleta seejuures ainult traditsioonilist talurahvaköögi või rahvusroogi, vaid ette on võetud siinne toidukultuur kogu selle ajalises, ruumilises ja kultuurilises mitmekesisuses.



Detsembrikuu 60+ õige vastus –
PEA MEELES, ET JÕULUD ON EELKÕIGE ENDASSE VAATAMISE AEG!

Õnne Lind valis võitjatena välja Heino Perteli Harjumaalt Saue vallast, Malle Vilde Tallinnast ja Harda Jõgisu Haapsalust. Nemad saavad Signe Siimu koostatud kuukalendriga märkmikkalendri „Aasta aias 2017" kirjastuselt Varrak.

Postimees
soovitab

Kriminaalromaan, mis on
kirjutatud puhtast armastusest
selle žanri vastu

Geir Tangen

MAESTRO

Kirjastuse VARRAK välja antud «Maestro» on müügil raamatukauplustes üle Eesti.