60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 2/2017 (53) VEEBRUAR ISSN 2228-1592

Vana mööblit tasub **restaureerida.**

Kuivad silmad tekitavad pidevat ja kirjeldamatut piina.

Homoseksuaalne lapselaps.

Looduslikud annid **turgutavad tervist.**

Talvised tegevused ja hobid.

Kohv – kasulik või kahjulik?

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €

Ilma poolest rikas maa

Kunstnik Ave Nahkur on 60+ esikaanepildiga ennustanud veebruarikuuks tuisuilma. Praegu, loo kirjutamise ajal, laiutab meie kandis suur udu, ilm on eriti libe ja maadligi. Eesti on ilma poolest suur ja rikas riik. Olen seda ise korduvalt täheldanud.

Varahommikul Viljandist Tallinna poole sõites sajab lörtsist lund ja sõiduteed on vesiseid lumevaalusid täis. Püüad kõvasti roolist kinni hoides ja tasakesi kulgedes vaid mõelda, et kuigi sõitu sai alustatud suure ajavaruga, siis kokkulepitud kellaks vist pealinna küll ei jõua. Paia ristist Tallinna poole keerates pole lumesajust jälgegi, tee on peaaegu puhas. Enne pealinna aga tibutab vihma ja väljas on soojakraadid. Varasem ajakulu on pika teega kenasti tasa tehtud. Nagu Ameerikas juba: ühes riigi osas paugub pakane ja teisel pool särab päike.

Saaremaa inimesed kurdavad juba aastaid, et sünoptikud edastavad nende ilma kohta täiesti valesid andmeid. Neil olevat saare keskosas 25 kraadi külma, aga ilmateade räägib, et on viis kraadi. Ilm erineb isegi Kuressaare linna piires.

Toimetusse helistanud Saaremaa naine Selma palus, et ehk oskab 60+ kosta, mis selle ilmaga viimasel ajal lahti on. Järgmise päeva üldisematki ilmaennustust ei saa enam uskuda. Õhtune uudistesaade lubab kõrgrõhkkonda, aga tegelikult on ilm hoopis vastupidine. Vanemaealisele inimesele on see pea peale keeratud ilm lausa elu ja surma küsimus. „Kannataks veel välja, kui oleks nädal või paar külma ja siis tuleks vahelduseks jälle sula. Aga üle ööpäeva suurelt muutunud õhutemperatuur teeb kohe väga haigeks, lausa voodisse jätab," kurdab naine.

Ilmateadlase Ain Kallise sõnul on Saaremaa nii suur maalapp, et selle keskel on rannikuga võrreldes suured kontrastid, eriti sügisel ja talvel, kui meri rohkem mõjutab. „Tsüklonite liikumise teed muutuvad nii kiiresti: kui üks neist läheb 100 või ka 50 kilomeetrit lõuna või põhja poolt, on ilm kohe vastupidine."

Mäletan talvevaheaja lapsepõlvest, kui vanaemaga õhtuseks lüpsiks lauta minemise ajal aiateibad paukusid. Need olid valjud plaksatused, mis lapse esialgu päris ära ehmatasid. Seda heli pole küll ammust ajast kuulnud. Aga meenub ka aastakümnetetagune aastavahetus, kui pidi linna suure kuuse alla vihmavarjuga minema.

Ain Kallis teab, et nii noorus kui ka ilmastik on juba Vana-Assüüria aegadest hukas olnud. Vanematele inimestele tuntud ilmaennustaja Vadim Želningi kurtis elu lõpupoole, et vanarahva teadmiste järgi on üha keerulisem ilma ennustada, koguni seapõrn vedavat alt! Milline see normaalne ilm on, ei oska keegi vastata. Pole vist vaja pikalt selgitada, et inimtegevus on Maa ökoloogilist tasakaalu järjest nihutanud. Praegu kõneldakse kliima globaalsest soojenemisest, aga mõtleme, mis saaks siis, kui tegu oleks globaalse jahenemisega?

Samas mitmed uuringud globaalset soojenemist ei kinnita. Ilm olevat tsükliline, on soojemaid talvi, millele järgnevad külmemad. Mulle meeldib, et ei pea lund lükkama ja küttele kulub ka vähem. Õnneks tuleb vihma järel taas päikesepaiste!

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. märtsil.

Esikaanel **Ave Nahkuri** maal.

Millest alustada, kui on vaja autojuhiluba vahetada?

Ajakirjaga 60+ võttis ühendust eluaegne autojuht, kelle juhiloa kehtivus hakkas lõppema. Ta seadis kõigepealt sammud perearsti poole, et vajalik tervisetõend saada. Suur oli üllatus, kui sealt teatati, et esmalt on vaja internetis tervisedeklaratsioon ära täita. Enne perearsti jutule ei pääsegi.

Tõepoolest, juhiloa vahetamisel tuleb tervisetõendi taotlemiseks eelnevalt elektrooniliselt ära täita tervisedeklaratsioon oma terviseseisundi hindamiseks. Seda saab taotleda veebiaadressil https://www.digilugu.ee ja sealt saab alustada elektroonilise tervisedeklaratsiooni täitmist. See tuleb enne perearsti juurde minekut ära täita.

Kohustus väljastada vaid e-tervisetõendit kehtib kõikidele tervisekontrolli tegijatele juba 2014. aasta 1. aprillist. Siis jõustus liiklusseaduse rakendussätte muudatus, mis lisab mugavust ka maanteeameti klientidele. Juhtimisõiguse taotlemisel või sellega seotud toimingute tegemisel ei pea seega maanteeameti liiklusregistri büroosse enam pabertervisetõendit viima, vaid tervisetõendi andmed laekuvad automaatselt liiklusregistrisse tervise infosüsteemi vahendusel.

E-tervisetõendi taotlemiseks tuleb esmalt täita tervisedeklaratsioon patsiendiportaalis https://www.digilugu.ee. Deklaratsiooni täitmiseks tuleb lehele siseneda ID-kaardi või mobiil-id abil. ID-kaardiga portaali sisenedes soovitatakse kasutada Internet Explorerit. Selleks peab taotlejal olema ID-kaart, ID-kaardi lugeja ning PIN1 ja PIN2 kood.

Kui puudub võimalus elektroonset tervisedeklaratsiooni täita, siis võib alati abi paluda noorematelt sugulastelt, kes on internetiga sinasõbrad. Abi tasub küsida ka omavalitsuse sotsiaaltöötajatelt või mõnelt teiselt usaldusväärselt inimeselt. Kui tervisedeklaratsioon internetis tegemata jääb, saab seda siiski täita ka paberkandjal arsti juures. Paberversiooni saab kas ise välja printida Eesti E-tervise Sihtasutuse leheküljelt aadressil: http://www.e-tervis.ee/index.php/et/ või paluda seda kellelgi teisel teha.

Mootorsõidukijuhi tervisetõendi taotlemisel tasub perearsti juurde kaasa võtta ka isikut tõendav dokument (pass või ID-kaart), juhiluba (selle olemasolul), alaliselt või ajutiselt juhtimise ajal kasutatavad abivahendid (prillid, kontaktläätsed, kuulmisaparaat, proteesid jms), sõiduki juhtimiselt kõrvaldamise otsus (juhul, kui teid on kõrvaldatud sõiduki juhtimiselt politsei kirjaliku otsuse alusel). Kaks-kolm tundi enne vastuvõttu on mõistlik mitte süüa ega juua, sest perearst teeb ka vereproovi.

Tervisetõend on tasuline: ette on nähtud, et selle eest küsitakse mõistlikku hinda. Küsimusele, mis on mõistlik hind, vastati Haigekassa infotelefonilt, et selle hinna määrab perearst. Keskmiselt küsitakse digitaalselt täidetud deklaratsiooni eest 20 eurot, paberkandjal täidetud deklaratsioon maksab 25 eurot.

Kui tervisekontroll läbitud, saadab arst tervisekontrolli tulemused e-tervise infosüsteemi ning seejärel jõuavad need otse liiklusregistrisse. See tähendab, et enam ei lähe vaja paberkandjal tervisetõendit ja selle esitamine pole enam nõutav juhul, kui arst koostab elektroonilise tervisetõendi ehk e-tervisetõendi.

Väljastatud tervisetõendi andmeid saab vaadata nii patsiendiportaalis kui ka maanteeameti e-teeninduses (eteenindus.mnt.ee). Maanteeametile on tervise infosüsteemi vahendusel nähtavad vaid need andmed, mida on isikule dokumendi väljastamiseks tarvis. Isikut puudutavad terviseandmed (haiguslood, diagnoosid ja väljastatud retseptid) on nähtavad ainult inimesele endale.

Varem pidi juhiloa vahetaja alati minema büroosse, kus ta suunati fotoboksi fotot tegema, seejärel tuli tal klienditeenindajale esitada paberil tervisetõend ja muud dokumendid. Sageli tuli ka järjekorras seista. Enne juhiloataotluse vormistamist tuli leida riigilõivu tasumise võimalus. Pärast juhiloa valmimist tuli jälle ette võtta teekond liiklusregistri büroosse, et uus juhiluba kätte saada ja vana ära anda. Kõik see nõudis aega ja planeerimist.

Nüüd ei tarvitse autojuhiloa vahetamise toiminguks enam liiklusregistri büroosse minna ja e-teeninduses vormistatud juhiloavahetus on ka veidi odavam. Maanteeameti e-teeninduse keskkonnas vormistatud juhiloa vahetus maksab 20 eurot.

E-teeninduse keskkond asub aadressil http://eteenindus.mnt.ee/. Foto juhiloale saab üles laadida isikut tõendavate dokumentide andmebaasist, riigilõivu saab tasuda sealsamas e-teeninduse keskkonnas. Kui tervisetõend on kehtiv, siis saabki juhiloa vahetuse ära vormistada.

Uue juhiloa kättesaamiseks võimaldab maanteeamet kasutada postiteenust ja juhiluba saadetakse ka lihtkirjana postkasti. Selle saab samuti tellida e-teeninduse keskkonnast, valides juhiloa kättesaamise viisiks postiteenuse.

Aga juhiluba saab taotleda ka ise maanteeameti liiklusregistri büroosse kohale minnes. Juhiloa saab soovi korral samuti sealt kätte. Seal maksab juhiloa vahetus 26 eurot.

60+

Kõigis meis on natuke eilset

Tahan teile rääkida oma vanavanematest. Nii palju, kui ma mäletan. Kahju on, et seda polegi nii palju. Teisalt – teada kasvõi natukene on ikkagi parem, kui olla päris ilma juurteta. Juured loovad seoseid ja aitavad mõista. Kui me mõistame ning mäletame, siis on väike võimalus, et saame ka aru, kuhu me teel oleme. Kui tundub, et suund ikka päris õige ei ole, saame ehk veel kuristikust kõrvalegi tüürida.

Nagu üldjoontes tavaks, oli minulgi kaks vanaema ja kaks vanaisa. Üks memm ja taat isa, teine ema poolt. Olid seepärast, et enam ei ole. Kõik on teisele poole edasi läinud. Usust ma rääkida ei taha, aga loodan, et seal teisel pool on kõik ilus ja hea. Sest just ilusa ja hea olid kõik mu vanavanemad kuhjaga välja teeninud.

Olen natuke ka oma juuri uurinud. Mõistagi oleks pidanud seda varem tegema. Siis, kui veel allikad ise pajatada said, aga aega tagasi ei keri.

Igatahes tean, et isa poolt viib liin baltisakslaste ridadesse ning sugupuu kaugemates harudes vilgub ohtralt nimesid, millele „von" ette kribatud. Mõisnike magusast elust ei teadnud mu isapoolne vanaisa Paul muidugi midagi. Ei mingeid tärgeldatud linikuga kaetud kohvilauakesi häärberi terrassil ega tasaseid teenijatüdrukuid hommikul voodi serval soojade sussidega ootamas. Igasugusest ilust ja hiilgusest oli asi ikka väga kaugel. Tööd tuli teha. Minu vanaema Magdaga abiellus Paul enne sõda, ajal, mil kõik oli veel ilus. Munakivitänavad olid nii puhtad, et võis kapronsukkades ringi käia, nagu armastas memm noid aegu meenutada.

Tegelikult polnud kaugeltki kõik ladusalt kulgenud. Magdale polnud Pauliga sõlmitud liit esimene. Selja taga oli lörri läinud suhe ühe üliõpilasega Tartust, kel raevuhoos rusikad paigal ei püsinud. Paul oli hoopis teisest puust. Rassis või hinge seest, et perre sündinud kolme last – kahte poega ja tütart – toita ja katta. Sõna otseses mõttes rassis hinge seest. Mu isa oli kolmene, kui vanaisal pump rinnus kinni jäi. Ikka keset tööd. Nii tuli Magdal lapsed üksinda üles kasvatada. Lihtne see polnud. Eks kippusid poisid ilma karmi käeta rumalusi tegema ning mu isa minevikus on nii mõnigi lehekülg, mida ta siiani näidata ei taha. Aga see on üks hoopis teine lugu.

Igatahes tegi Magda, mis suutis. Rassis kahel kohal tööd teha ning jõudis selle kõrvalt lapsed puhtad ja kodu korras hoida. Ka kõht oli isal ja tema õel-vennal alati täis, sest kokkaja oli vanaema vali. Mäletan minagi tema kapsalehel küpsetatud ahjuleiba, hõrku porgandipirukat ja mahlaseid biskviidirulle, mille tainajääke papitükiga potiseintelt kraapida tohtisin. See maitse juba meelest ei lähe.

FOTO: MARKO SAARM

KES ON ÜLLAR PRIKS?

Üllar Priks, rohkem teatud kui Myrakas, on pärit Elvast. Ta on õppinud Tartus Treffneri gümnaasiumis keemia-bioloogia eriklassis, Tartu Ülikoolis katsetanud bioloogia ja arstiteadusega, Viljandi Kultuuriakadeemias popmuusikaga. Praegu vastutab Myrakas Viljandimaa päevalehes Sakala hobi-, looduse- ja toidukülgede eest. Kõik need kolm teemat kirjeldavad ka autorit ennast hästi, sest Myrakas armastab kokata ja jalutada metsades-rabades. Vabal ajal tegeleb mees muusikaga ja mängib erinevates ansamblites klahvpille või seikleb mööda ilma ringi. Näiteks tsikli seljas. Ta on muu hulgas töötanud Ugala teatri heliala juhina ja pidanud elustiiliklubi Podagra.

Myrakas on kirjutanud muusika etendustele „Limpa ja mereröövlid", „Valge daam" ja „Jürka". Temalt on ilmunud ka sooloalbum „Puhvet". Ta on välja andnud kokaraamatu „Sööme sõnu" ning lasteraamatu „Mida Mustikat?!".

Ega Magda käed rüpes istumist ei sallinud. Nii rahmeldas ta pensionipõlves küll heegeldada ja kududa, küll aiamaal peenarde vahel ukerdada. Tema pisikeses toas olid püsti ka kangasteljed ja kaltsuvaipasid tuli nende vahelt nii ohtralt, et jagus kogu suguvõsale. Olenemata tõsiasjast, et memm oli selleks ajaks erinevate tervisehädade tõttu ka paar korda kurgust kubemeni lõhki lõigatud, ei teinud ta endale allahindlust ning vedas lõpuks välja muljetavaldavad 94 eluaastat. Tema vend, kes oli sõja eest Austraaliasse pagenud ning sealt vahest väljamaist pakikohvi ja kängurupiltidega kalendreid saatis, pidas kapitalistlikus mugavustsoonis mitukümmend aastat vähem vastu.

Kõige kurvem on see, et vanaema heietas vanadest aegadest heal meelel, ainult et kuulajaid polnud. Vanematel olid omad asjatoimetused ja elumured juba kaelas ning mina olin liiga pisike, et kõigest aru saada ja õigeid küsimusi küsida. Eks ma mõnda lugu ikka mäletan. Näiteks seda, kuidas Elva raudteejaamast kaubarongidega inimesi Siberisse saadeti või kuidas massilise mahalaskmise hirmus Nõo surnuaial redutati ning ajaviiteks hauaplaatidel kaarte taoti.

Kuigi vanaema oli usklik inimene, mängis ta tihtilugu surmateemaga ning viskas nii-öelda võllanalju. Ma arvan, et just sedasi õnnestus tal vikatimeest nii pikalt ära petta. Kord talle külla minnes leidsin eest memme, kes naeru puksudes seletada püüdis: „Kujutad ette, naabri Liide suri ära! Köögist leiti. Kohupiim oli kah suust väljas! Hihii!"

Viimase vingerpussi mängis Magda mulle oma matustel, kui selgus, et tema soovitud kirikuõpetaja absoluutselt viisi ei pea. Ma pidin endal keele suus puruks närima, et mitte naerma pahvatada.

Ema juured viivad mind hoopis teises suunas, nimelt Peipsi-äärsete vanausuliste juurde. Sellest liinist tean ma veelgi vähem, kuid loodan lähitulevikus viga parandada. Esimesed kolamised sealsetel surnuaedadel on juba tehtud.

Joann ja Irene olid teistsugused tegelased kui Paul ja Magda. Nemad olid linnainimesed. Mõnus väike majake oma aiaga Tartus Annelinna servas. Mis sest, et vett tuli vedada suure tünniga tänavanurgal asuvast puurkaevust, aga neil oli maja, saate aru! Seda, kuidas või miks nad selle saanud olid, ma ei teagi. Aga õue peal kõndisid kanad, põõsaste varjust paistsid mõned mesitarud ja ühe õunapuu all seisis poolenisti maasse vajunud traktor. Garaažis presentkatte all oli vanaisal täiesti töötav sõjaajast pärit BMW mootorratas.

Aeg-ajalt potsatasid Joanni postkasti kutsed minna järjekordselt sõjaveterani aumedali järele. See ajas ta alati marru. Jah, Joann oli sõdinud Vene poolel ning tema kõhul oli suur kuuli jäetud arm. Elus oli ta üldse tänu sellele, et lasi enne üht juba ette kaotatud lahingut veokil üle jala sõita. Tema jäi laatsaretti ja nendest, kes läksid, ei tulnud tagasi mitte keegi.

Sisimas oli vanaisa tuline Eesti mees. Vahel, kui ma nende juures köögis suitsupakkidega mängisin – Joann oli ahelsuitsetaja, see ta lõpuks hauda viiski –, võttis taat põuest sinimustvalge plekist vapimärgi ja ütles: „Eesti tuleb tagasi ja talud tulevad tagasi! Pange tähele!" Tulidki, ainult Joanni silmad seda ei näinud. Ei näinud ka Irene omad, tema läks mehele järele vaid paar aastat hiljem. Mõlemad saadeti viimsele teele sealtsamast garaažist presendi alla peidetud BMW kõrvalt.

Varsti müüdi tsikkel maha. Ja siis läks maja. Kui Tartus vanavanemate haual käin, sõidan ikka Paju tänavalt läbi. Ilus ja korras on. Natuke võõras ja valus kah.

Mis ma kogu selle looga öelda tahan? Suhelge omavahel. Mõistke ja hoolige. Muidugi on põlvkondade vahel erinevused ja kõik on pidevas muutumises. Aga inimhinged on ikka needsamad. Kõigis meis on natuke eilset. Hommikuti peeglisse vaadates näen meest, kelles on nii Pauli töökust, Magda kokanduspisikut, Joanni patriootlikkust kui ka Irene aednikusilma. Me oleme üks puu. Hoidkem selle juured terved ja pinnas kastetud!

Myrakas

LUGEJA ARVAB

Vananemisega on nii: mida optimistlikuma ja positiivsema ellusuhtumisega oled, seda nooruslikum püsib hing ja välimus. Milleks peljata looduse poolt määratut. Elutee kulgeb ju ikka vananemise poole ja lõpeb surmaga. Kellele kortsudeta väline kest tähtis on, saab ilukliinikust abi, aga hinge nooruslikkuse eest tuleb muidugi ise hoolt kanda. Õnneks pole minu tutvusringkonnas inimesi, kes kaaslase vananemises katastroofi näevad. Elu on elu, mitte Mehhiko seriaal.

Lõpetasin töölepingu uue aasta tulekuga. See on õige, et tunned end pensionile jäädes kuidagimoodi teisiti. Rattalt maas ja kasutu! Püsivad kohustused on kadunud, kuigi igapäevatoimetusi jagub küllaga, oled nagu mingist sektist väljatõugatu. Mis siis ikka, tuleb läbida suurpuhastus hinges ja mõtetes, et mitte torisevaks vanuriks muutuda.

Erna, Pahuvere

Mul on veidi kahju, et varem ei avastanud seda ajakirja, sest nii palju huvitavat on alati lugeda. Võib-olla on isegi nii, et tänapäeval inimesed vananevad aeglasemalt. Lihtsalt enam ei tehta rasket maatööd ja toitutakse tervislikult. Ei ela ka mitu põlvkonda koos. Sageli vanaemad käivad veel tööl ja hoolitsevad rohkem oma välimuse eest. Ega kõik vanad inimesed pole ju mossis nägudega ja pahurad. Mulle tundub väga imelik, kui räägitakse, et oma vanematega pole aastaid suheldud. See ei saa olla ühepoolne.

Minu väike lapselaps tuli ükspäev koolist ja küsis: „Mida teevad kõik inimesed üheaegselt? Mu esialgne vastus oli, et magavad. Tüdruk hakkas naerma, et teises maailma otsas on sel ajal päev, kui meil öö. Siis taipasin küll, et vananeme. Selle vananemisega on imelik asi. Kui oled alles noor, siis tunduvad juba paarikümneaastased vanad. Minu isa oli metsavaht ja tema vahtkonnas oli maakorraldus. Üks noormees oli siis meil öömajal ja ka sõi meiega ühes lauas. Me oleme õdedega hiljem naernud, kuidas me kahekümne seitsme aastast noormeest pidasime vanaks ja meie, teismelised tüdrukud, ohkasime sügavalt, et jälle peab sellele vanamehele süüa minema tegema.

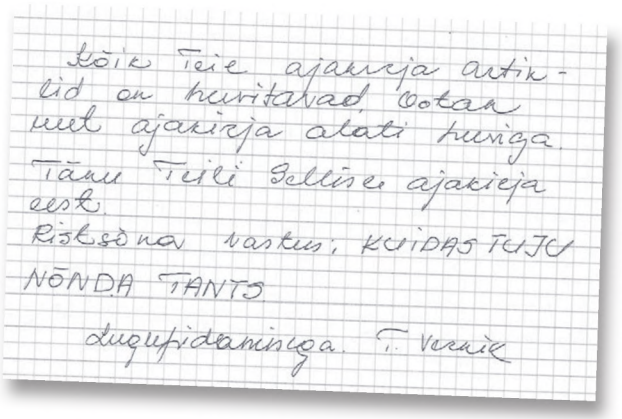
Paar päeva tagasi käisin maakonnahaiglas erialaarstil. Haigla esine oli nii klaasjalt libe. Läksin küll ettevaatlikult, kuid suutsin ikkagi libiseda ja kukkuda. Käisin hiljuti põlvesisest süsti tegemas ja muidugi maandusin sellele haigele põlvele. Mul oli kohutavalt valus. Olen väga tänulik, et üks noormees aitas mind püsti ja käis ka registratuuris ütlemas, et üks vana inimene kukkus just haigla ees, kus on väga libe.

Dr Margus Viigimaa on sageli kirjutanud südamepuudulikkusest ja infarktist ning kõrgest vererõhust. Südant tuleb hakata hoidma juba noores eas, siis suudab ta meid tervena teenindada kauem. Aitavad ikka tervislikud eluviisid ja liikumine.

T. M., Lääne-Virumaa, Kadrina

Nagu ikka, ei pidanud ka jaanuarinumbris pettuma. Õpetlikku oli küll ja veel. Tore, et ajakirja toimetusel jätkub ideid ja leidub autoreid, kes need ideed lihtsalt ja selgelt kirja panevad. Edu ja jaksu kõigile ka alanud aastaks!

Tiiu Rauk, Viljandi



60 plussist leiab hingekosutust ja muudki tarkust. Jaanuari väljaandes meeldis enim „Vananemine paneb lähedaste suhted proovile". Selliseid artikleid on hea uuesti ja uuesti lugeda ja võrrelda enda tähelepanekuid: meie keha küll vananeb, kuid hinges ei tunne vananemist.

Erika Laast, Järvamaa, Türi

Lugemist on isegi ülearu, aga ajaviiteks ikka loen. Näiteks sellest, kuidas eakad oma aega viidavad. Käivad igal pool, soodushinnaga teatris. Aga kui jalad ei kanna ja kõrvad ei kuule? Siis ikka ainult lugeda, lugeda, lugeda. Võtan raamatukogust raamatuid ja loen kõiki kättesaadavaid (tasuta) ajalehti-ajakirju ja lahendan ristsõnu. Mulle ei ole oluline tulemus, vaid protsess. Kui saan kuskilt vanu ajakirju, mille ristsõnad olen kunagi ära lahendanud, siis lahendan uuesti. Sageli leian trepikojast vanu, isegi mitme aasta vanuseid ajakirju, millel ristsõnad lahendamata. Siis mina suure entusiasmiga lahendan ka neid. Loodan väga, et kui füüsiline tervis tasapisi kaob, siis vaim ikka funktsioneerib vajalikul määral. Vanainimesele, kel enam asju vaja pole, on parim kink kas raamat või mõni ristsõnaraamat. Siis on pidu pikemaks.

H. Filatova, Pärnu

Vaatamata digiajastule, kus uksest ja aknast voolab sisse infotulv ja IT-lahendused on muutunud peaaegu kõikide elualade koostisosaks, oleme abikaasaga jätkuvalt truud ka paberil levitatavale ajakirjandusele, sealhulgas ajakirjale 60+. Meeldib, et 60+ käsitleb lihtsas ja arusaadavas keeles just vanemaealistele huvipakkuvaid teemasid: tervis, toitumine, õigusabi. Eriti tervitatav on teatud suurt tähtsust omavate juriidiliste nüansside selgitamine – näiteks kinnisvaraga toimetamise või pärimisõiguse valdkonnas. Ikka selleks, et vältida seaduses kirjapandu arvestamata jätmisega kaasneda võivaid sekeldusi, asjatuid rahalisi väljaminekuid või isegi pöördumatuid halbu tagajärgi. Tasuta õigusabi leiab muidugi ka internetist, kuid seadusetekstid on juba olemuselt raskepärased, mitmeti tõlgendamise võimalustega ning seetõttu tavalugejale mitte just alati üheselt arusaadavad.

Mõnikord tekib küsimus – kas seda internetti on vähe või palju?

Abikaasa, kelle töövahendiks on arvuti, leiab, et praegu on seda piisavalt. Mina arvan, et nii ja naa. Mõnikord on seda liiga vähe, teinekord liiga palju. Eriti kui ajaleheartikkel või saade lõpeb sõnadega: täpsemalt lugege internetist sealt ja sealt leheküljelt ...

Muidugi leidub tohutus infotulvas ka halenaljakaid apse – keegi on näiteks info sisestamisel midagi tegemata jätnud või eksinud. Või ei ühildu lugematu arv igasuguseid registreid ja andmebaase. Tulemus on vahel ootamatu ja isegi absurdne. Toon ühe näite.

Kinnisvara soetamisel otsustasime selle arvata minu ja abikaasa ühisvara hulka. Notariaaltoimingu ettevalmistamisel kontrollis notar isikusamasust ja muid vajalikke andmeid ning selgus ebameeldiv fakt: riikliku rahvastikuregistri andmetel ehk kehtiva sissekande järgi ma ei olegi abielus, vaid lesk, see tähendab, et mul ei ole seaduslikku abikaasat, kelle nime kinnisvararegistrisse kanda. Täpsustuseks lisan, et minu esimene abikaasa suri juba 27 aastat tagasi. Kaks aastat pärast seda abiellusin uuesti. Muide, kalmistute registris Haudi on minu esimese abikaasa surmakuupäev siiani vale.

Seega, uuesti abiellumisega olin juriidiliselt 25 aastat olnud üheaegselt nii abielus kui ka lesk! Tuli pöörduda maavalitsusse, rahvastiku toimingute talitusse. Oma seadusliku abielu tõendamiseks kaasas 25 aastat tagasi Eesti Vabariigis välja antud abielutunnistus. Viga muidugi parandati. Kuuldavasti pole mina esimene ega ka ainuke sarnaselt digiajastu hammasrataste vahele jäänu. Rahvasuu ütleb selle kohta: usalda, aga kontrolli! Veel parem, kontrolli kaks korda!

V. M., pensionär, 70+

Kõik artiklid meeldisid, aga eriti „Vananemine paneb lähedaste suhted proovile". Oli huvitav lugemine, teema küll puudutas rohkem abikaasasid, aga vananemine paneb ka vanemate ja laste suhted proovile. Eriti karm võib elu olla, kui vananemisele lisandub haigus, eriti ravimatu. Ilmselt tuleb siis palju erinevaid etappe läbida, aga kõige parem on säilitada huumorimeel ja lubada endale väikeseid rõõme, sest muidu vastu ei pea. Mu eriline lemmik oli lugu „Kultuuri saab nautida nii suurlinnas kui ka rabas". Olen samuti seda meelt, et kultuuri nautimiseks sobib iga koht, aeg ja vanus! Tean jah, et vanemaks saades tuleks söömisharjumusi muuta, aga tean ka, kui raske see päriselus on. Olen proovinud, aga vahel tuleb patustamist ette ikkagi. Olen küll viimasel ajal rohkem köögivilju tarbima hakanud, puuvilju armastan niigi, ja vähem saiakesi sööma hakanud. Viimaseid luban endale tõesti väga harva ja siis ka rohkem soolaseid, viimase aja hitt on porgandipirukas.

Margit Veskimäe, Pärnu

Seekord lugesin erilise huviga dr Margus Viigimaa nõuandeid südame tervise säilitamiseks, probleemidest unetusega ja söömisharjumuste muutmisest. Kõik teemad olid väga õpetlikud ja tekitasid tunde, et on aeg nende põhjal uusaastalubadus endale sõnastada. Rõõmsat kevadeootust!

Malle Reimann

Ajakirja loen läbi kaanest kaaneni, muidugi pöörates tähelepanu mõnele asjale rohkem, mõnele vähem. Terviseprobleemidest lugedes on oht need ka enda omadeks teha! Kõige rohkem pani mõtlema artikkel vananemisest, mis tõesti paneb suhted proovile ... Ju vist on vaja rohkem enesekriitikat ja vähem teise kallal irisemist!

Märt Evert, Valga

Mis puutub ajakirja, siis ei oska enim teemasid eile tõsta, kõik artiklid on huvitavad ja lugemist mitmeks päevaks. Ajakiri on arhiveerimist väärt, mida ka teen. On teemasid, mida vahel uuesti sirvida.

Maila

Seekord saab kirja eest auhinna V. M.

Veebilugude TOP

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

1.	Vanemas eas peaks söömisharjumusi muutma	**2256**
2.	Päästjate välkkontrollid paljastasid vanurite ohtliku salamaailma	**2148**
3.	Ravim aitab hambaaugul ise paraneda	**2093**
4.	Kergelt diagnoositav vähk viib siiski kümneid elusid	**1856**
5.	Kui lahkutakse abielu lahutamata	**1554**
6.	1. jaanuarist jõustub töövõimereform täies mahus	**1473**
7.	President ei poolda Pätsile ausamba püstitamist	**1312**
8.	Euroopas leviv raske nakkushaigus võib ka Eestisse kanduda	**1275**
9.	Valitsus muutis pensionivalemit	**1215**
10.	Äkksurm tõi 100 000eurose hüvitise	**1171**

Näide talumööblist, seda tüüpi diivaneid liigub Eestisse Skandinaaviast, aga selliseid leidus ka meie saartel.

FOTO: ANNIKA POLDRE

See aeg on möödas, kui vana mööblit peeti rämpsuks

„Vana mööbli turg on sassis," tõdeb Eesti üks tuntumaid mööblirestauraatoreid Mati Raal, kes juhib Viimsis oma mööblirestaureerimise perefirmat Tsunftijänes. „Piirid on lahti ja üle piiri liigub koormate viisi nimetut uusantiiki ja antiikmööblit," lisab ta.

Annika Poldre

60pluss@postimeesgrupp.ee

Vanemat kui saja aasta vanust mööblit nimetatakse antiigiks. Raali sõnul on rahvusvaheliselt tunnustatud piiriks sada aastat. Ka möödunud sajandi 1930. aastate mööbel on juba antiik, 1950. aastate oma aga retro või moodsama nimetusega *vintage*, mis on moes, nagu selle aja rõivadki. „See pole antiik, kuid selgi on oma koht," hindab Raal 1950ndate toakraami.

Vana kvaliteet on hea

1920ndate ja 1930ndate mööbel on Raali sõnul väga hea kvaliteediga. Põhjus selles, et tegijaiks olid oskustöölised, kel olid kasutada head materjalid, nagu pähklispoon, mahagon ja muu taoline. Sama vormi järgi tehti asju ka veel pärast sõda isegi 1950ndate algul, kuid siis anti mööblitegijatele viisaastakuplaanid ning raha ei raisatud väärispuidu peale. Materjalis hakkas valitsema kodumaine kask ja töö kvaliteet muutus.

Just seetõttu, et vanasti valmistati asju korralikult, on neid kergem restaureerida. „Me teeme hea meelega korda ilusat käsitööd või ka vabrikutööd, kus on tunda meistri kätt," tutvustab Raal oma tsunfti köögipoolt. Uuemate, nii-öelda üle käe tehtute ennistamise tulemus võib kehvem jääda.

„Õnneks on inimesed hakanud vana mööblit hindama," tõdeb Tsunftijänese juht. Ja vanus ei tähenda enam kindlasti kõrgemat hinda. Kõige tähtsamaks on saanud vana asja mälestusväärtus. Objektiivse hinna määrabki see, kui ese on isa või vanaisa tehtud, sõja üle elanud, perekonnale tagasi saadud. „Selliste asjade väärtust ei saagi rahaliselt määrata," tõdeb Raal. Nii võib ennistamise hind kujuneda suuremaks, kui on asja väärtus ostu-müügiportaalis. Kuid mälestusväärtuse tõttu ollakse valmis maksma kordategemise eest.

Paljud inimesed on võtnud sihiks osta Eesti asju, et lasta need taastada ja neid koguda. „See on missioon, nagu Eesti maalide ostmine," arvab Raal. Ka missioonitundest tehtud ost on rahapaigutus.

Tuntud kodumaised tootjad

Eestimaise mööblitoodangu seas on Lutheri tehases valmistatu kõige kuulsam. „See oli suur tehas, kus tehti laiatarbemööblit," kirjeldab Raal, kes on põhjalikult seda valdkonda uurinud.

Lutheri kõrval oli teine mitte vähem tähtis aktsiaselts Massoprodukt, kes tegi vastuoksa nimele uhket tellimusmööblit. Tuntud oli ka firma Birk ja Wunderlich, kes meisterdas 1930. aastatel sisustuse presidendilossile. Oru lossi mööbli aga projekteeris Pärnu kuulsaim arhitekt Olev Siinmaa ja see valmistati Pärnus. „Siinmaa jõudis projekteerida Pärnus funkvillasid, mis oli moesõna, ja joonistada tänapäeva mõistes uusantiiki," jutustab Raal. Oru lossi varast on Eestis säilinud vaid mõned üksikud esemed.

Enne sõda tehti toakraami paljudes väiketöökodades, ühe kuni kolme mehe tööstusi oli Tallinnas ligi 40, sama palju

>> lk 6

Pärnus, Tartus ja Narvas. „Neid võis olla kokku paarsada," oletab Raal. Osa neist tegi vaid polsterdamistööd, osa ka uhkemat mööblit. Luther on tuntuim seetõttu, et tema toodang oli kõige suurem ning kõva mööbli kõrval tehti vähesel hulgal ka pehmemat, niinimetatud raadiotoole. Need painutatud puidust käetugedega toolid olidki mõeldud raadio kõrval istumiseks ja kuulamiseks.

Mati Raal ütleb, et meel läheb kurvaks, kui ta näeb, kuidas mööblikomplekte on kas päranduse jagamisel või selle ümber tekkinud vaidluste tulemusel lahutatud. Tema sõnul on mööbli väärtus ka selles, kuivõrd see moodustab tervikkomplekti, mida tänapäeval leidub harva.

Aina rohkem tuleb Tsunftijänesesse pensionäridest tellijaid, kes lasevad toakraami korda teha, et see lastele kinkida. Raal tunneb rõõmu, et inimesed on aru saanud: see aeg on möödas, kui vana peeti rämpsuks. „Paljud räägivad kahetsusega: no miks ma ära viskasin, põletasin või niisama ära andsin," jutustab restauraator. Ta arvab, et küllap on ka tänapäeval inimesi, kes topivad vana tooli ahju, oletades, et sellest enam asja ei saa. Tema soovitab mööblieset mitte enne ära visata, kui seda pole asjatundjale näidatud.

Hobitegijaid on üha rohkem

Tsunftijänese omanikud Tiina ja Mati Raal on juba viisteist aastat teinud vana mööbli restaureerimise kursusi ja need on üha populaarsemad. „Isetegemise soov kasvab ja inimestel on aega rohkem," sõnab Raal. Laupäeviti toimuvatel kursustel on 90 protsenti osalejaist naised igas vanuses alates 30aastastest koduperenaistest kuni pensionärideni. Nad tulevad oma esemega ja mõni jääb käima aastateks.

1. Moodi ja hinda on läinud Eesti oma toodang – 1930ndatest pärit ümarate nurkadega kapid ja puhvetid.

2. Raadiotool. Luhteri vabrikus tehti lisaks kõvale mööblile ka pehmeid raadiotoole.

3. Ratastega tool. Ratastega tooli all peaks põranda kaitseks olema vaip.

4. Klassikaline, kõige enam toodetud ja kõige levinum Lutheri vabriku tool.

Alustatakse lihtsamast asjast, näiteks kõva põhjaga toolist, öökapist või diivanilauast. Seejärel minnakse keerulisemate juurde. Lihtsam töö saab tehtud kahe nädalalõpuga, keerulisemaga läheb kauem aega. Kursuslaselt ei eeldata kogemust ega oskusi, sest siin ei koolitata professionaaliks.

„Igaühel pole osavat kätt, aga lihtsamate töödega tulevad kõik toime," julgustab Mati Raal, kes koos abikaasaga kursusi juhendab.

Raalid on paarkümmend aastat korraldanud Järvamaal Seidlas suviti suurt antiigilaata. Kui algusaegadel käisid seal rohkem antiigikaupmehed müümas, siis viimasel ajal on täitunud Raalide esialgne unistus – enamik müüjaid tuleb oma vana kraamiga.

Tsunftijänese antiigiärist aga küsitakse nüüdsel ajal kõige rohkem Lutheri vabriku mööblit ja otsitakse 1930–1940ndate funktsionalistlikke ümarate nurkadega kappe ja puhveteid. „Rahval on huvi Eesti asjade vastu," tõdeb oma elukutsele pühendunud Mati Raal.

Hüva nõu

Väga hõlpsalt tekivad lauale või kapile joogiklaasi põhjast ringid. Mati Raal soovitab, et kodus võiks olla igaks juhuks *ringremover* ehk ringieemaldaja Liberoni sarjast. Vana plekki see vedelik hästi ei eemalda, kuid kuumast tassist või alkoholist tekkiva pleki saab sellega kohe ära võtta. Vanast „Koduperenaisest" võib leida õpetuse võtta punast veini ja tubakapuru ning sellise seguga plekki hõõruda. „Olen seda korra nalja pärast proovinud, aga kemikaaliga on tõhusam," ütleb Raal.

Kui viina valgub peolauale, pole mõtet seda lina pealt kuivatada, lina niisutab lauda edasi ja paari tunni pärast on samal kohal suur plekk. Et söögilauaplaadiga õnnetust ei juhtuks, soovitab restauraator panna kile alla ja laudlina selle peale. Siis pole ohtu, kui vedelik lauale voolab. Paksem kile kaitseb ka kuuma eest.

Skandinaaviast ja Lääne-Euroopast tuuakse mööblit, millel on metall jalgade all. See rikub lakitud või õlitatud põrandat. Vastuabinõuks on vaip mööbli all. Ka paljud vanad mõisatoolid on messingratastega, mis samuti kahjustavad põrandat. „Selline mööbel oli vaiba peal ja peaks nüüdki olema," sõnab Raal.

Restauraatorite kätte satub mõisamööblit, kus esijalgadel on rattad katki või ära tulnud ja tool on ettepoole kaldu, sest tagumised jalad on lühemaks saetud. Siis aga läheb tool normaalmõõtudest välja. Keskmine normaalne tooli istumiskõrgus on 42–46 sentimeetrit. Kui on vähem, siis tuleb jalgu pikendada.

Suvekodudesse murtakse sisse ja varastatakse vana mööblit. Kui sügisel lahkudes võtta üks kummutisahtel või kapiuks kaasa või kohapeal ära peita, siis sellist mööblit varas ei vii, sest seda on raske müüa. Teine abinõu, mida ka politsei soovitab, on igat mööblieset pildistada ja teha neile kindel märk või oma nimi näiteks põhja.

Talupojamööblit, mis läks meil uuesti hinda siis, kui asuti talusid taastama, hakati üle värvima. Eesti mööblikunstis on värvitud mööblit väga vähe ja kui üldse mööblit värviti, siis pigem tumedaks, pruuniks, punakaspruuniks või ookri tooni. Kui vana riidekapp ongi üle võõbatud punakaspruuniks, siis nii, et aluspind kumab sellest läbi. Raal lükkab ümber müüdi, et restauraatoritel on olemas imevahend, millega mööblilt hõlpsalt värvi või lakki maha võtta.

FOTOD: ANNIKA POLDRE

KOMMENTAAR

Asjad tahavad, et neid kasutatakse

INGE TAEL, psühholoog

FOTO: ANNE-MAI PÄLLO

Mälu on peegel, kuhu vaadates saab inimese mina eneseteadvuse ja hakkab aru saama, et olemas on tema ise ja veel midagi, mis ei ole tema, ning hakkab looma suhet iseendaga ja ümbritseva maailmaga – looma kultuuri, täiesti erilist „inimloodust" ja muudab selle oma mälu kandjaks. Selleks, et kultuur püsima jääks, on vaja järjepidevust läbi nelja põlve.

Esialgu oli see mäluside suulises vormis. Laulud, rituaalid, esemed säilitasid sideme eelmiste põlvkondade mõtete ja tunnetega. Hiljem, kirjaoskuse tekkides, hakkas suuline traditsioon kaduma. Mälu muutus. Seda, mida vahetult vaja polnud, ei hoitud enam inimeses, vaid asetati väljapoole – pandi kirja. Raamatud olid hinnalised, neid hoiti ja pärandati põlvest põlve. Sealt ammutati tarkusi, kuid tajuti ka sidet inimestega, kes olid neid varem käes hoidnud. Väljas olev mälu hakkas iseseisvuma sisemisest mälust. Ka vanal ajal unustati midagi, asendati uuega, ent koos kirjaoskusega hakkasid muutused kiirenema ja keerustuma. Mida kaugemale mälu inimesest nihkus, seda enam. Kultuurile lisandus hüppeliselt arenev tsivilisatsioon, seesama, mis praegu tempokalt areneb ja mille saavutused murendavad iidseid sotsiaalse sidususe seadusi, emotsioone, eetikat, ideaale. Kultuur vajab sügavaid juuri. Järjepidevus vajab aega.

Nõukogude ajal säilitati asju igaks juhuks. Uue aja alates tahtsime sellest ruttu vabaneda. Kõik sai ära visatud ja uuega asendatud. See tekitas aga omamoodi vaakumi. Asjade väärtus ei ole ju ainult rahaline. Kõik, millega koos inimene elab, saab osakeseks tema identiteedist. See on sügav ebateadlik partnerlussuhe. Igasugune lahutus tähendab, et tükike enesest läheb kaotsi.

Maailmas on kaks kurja: liiga vähe ja liiga palju. Äraviskamise ja säilitamise vahele peab jääma elu ruum. Asjad, mida keegi ei kasuta, on surnud ja mürgised. Koli otsas elades ei ole keegi õnnelik. Elu ja mõte saab olla vaid neis asjades, mida kasutatakse. Nii võiks aeg-ajalt võtta kappides ja sahtlites ette inventuuri. Mida ma tõesti kasutan, jääb alles. Mida olen plaaninud kasutada juba viis aastat – seda ei kasuta ma ka järgmised viis. Äkki on kedagi, kes teeks seda kiiremini?

Üks võimalus on uuskasutuskeskused, aga seal on protsess anonüümne. Mujal on tavaks garaažimüügid, laadad. Äkki võiks organiseeruda? Vaadata üle, mida restaureerida ja säilitada, võib-olla omavahel vahetada. Mille võiks panna kõigile vaatamiseks, kaasa võtmiseks. Koduõue müügil hakkavad asjad ühendama müüjat ja ostjat, need vahendavad inimlikku kokkupuudet, mille järele me ju tegelikult igatsust tunnemegi.

REKLAAM

5 ABIVAHENDIT, MILLEST ON ABI PÄRAST PUUSALIIGESE VAHETUST

ITAK INVAABIVAHENDID

Puusaliigese vahetuse operatsiooniks tuleks põhjalikult valmistuda. Erinevad abivahendid aitavad muuta taastumisprotsessi pärast operatsiooni turvaliseks ja mugavaks.

KÜÜNARKARGUD AITAVAD HOIDA TASAKAALU

Kunstliigesega käima õppimiseks ja taastusraviks on esimesena tarvis küünarkarke või kaenlaaluseid karke. Karkudega käimine võib olla vajalik kuni kuue nädala vältel. Küünarkarkude pikkus on reguleeritav vastavalt kasutaja pikkusele ning selle otsas on naturaalsest kummist otsik, mis on libisemisvastane ja lihtsasti vahetatav. Karkudega kõndimise täpsed juhised annab arst või füsioterapeut. Küünarkarke on võimalik nii osta kui ka laenutada.

Hind alates 10.90 €

WC-POTI KÕRGENDUS VÄHENDAB KOORMUST ISTUMISEL

Pärast puusaliigese operatsiooni on kindlasti vajalik ka WC-poti kõrgendus. WC-kõrgendus aitab vältida liiga madalale istumist. WC-kõrgendusi on lihtne paigaldada ning need sobivad kõikidele tualettpottidele. WC-kõrgendus koos käetugedega pakub lisatuge tualetitoimingutel. Potikõrgenduse käetoed on üldjuhul ülestõstetavad ja vajadusel eemaldatavad.

Hind alates 39 €

DUŠITOOL/VANNIISTE TAGAB TURVALISUSE PESEMISEL

Operatsioonijärgse taastusravi ajal on soovitav pesemistoiminguid teha istuvas asendis. See on oluline, et vähendada kukkumisriski ning ohtu kunstliigesele. Kui kodus on dušinurk, siis tuleks pesemisel kasutada spetsiaalset dušitooli. Dušitooli kõrgust saab kergesti reguleerida, see on kerge ning lihtsasti puhastatav. Vannis pesemiseks on hea kasutada vanniistet. Vanniistet saab paigaldada nii vanni sisse kui ka äärele. Seljatoega vanniistmed muudavad pesemistoimingud veelgi turvalisemaks.

Hind alates 32 €

SUKA JALGATÕMBAJA VÄLDIB LIIGSET PAINUTUST

Puusaliigese operatsiooni järgselt võib vaja minna ka abivahendit, mis abistaks sukkade ja sokkide jalgapanekul. Sokke on väga mugav jalga panna just selle spetsiaalse abivahendi abil. Suka jalgatõmbajal on kitsenev jalaosa ning abivahend on hõõrdumist vähendavast materjalist. Soki panemine abivahendile on lihtne ning jalg libiseb materjalil sujuvalt. Suka jalgatõmbaja väldib puusaliigese liigset painutust ning ühtlasi vähendab ka kukkumisohtu sokkide jalgapanemisel.

Hind alates 15.60 €

HAARATS AITAB ULATUDA ESEMETENI

Puusaliigese vahetamise järgselt tuleks vältida madalale kummardumist ja kõrgele küünitamist. Haaratsi abil ulatute ka maas või kõrgel olevate esemeteni. Haaratsi pöörlev pea võimaldab asju haarata ilma rannet pingutamata. Haaratsi tugev konstruktsioon muudab selle vastupidavaks ning võimaldab tõsta ka raskemaid esemeid. Lisaks on strateegilised kohad kollase värvusega, et vaegnägijatel oleks lihtsam esemeid haarata.

Hind alates 18.50 €

Riikliku soodustuse kohta lugege infot kodulehelt WWW.ITAK.EE

Kõiki abivahendeid saab osta mugavalt meie veebipoest **POOD.ITAK.EE** ja teeninduspunktidest

- **TARTU** Ringtee 1, tel 737 0070
- **VÕRU** Jüri 19a, tel 782 3290
- **PÕLVA** Puuri tee 1, tel 799 4556
- **VILJANDI** Vabaduse plats 4, tel 433 0575
- **JÕGEVA** Ristiku 3, tel 772 1591
- **VALGA** Peetri 2, tel 766 5275
- **JÕHVI** Niidu 4, tel 337 0317
- **NARVA** Aleksander Puškini 11, tel 356 0520

Küsi lisainfot telefonil 737 0070 info@itak.ee

Küsi soodustusega abivahendeid Apotheka apteegist!

Valitud Apotheka apteekidest üle Eesti on võimalik soetada riigipoolse soodustusega abivahendeid.

Apteegist saab soetada:

- **uriinipidamatuse tooteid** – mähkmed, sidemed, aluslinad;
- **nahahooldustooteid** – kreemid, salvid, ihupiimad, šampoonid, palsamid, vedelseebid, õlid ja niisutatud salvrätid.

Soodustingimustel abivahendite soetamiseks on vajalik isikliku abivahendi kaart, mille väljastab Sotsiaalkindlustusamet.

Pakume riigipoolse soodustusega abivahendeid

Abivahendeid müüva apteegi tunneb ära kleebise järgi uksel.

Uuri lisa Apotheka apteegist või www.apotheka.ee

Apotheka

Mööblit tasub restaureerida

Annika Poldre

60pluss@postimeesgrupp.ee

Pärnumaal Ahastes tegutsev mööbli-restauraator Marek Talpas-Taltsepp ütleb, et igasugust mööblit tasub restaureerida, välja arvatud saepurumööbel ja laminaat.

1. Restauraator Marek Talpas-Taltsepal on käsil üks kuulsamaid kodumaised mööbliesemeid – Lutheri tehase tool.
2. Enne sõda valmistati mööblit kvaliteetsest puidust, mille ilu pärast restaureerimist esile tõuseb.
3. Ahastes restaureeritud vitriinkapp.
4. Vana järgi teeb restauraator ka uue samasuguse tooli.
5. Restauraatorid soovitavad mitte värvida Skandinaavia maade eeskujul meie kodumaist vana mööblit, mis pole algselt olnud värvitud. Erandiks on need esemed, mis kohe valmistamisel värviga kaeti, nagu see Ahastes ennistatud puhvetikapp.

FOTOD: ANNIKA POLDRE

„Kõik, mis on korralikust puidust valmistatud, ka 1960ndatel tehtud vineermööbel, väärib restaureerimist. Ainult seda, mis on väga rikutud, pole mõtet taastada," arvab mööblirestauraator Marek Talpas-Taltsepp. Ahastesse tuuakse parandamiseks kõige rohkem 1930.–1940. aastate toakraami ja talupojamööblit ning puhveteid möödunud sajandi algusest ja algus-kümnenditest.

Ligi paarkümmend aastat mööblit restaureerinud Talpas-Taltsepp, kes õppis ametit Tartu Kunstikoolis, ütleb, et lisaks oskustele ja headele tööriistadele on selle töö juures vaja kannatlikkust. „Töö peab meeldima ka, sest punnitades ei tule midagi head," lisab ta.

Vana mööblit on hakatud rohkem hindama, tõdeb mees. Kümme-viisteist aastat tagasi müüdi vana kraami kõhklemata, nüüd enam mitte. Kellel on, see laseb korda teha ja asi jääb perekonda. Paljud eakamad tellijad ütlevad: „Lasen oma laste jaoks korda teha."

„Olen isegi mõnd saepurumööblit parandanud," räägib Talpas-Taltsepp, „sest inimene ütleb, et see on vanaisa või isa tehtud ning asjal on suur emotsionaalne väärtus."

Vana mööbli põhihädadeks loetleb ta, et selle jalad loksuvad, lukukohad on rikutud, võtmeid pole ja kangiga on lahti murtud, pinnakahjustusi on palju. „Vene ajal tehti paljudele asjadele karuteene – peitsiti ja värviti igasuguste värvidega üle, parandati ise heeringakarbi kaanega," jutustab restauraator. Jutu kinnituseks näitab ta kaunist kummutit, mille sahtlitelt on ta värvikihi maha võtnud ja nähtavale on tulnud ilus puupinna muster.

„Enne tuleks sügavalt järele mõelda, kas tasub mööblit värvida. Mul on töös olnud väga ilusaid kummuteid ja riidekappe, millele on värv peale lükatud ja puhastamise käigus tuleb nähtavale ilus puit, näiteks saarepuu. Aga kui on poorne puit, nagu tammepuu, siis sellelt ei saagi värvikihti täielikult maha. Seal jääb pooride värv sisse ja mööbel on aegade lõpuni rikutud." Kui asi on alguses kohe värvi alla mõeldud, siis võib värvida, nõustub mees, aga muul juhul ta seda ei teeks.

Töö hinna kujunemisel on määrav aeg, mis ennistamisele kulub. Kui asi on keerulisem, läheb rohkem aega ja aeg maksab, sest restaureerimine on käsitöö. Näiteks võib kõva tooli ennistamine maksta 50 kuni 100 eurot. Puhvetkapil, millega on palju tööd, võib tööraha olla 350–1000 eurot, sõltub sellest, kui katki ese on. Kui on klaas puudu, siis lihvitud klaas maksab palju.

Koitanud mööblit on keeruline taastada. Omanik võiks katsetada ja eseme talvel pakasega õue viia, aga külma peaks olema 20 kraadi, veel parem, kui oleks 30. Kui paariks päevaks koitanud asi sellisesse külma jätta, võib koi hävida. Teisalt, koi ei taha kuiva keskkütet, ent ei taha ka vineeri- ega saepurumööblit, vaid eelistab paremat kraami, näiteks leppa. See-vastu kõvem, nagu tamm, huvitab koid vähem. Koitama lähevadki eelkõige lepp ja kask.

Talpas-Taltsepp ütleb, et talle pakuvad huvi just katkised asjad. Kui mõni ese on väga lagunenud, siis seda on põnev taastada. Lisaks eestiaegsele väga hea kvaliteediga mööblile satub Ahastesse ka mõisamööblit, enamasti mõni puhvet. Viimasel ajal on tal palju tulnud taastada läänest pärit teise ringi kraami. „Nende seas on kahesugust kraami," ütleb restauraator. „On tehnoloogiliselt hästi läbi mõeldud ja täispuidust head mööblit ja on sellist, mille konstruktsioon on väga halb, justkui kähku tehtud. Seda on veel keerulisem remontida kui toota." Samas teeb mees ka eritellimusel mööblit, mida on Ahastest viidud nii Venemaale kui ka Norrasse, Soomest rääkimata.

Üldiselt on mööbli ennistajaid vähe, teab Ahaste meister. Sest töö on raske ja turg väike.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Pidevalt pisarais silmad kõnelevad kuivast silmast

Öeldakse, et õli ja vesi omavahel ei segune. Ometi on need inimese pisarates koos ja kui üks neist ära võtta, on tagajärg tõsine. Silm muutub kuivaks.

Birgit Itse
birgit.itse@jt.ee

Kuivad silmad on üks sagedasem tervisehäda, millega vanemaealised silmitsi seisavad. Oftalmoloogia-ajakirjas Journal of Ophthalmology ära toodud uuringu kohaselt puudutab see sõltuvalt elukohast viit kuni 30 protsenti seenioridest ning on naistel sagedasem kui meestel.

Kui kuni 60aastastel on kuiva silma esinemissagedus alates 8,4 protsendist, siis üle 70 aasta vanustel juba 15 ning üle 80aastastel 20 protsenti.

Esineb üha rohkem noorematel

Nõmme Silmakeskuse silmaarst Aili Neier täpsustab, et varem oli kuiva silma sündroom seotud tõesti rohkem vananemisega, nüüd aga tuleb seda üha rohkem ette ka keskealistel ning isegi lastel: põhjuseks tihe elektroonikaseadmete kasutamine. „Nutitelefonid, telerid, arvutid," loetleb ta. Koos tehnika ja meditsiini arenguga kasvab ka inimeste eeldatav eluiga, mis tähendab, et ilmselt kasvab ka kuiva silma sündroomi põdejate osakaal.

Kuiva silma sündroom on palju enamat kui aeg-ajalt kuivana tunduv silm. See on ühisnimetaja probleemidele, mille algallikas on pisaratootmine. Üldjuhul jagavad silmaarstid kuiva silma sündroomi all kannatajad kaheks: ühel juhul

>> lk 10

AITA END ISE!

- Väldi reisisihtkohana kuiva kliimaga riike ja eelista piirkondi, kus õhuniiskus on umbes 45 protsenti.
- Väldi tugevat õhuvoolu, sh konditsioneeri maksimumile keeramist autos, tolmuseid ruume, suitsus olemist. Ka arvutiekraan peaks olema õigel kõrgusel, st silm ei tohi seda vaadates olla pärani lahti.
- Apteegis müüdavad kunstpisarad võivad abiks olla. Küsi toodet, mis meenutab inimpisaraid, mitte pole allergia või põletiku raviks mõeldud.
- Kui oled kimpus alkoholiga või suitsetad, kaalu loobumist. Mõlemad suurendavad silma kuivust.

http://www.tipdisease.com/

REKLAAM

FOTO: SHUTTERSTOCK

„Igasuguseid tilku, mille seast see õige leida, on vähemalt paarkümmend," toob apteegi juhataja Kai Kimmel näite. Kuigi nende seast õige leidmine võib kulukaks osutuda, ja lihtsam näib käega lüüa, kui ühed ei sobi, julgustab dr Neier siiski otsinguid jätkama, et arme jätvaid põletikke vältida. Kui peamine toimeaine on kõigil sarnane, siis erinevus tuleb välja lisaainetes, samuti võimalikes säilitusainetes.

toodab inimese silm liiga vähe pisaraid, teisel juhul on probleemi põhjus õli vähesus pisarates, mis tähendab, et need ei niisuta silma piisavalt kaua. Mõlemad probleemid võivad ka koos esineda. Eesti Nägemistervise Keskus selgitab oma kodulehel, et pisaravedelik on keerulise koostisega vedelik, mida toodavad pisaranäärmed. „Lisaks niisutamisele täidab see õhuke, ainult 0,001 mm läbimõõduga kolmest osast koosnev vedelikukiht teisigi tähtsaid funktsioone, nagu sarvkesta toitmine ja kaitsmine nakkuse eest ning ideaalselt sileda sarvkesta pinna tekitamine valguse õigeks murdumiseks silmas. Silma pilgutamine aitab pisarakilel levida ühtlaselt üle silma eesmise osa," seisab veebilehel.

Pidev ja kirjeldamatu piin

Kuiva silma sündroomi põdevad patsiendid kirjeldavad oma kannatusi kui pidevat ja kirjeldamatut piina, mis hakkab leevenema alles pärast diagnoosi teadasaamist ja ravi alustamist. Näiteks 58aastane tallinlanna Raina püüdis esimesel kolmel kuul hakkama saada apteegis müügil olevate tilkadega, kuid kuna probleem süvenes, otsustas ta lõpuks silmaarstilt abi küsida. „Ma tundsin lõpuks, nagu oleks mul salvrätikud silmalaugude all, silmade avamisest ei tahtnud ma midagi teada," meenutab ta.

Raina tunnistab, et tema igapäevatöö raamatupidajana on seotud arvutiga ning esialgu pidi ta haiguslehele jääma, et probleem veidigi järele annaks. „Kontoris on ka võrdlemisi kuiv õhk, aga õnneks tööandja soostus õhuniisutajaga. See on ka teistele olukorra paremaks teinud," märgib ta.

Nüüd, kaks aastat pärast diagnoosi teadasaamist on Raina leppinud teadmisega, et päriselt ei vabane ta sellest haigusest kunagi, kuid eluviisi kohandades on vähemalt võimalik sellega elada.

Nii nagu teistelgi algas ka Rainal kõik lihtsalt väikesest ebamugavustundest silmades. „Mida kauem ravimisega oodata, seda hullemaks kõik läheb," õhutab Raina arstidelt abi otsima.

Dr Aili Neier tunneb heameelt, et üldiselt jõuavad inimesed arsti juurde õigel ajal ega ole lasknud silmal põletikuliseks minna. Paide Vee tänava apteegi juhataja Kai Kimmel on siiski näinud silmi, millega on ta soovitanud kohe silmaarsti juurde minna. „Kui silmad on tulipunased, laugude ümbrus paistes, siis ilmselt käsimüügiravimitest enam abi pole," toob ta näite.

Seda, et kuiva silma tõttu apteeki pöördujaid on võrreldes kümne aasta tagusega rohkem, on ka Kimmel kogenud. „Vanasti sel moel seda haigust ei diagnoositud. Nüüd on aga palju arvutis olemist, seenioridest paljud aga veedavad päeva teleseriaale vaadates," märgib ta.

Heameelt tunneb ta veel selle üle, et inimesed ise on seisundist teadlikud ja oskavad silmas olevate „liivaterade" vastu abi küsida.

Kuigi USA silmaarstid hoiatavad ka nägemiskahjustuse ja äärmuslikel juhtudel isegi pimedaks jäämise eest, dr Neier

REKLAAM

Eero Siimson
turvatöötaja, harrastusfotograaf ja aktiivne pensionär
„G4Sil on oluline roll minu elus. Osalise ajaga töö ja hobid hoiavad mind tegusana, lisasissetulek tagab mõnusa äraelamise."

G4S ON SOBIV TÖÖANDJA KA VANEMAEALISTELE!

Tule ja ühine meie sotsiaalselt vastutustundliku teenindusettevõttega!

Pakume:

- ausaid töösuhteid (õigeaegseid palgamakseid, vastavalt seadusele ületundide ja riigipühadel töötamise tasustamist jne)
- kvaliteetseid koolitusi, sh tasuta kvalifikatsioonikoolitust
- karjäärivõimalusi liikumaks kõrgemale ametikohale ja leidmaks uusi väljakutseid
- brutopalka keskmiselt 620 € kuus
- võimalust teenida tulemustasu
- paindlikku ja osalise tööajaga töötamise võimalust
- vajadusel majutust meie ühiselamus
- öisel ajal transporti objektile ja koju
- sportimisvõimalusi läbi G4S Spordiklubi

Lisainfo telefonil 6511 787, 13322 või e-posti aadressil personal@ee.g4s.com
Vaata meie tööpakkumisi www.g4s.ee/karjaar

G4S Sinu turvaline tööandja

Olete hädas valutavate ja kangete liigestega?
Rootsi firma *Back on Track* pakub
FÜSIOTERAAPILISE TOIMEGA LIIGESTE KAITSMEID,
mis lisaks toestamisele aitavad neil ka terveneda!

***Back on Track* kaitsmed aitavad:**
- **leevendada valusid;**
- **parandada vere-ja lümfiringet;**
- **ravida põletikukoldeid;**
- **taastada liigeste painduvust;**
- **alandada paistetust;**
- **vähendada lihaspingeid;**
- **sportlastel taastuda ja parandada sooritusvõimet;**
- **vältida suurtest koormustest tulenevaid probleeme.**

Materjal Welltex, millest kaitsmed on valmistatud, kogub enesesse kandja kehasoojust ning peegeldab seda infrapunalainetena (0,7 µ...1 mm) kandjale tagasi. Aktiveerunud vereringe kudedes vabastab lihastest pinged ning tugevdab organismi võimet alandada põletikke ja ravida vigastusi. Toodete materjal on hingav ning juhib higi ja niiskust kehast eemale.

Takjakinnitusega põlvekaitsmel on külgedel kaks tugevdust, mis aitavad ära hoida kaitsme kokkuvajumist ning ülaservas on takjakinnitustega riba, mida saab koormuste korral pingutada. Selline tüüp sobib eriti hästi kestvusalade sportlastele ja pallimängude harrastajatele, aga ka vanemaealistele ja kõikidele neile, kelle põlveliiges vajab liikumisel lisaks mehaanilist toestust.

Põlvekaitse Per4mance on 4 suunda veniv ja võimaldab põlve hästi painutada. Kaitse sobitub põlve ümber tihedalt ja võimaldab kandmist ka kitsamate pükste all. Eesserva ülaääres on mitteabrasiivsest silikoonist libisemist takistav riba.

Randmekaitse on abiks inimestele, kes peavad kätega sooritama kas palju monotoonseid liigutusi (arvutihiirega) või suurt jõudu nõudvaid tegevusi. Kaitse aitab randmepiirkonna probleeme nii ennetada kui ka ravida.

Küünarnukikaitse on kasulik nii "tennisisti küünarnuki" alla kannatajatele kui ka neile, kes peavad pidevalt kätega sundasendis olema või suuri raskusi tõstma.

Pahkluukaitse on kasulik nii suurte koormuste korral traumade ennetamiseks kui ka juba olemasolevate pahkluupiirkonna probleemide paranemise kiirendamiseks.

Topeltkinnitustega seljavöö aitab selga füüsiliste pingutuste korral kaitsta ja ka juba tekkinud probleemide korral paraneda ning valusid vähendada. Super abiline väga liikuvale inimesele või sportlasele. Selline vöö sobitub seljale hästi ja võimaldab painutada - ei libise paigast. Lisaks füsioteraapilisele toimele pakub kaitse seljale tugevat mehaanilist tuge.

Vaata lähemalt **www.backontracksport.ee**
Tooted on müügil üle Eesti Ülikooli apteekides ja Raja apteekides!

nii halvas seisus patsientidega kohtunud pole. Isegi haiguslehte pole olnud vaja kuiva silma sündroomi tõttu kirjutada.

Suur osa saab abi apteegitilkadest

Dr Aili Neier rahustab, et tema patsientidest 80–90 protsenti on abi saanud apteegi käsimüügis olevatest tilkadest. „Retseptiravimeid vajavad need, kel on juba põletik tekkinud," täpsustab ta.

Vanemaealisi on tema patsientide seas üle poole. „Eakatel on kuiva silma sündroom rohkem seotud üldhaiguste ja regulaarselt tarvitatavate ravimitega, ja vanemas eas on naisi patsientide hulgas rohkem," tõdeb ta. Kuigi üldiselt ravi vanemal ja nooremal ei erine, on dr Neier kogenud, et vanemaealisele sobivad paremini tugevama toimega geeljad tilgad. „Millised just, on väga individuaalne."

Silmaarst julgustab apteekrilt nõu küsima ja kõnelema eluviisidest, nii on ka farmatseudil lihtsam õiget soovitada.

Kai Kimmel palub sobivate tilkade leidmiseks varuda aega, sest on omajagu küsimusi, millele tuleb vastused leida. Näiteks kui tihti inimene päevas saab tilku panna, kas ta käib tööl või mitte. „Tilkade puhul tuleb varuda üks-kaks minutit nägemise taastumiseks, geeliga võib minna kuni 30 minutit, ja neid tööl käivad inimesed kasutada ei saa," võrdleb ta. Ka tema kogemust mööda on seeniorid geeljatest tilkadest abi saanud, sest geel püsib silmas kauem.

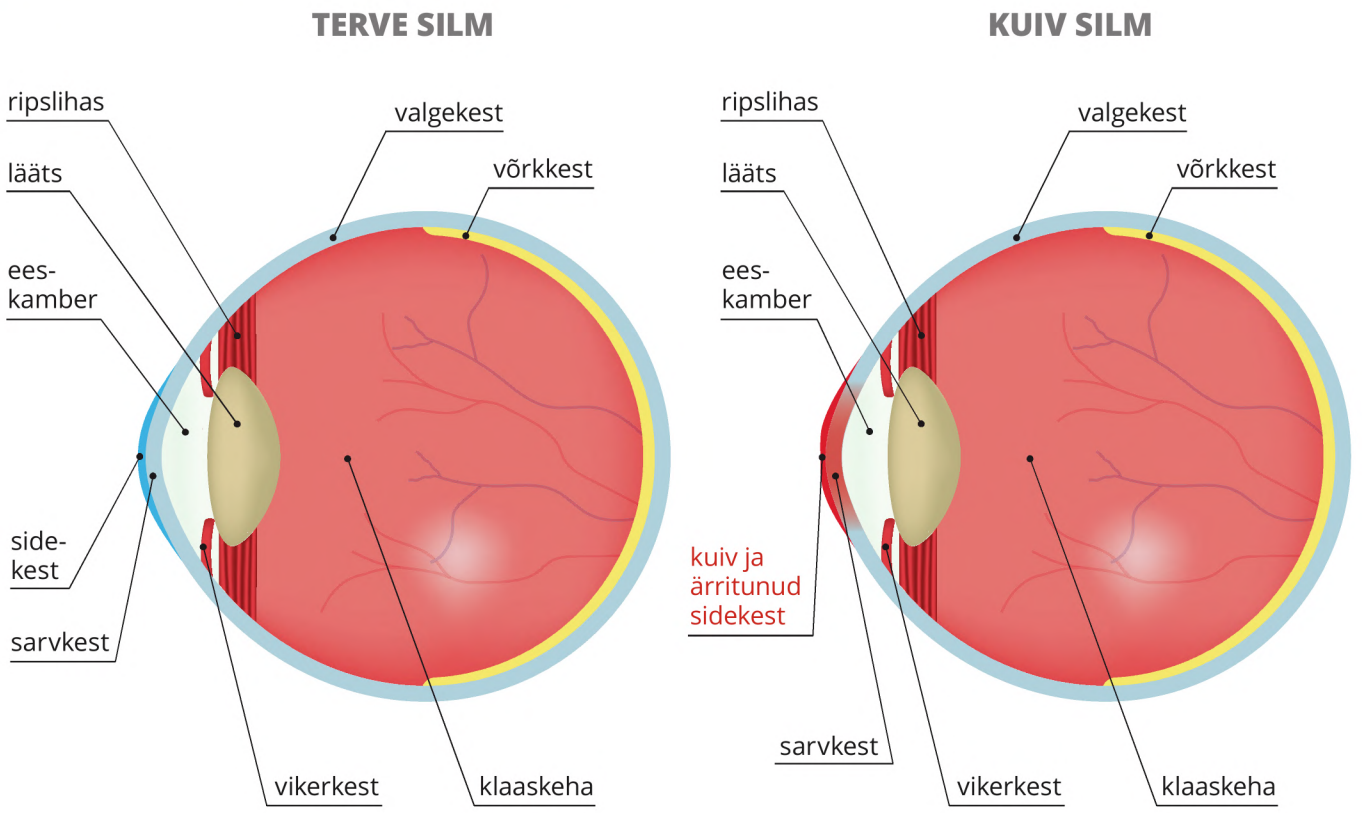
„Igasuguseid tilku, mille seast see õige leida, on vähemalt paarkümmend," toob apteegi juhataja Kai Kimmel näite. Kuigi nende seast õige leidmine võib kulukaks osutuda, ja lihtsam näib käega lüüa, kui ühed ei sobi, julgustab dr Neier siiski otsinguid jätkama, et arme jätvaid põletikke vältida. Kui peamine toimeaine on kõigil sarnane, siis erinevus tuleb välja lisaainetes, samuti võimalikes säilitusainetes.

Võib tekkida lauserva põletik

Kai Kimmeli sõnul kipub nii olema, et mida odavamad tilgad, seda lühema aja jooksul tuleb ära kasutada. „Tihedamad tilgutajad kasutavad pudelikese 28 päeva jooksul ära, aga kord päevas pannes jääb suur osa alles," selgitab ta.

„Sooja veega kompress aitab ka lauserva põletikku ennetada. Kellel kummeli

KUIVA SILMA SÜNDROOM



Joonis: Shutterstock

vastu allergiat pole, võib ka kummeliteega teha," lisab dr Neier.

Lauservade põletik ehk blefariit on Silmalaseri veebilehe andmeil üks sagedasemaid kuiva silma sündroomi tekke põhjusi. Tekkivast kroonilisest haigusest annavad märku roosakad või punased lauservad, millelt koorub väikesi osakesi, mis rikuvadki silma kaitsva pisarakile koostist. „Seisundit saab protseduuridega oluliselt leevendada, kuid välja ravida on äärmiselt raske," seisab artiklis.

USA silmaarstide ühenduse kinnitusel tõuseb risk koos vanusega, sest immuunsüsteem nõrgeneb ja muutub hormoonide tootmine. Ka autoimmuunhaigused, nagu reumatoidartriit, võivad kuiva silma sündroomi teket soodustada. Samas on suur riskitegur alkohol. USA teadusajakirjades avaldatud uuringu kohaselt tõstis alkoholi tarvitamine kuiva silma sündroomi riski ka neil, kes ei suitsetanud, kel polnud diagnoositud kõrgvererõhktõbe, diabeeti ega kilpnäärmehaigusi.

Kuiva silma sündroomi diagnoosimiseks uurib arst pisarate tootmise kvantiteeti ja kvaliteeti, vaatleb silma välispinda ja vajadusel kasutab näiteks eredat valgust. Samuti võib arst küsida üldise terviseseisundi kohta. „Võtke kindlasti kaasa tilgad, mida olete kodus ise kuiva silma leevendamiseks kasutanud," soovitab dr Neier, lisades, et silmaarst küsib kindlasti ka igapäevaselt tarvitatavate ravimite kohta, kuid neid teavad seeniorid enamasti hästi.

Elatud aastakümned muudavad silma tundlikuks isegi tuule ja valguse suhtes, sest keha toodab vähem vedelikke. Siiski on lihtsad muutused toitumisharjumustes, ravimid ja keskkonnavahetus need, mis valu ja ebamugavust leevendada aitavad. Ajutistest muudatustest ei piisa, eluviisi tuleb muuta püsivalt, soovitavad spetsialistid.

REKLAAM

VÕLUVITS
Otse loodusest
Elujõu vitamiinid!
Võluvits Elujõu lahustuvad tabletid on vitamiinide, mineraalainete ja taimse goji ekstraktiga kompleks, milles sisalduvad raud ja seleen aitavad kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele, vitamiin A aitab kaasa normaalsele rauaainevahetusele, vitamiin C aitab vähendada väsimust ja kurnatus ning vitamiin E aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest.
Elujõud otse loodusest!
Vaata võluvits.ee või küsi lisainfot apteekrilt.

elulill.ee

11.02 18:00
«MÄNGURID» N.Gogol
12.02 16:00
«MUINASJUTT TSAAR SALTAANIST» A.Puškin
19.02 16:00
«ALASTI KUNINGAS» J. Švarts
23.02 19:00
«TÄHTIS ON OLLA TÕSINE» Oscar Wilde
03.03 19:00
«VIIMANE OHVER» A.Ostrovski
04.03 18:00
«MADU-NAINE» C.Gozzi

-50% kupong

Vabaduse väljak 5 / Kassa: +372 611 4911, Broneerimine: +372 6114 962/963
SELLE KUPONGI ALUSEL SAATE VENE TEATRI KASSAST OSTA ETENDUSELE PILETI 50% ODAVAMALT

Sümptomid, mida ei tohiks eirata

Punased või paisunud veresoontega silmad

Paistes veresooned või punane ring silmamuna ümber võib jätta mulje, justkui oleks silm täiesti verd täis valgunud. Kui sa just ei tea olevat endal mõnd silmahaigust või allergiat, on see märk sellest, et silmad on väga kuivad.

Sügelus

Kuivad silmad kipuvad sügelema, neis on tunne, justkui seal oleks liivakõrb. Osa inimesi on kirjeldanud, justkui oleks midagi väga teravat nende silmas, mis ei tule välja.

Valgustundlikkus

Kuiva silmaga võib olla raske vaadata valgust või on silm selle suhtes tundlikum. Ülitundlikkus võib olla ajutine või pidev ja avalduda igasuguses valguses. Ebamugavustundele viitab soov silmi sulgeda või kissitada. Mõni kurdab, et tal on silmadel valus, teise jaoks on lihtsalt valgus liig ere.

ILLUSTRATSIOON: SHUTTERSTOCK

Ülitundlikkus väliste ärritajate suhtes

Silmad puutuvad kokku tuule, suitsu, kuiva õhu, toidulõhnade, pesuvahendite aurudega ja palju muuga. Kui sellega kaasneb pisaravoog, on see märk tugevast välisest ärritajast ning on aeg arsti juurde minna.

Sooneline limaskest

Kui silma limaskestal on nähtavad sooned, võib see osutada väga kuivale silmale, kuid olla osa ka muust terviseseisundist, näiteks infektsioon või allergia. Arsti juurde peaks minema igal juhul.

Suur pisaravool, millele järgneb kuivus

Ei kõla just loogiliselt, et kuiva silma sündroomiga kaasnevad vett jooksvad silmad, aga täpselt nii see on. Silm püüab „maha pesta" seda, mis teda häirib. Aga kuna pisarate kvaliteet pole hea, see ei õnnestu. Silm on kuiv.

Kontaktläätsed teevad haiget

Umbes pool kontaktläätsede kandjaist kogeb kuiva silma sümptomeid. Pikaajaline kontaktläätsede kandmine, aga ka laserprotseduurid suurendavad samuti silma tundlikkust ja kuiva silma sündroomi tekke riski.

Hägustuv nägemine

Kui pilt läheb ootamatult uduseks ja siis selgeks tagasi, on kindlasti põhjust arstiga rääkida, sest see on kuiva silma korral sage sümptom. Hommikuti on olemine parem, sest öösel magades on silmad kinni. Mida õhtu poole, seda udusemaks nägemine muutuda võib. See ei pea olema täiesti hägune, aga tunne on, nagu vaataks metsa mitte otse, vaid selle ees olevast siledast järvepeeglist.

Torked või põletav valu silmas

Selleks, et silm ennast hästi tunneks, vajab see piisavas koguses vedelikku. Silmade pilgutamisel on selles tähtis osa. Kui inimesel on vaja hoida silmade tähelepanu pikalt ühel objektil, võib juhtuda, et ta ei pilguta piisavalt. See võib kuiva silma sündroomiga patsiendil kaasa tuua põletus- või torketunde silmades.

Võimetus nutta

Kui hoolimata endasse haaranud tundetulvast pisaraid lihtsalt ei tule, võib see olla silmade kuivusest, aga viidata ka mõne ravimi kõrvaltoimele, haigusele või hormonaalsele muutusele.

Rasked silmad ja silmalaud

Silmad ja silmalaud, mis tunduvad raskena, on üks võimalik kuiva silma sündroomi sümptom. Silmad on lihtsalt väsinud ja lauge langetades püüab keha justkui silma limaskesta kaitsta.

Kiiresti väsivad silmad

Telefoni, arvutiekraani või teisi seadmeid pikema aja jooksul vaadates on isegi kõige tublimal silmal raske niiskust säilitada. Isegi raamatut lugedes kipuvad inimesed pilgutama silmi kolmandiku võrra vähem, kui vaja oleks. Seega on rusikareegel, et paus tuleb teha iga 20 minuti tagant ja sel ajal vaadata 20 sekundi jooksul vähemalt kümmekonna meetri kaugusele.

Nägemisraskused pimedas

Mõnele inimesele on tänavavalgustus või autotuled raskesti talutavad. Kui avastate end sõidukit juhtides, et pimedal ajal on raske midagi näha, kontrollige silmade kuivust. Pimedal ajal juhtimine on tugevat keskendumist nõudev tegevus ja inimene ei kipu sel ajal silmi piisavalt pilgutama. See on teatavasti ülioluline, et tagada silmade niiskus. On aga selge, et õhtul on silmad nagunii väsinud ja seetõttu on neil raskem virgena püsida.

Allikas: terviseportaal health.com

REKLAAM

FOTO: SHUTTERSTOCK

ENNETAMINE SEENIORIL

Kunstlik niisutamine. Apteegis käsimüügis olevad kunstpisarad aitavad leevendada kergemaid sümptomeid. Mõnikord on vaja panna neid mitu korda päevas, mõnel inimesel aga piisab korra päevas paarist tilgast.

Toidulisandid. Enim on abi saadud linaseemneõli ja oomega-3 tarvitamisest. Rasvhapetel on tõendatud positiivne mõju, seega võiks toidulaual olla kindlasti lõhet, heeringat, turska või sardiine, kus leidub vajalikul määral oomega-3-rasvhappeid. Kofeiini sisaldavate jookide ja toitude tarbimisel võiks olla ettevaatlikum, sest kofeiin viib kehast vedelikku välja.

A-vitamiini-rikkad toidud. A-vitamiinide sisaldus eaka toidulaual on silmade tervise hoidmiseks hädavajalik, seega on jätkuvalt au sees porgandid, piim, mandlid, rohelised köögiviljad. Samuti võib juligesti juua rohelist teed või kummeliteed.

Abivahendid. Suvel kanna kindlasti päikeseprille, mis pakuvad kaitset ereda päikesevalguse, aga ka tuule eest.

Joo vett. Kui keha ei saa piisavalt vett, on silmal raske pisaraid toota. Kuivaks ei jää mitte ainult silmad, vaid ka nahk.

Vähenda silmade koormust. Kui kasutad iga päev arvutit, kontrolli, et kuvar on õigel kõrgusel. Loe hea valgusega kohas. Pea regulaarselt pause, vajadusel kasuta elektroonilist meeldetuletust.

Soojad kompressid. Tee puuvillane riie sooja veega märjaks ja aseta viieks minutiks suletud silmalaugudele. Kui rätik jahtub, soojenda see veega uuesti üles. Libista märja rätikuga üle laugude, see aitab ka ripsmete vahele takerdunud väikseid ebemeid eemaldada.

Silmalaugude massaaž. Tee väikese sõrmega ringjaid liigutusi suletud laugudel. Kasuta väikest vatitupsu ja masseeri sellega laugusid kulmudest ripsmeteni ja silma ümbrust. Silmalaugude massaaž võib esialgu näida silmi ärritavana, nagu seep oleks silmas, kuid see tunne on normaalne ja väheneb ajapikku.

Õhuniisutaja. Kui kodus või kontoris on väga kuiv õhk, kaalu õhuniisutaja kasutuselevõtmist. See aitab kuiva silma sümptomeid vähendada. Ka akende avamine külmaga mõneks minutiks, kevadel ja suvel kauemakski, aitab õhu normaalset niiskust hoida.

Maga piisavalt. Magamine parandab enesetunnet, tuju ja on üldse tervislikuks elustiiliks vajalik. Lisaks silmadele rõõmustavad piisava une üle ka sinu süda ja aju.

Allikas: USA optometristide ja oftalmoloogide ühendused

RISKITEGURID

Vanus. Kuivad silmad on osa normaalsest vananemisest. Mingil moel kogevad silmade kuivusega seotud probleeme enamik 65aastastest ja vanematest. Pärast 40. eluaastat hakkavad aset leidma muutused pisaranäärmetes, mis toob kaasa pisaravedeliku vähenemise.

Sugu. Naistel tuleb kuiva silma sündroomi sagedamini ette ja see on seotud hormonaalsete muutustega, nagu rasedus, antibeebipillide kasutamine ja menopaus.

Ravimid, mis silma kuivust kas põhjustavad või sümptomeid süvendavad, on näiteks mõned nohu- ja peavalurohud, diureetikumid, antihistaminiinikud, antidepressandid, iiveldust või merehaigust pärssivad ravimid. Kui tarvitad neid ravimeid, räägi kindlasti silmaarstiga.

Terviseseisund. Reumatoidartriit, diabeet, verehaigused ja kilpnäärmeprobleemid võivad sagedamini põhjustada kuiva silma teket. Ka silmapõletikud suurendavad silmade kuivust.

Keskkond. Pidev viibimine konditsioneeritud õhuga ruumides. Suits, tuul ja kuiv kliima vähendavad pisaratootmist. Kui sellele lisandub vähene silmade pilgutamine, loob see soodsad tingimused kuiva silma tekkeks.

Muud põhjused. Pikaajaline läätsede kandmine, silmade laseroperatsioon. Pingeline töö arvutiga, pikaajaline autojuhtimine, rohke telerivaatamine – nende tegevuste korral pilgutatakse silmi tunduvalt harvemini. Näiteks arvutikasutajad pilgutavad silmi liiga harva (umbes 7 korda minutis, norm on umbes 22 korda minutis).

Allikas: USA optometristide ja oftalmoloogide ühendused, Eesti Nägemistervise Keskus

REKLAAM

REKLAAMTEKST

KUIDAS LEIDA TOITUMISVIIS, MIS AITAB ALANDADA KEHAKAALU?

Teaduslikud uuringud näitavad, et geneetika mõjutab ülekaalulisust 40–70% ulatuses. Üks ja sama toitumisviis ei pruugi kõikidele inimestele võrdselt sobida, sest meie ainevahetus pole päris ühesugune. DNA-testiga saab analüüsida geneetilisi variatsioone, mis on seotud toitumise, harjumuste ja treeningute mõjuga kehakaalule.

GEENID MÕJUTAVAD MEIE AINEVAHETUST

Nii nagu on geneetilistel põhjustel erinev meie silma- või juuksevärv, nii on olemas erinevused ka rasvade sünteesil ja lagundamisel, rasvarakkude moodustamisel, energia kulul. Erinevused geenides määravad, kuidas üks või teine toit meile mõjub, milline söök meile iseäranis maitseb, kas me suudame vastu panna näksimise soovile ja millise toidu liigtarvitamine kiiremini kaalunumbreid tõstab.

OMA ISEÄRASUSI TEADES JA JÄRGIDES ON PINGUTUSED KEHAKAALU KONTROLLIMISEKS TÕHUSAMAD

Toitumisviisi valikul on kasulik teada oma geneetilisi iseärasusi. Näiteks mõjub mõnede inimeste puhul kehakaalule hästi rasvase toidu osakaalu vähendamine, samas teistele on olulisem süsivesikute piiramine. Isegi füüsiline koormus ei anna kõikidele ühtemoodi efekti – teatud geenivariatsioonid määravad, kas trenni tehes hakkavad rasvad intensiivselt lagunema või mitte.

Ka Eestis saab teha geneetilist analüüsi sobiva toitumisviisi leidmiseks. Geenitestide Labor koostöös toitumisspetsialistidega on arendanud välja geenitesti FiguraGen Weight, mille tellijatele antakse geenidel põhinevad toitumissoovitused koos näidismenüüga.

GEENITESTI SAAB TEHA KODUST LAHKUMATA

Geneetilise analüüsi tegemine on lihtne – pole vaja kuhugi kohale minna ega verd anda. Analüüsi tellides saadetakse proovivõtmise tarvikud koos juhendiga koju. DNA-prooviks kasutatakse suu põsekaabet – selle võtmine iseendalt on lihtne ja valutu. Proovi saab saata tavalise postiga laborisse tagasi.

TESTI SOOVITUSED ON PERSONAALSED

FiguraGen Weight testi vastusest saab teada, milliseid toitaineid peaks tarbima rohkem, milliseid vähem, et kaalu langetamine ja hoidmine oleks tõhusam. Vastusesse on lisatud ka kolme päeva näidismenüü, et oleks selge, milline näeb välja soovitatud dieet.

Toitumissoovituste testi FiguraGen Weight hind on 95 eurot.

Testi saab tellida www.geenitestid.ee või osta Südameapteegist.

Geenitestid.ee kodulehelt tellides kasuta sooduskoodi 60PLUSS – see annab 10% soodustust.

GEENITESTIDE LABOR • WWW.GEENITESTID.EE • TEL 620 4347

Seenioride silmad ongi **kuivemad**

Paljudel haigustel võib vanemaealiste patsientide juures välja tuua erisusi nii kaebuste kui ka ravi osas. Kuiva silma sündroomi kaebused erinevad east sõltumata, ütleb Silmalaseri silmaarst-resident Inger Noor.

Birgit Itse

birgit.itse@jt.ee

Millised need kaebused sõltuvalt põhjustest olla võivad?

Kuiva silma sündroom tekib, kui pisara hulk või funktsioon on ebaadekvaatne ja põhjustab ebastabiilse kihi silma pinnal. Kõige sagedasemad kuiva silma põhjused üle 50aastastel on eaga seotud pisaravedeliku vähene tootmine, laugude näärmete düsfunktsioon ja silmaoperatsiooni järgsed sarvkesta muutused. Kuiva silma sündroom võib tekkida igas eas. Rohkem kui 75 protsendil 65aastastel ja vanematel inimestel on teatud määral kuivad silmad.

Noorematel patsientidel tekitavad kuiva silma sündroomi sagedamini keskkonnast tulenevad põhjused, nagu konditsioneer, vähene töökeskkonna õhuniiskus, kontaktläätsed, liigne lähitöö (sealhulgas arvutitöö) ja sellest tulenev vähene pilgutamine.

Refraktiivse kirurgia järgselt esineb silmapinna kuivust samuti enam. Refraktiivkirurgia meetodid on radiaalne keratotoomia, fotorefraktiivne keratektoomia, Lasik, sarvkestasiseste rõngaste paigaldus ja silmasisese läätse vahetus või lisaläätse paigaldus.

FOTO: ERAKOGU

Silmalaseri silmaarst-resident Inger Noor

Kuiva silma sündroomi võivad põhjustada raseduse, imetamise, rasestumisvastaste vahendite kasutamise ja menopausiga kaasnevad hormonaalsed muutused. Harvemini esinevad kuiva silma sündroomi põhjused nii noorematel kui ka vanematel on autoimmuunne haigus Sjögreni sündroom, limaskesta armistumine, A-vitamiini puudus ja silmalaugude asendi häired.

Kaebused on individuaalsed, east sõltumatud ja annavad aimu haiguse tõsidusest. Kuiva silma sümptomid: silmade karedus-, võõrkeha-, väsimus-, valutunne, silmade sügelus, tundlikkus ja ärritatus, põletustunne, hägune nägemine (pilgutamine ja kunstpisar leevendavad), silmade vesitsemine (eriti tuule käes), silmade punetus, sage pilgutamine, valgustundlikkus, peavalud.

Millega peab vanemaealine patsient silmi ravides arvestama?

Kuiva silma sündroomi ravis on kõige olulisem patsiendi enda panus ehk regulaarne silmade niisutamine kunstpisarate ja niisutavate geelidega.

Millised enam kasutatavad ravimid võivad kuiva silma sündroomi teket soodustada?

On kirjeldatud, et kuiva silma sündroomi teket soodustavad antihistamiinikumid (allergiarohud), diureetikumid, unerohud, rahustid, suukaudsed rasestumisvastased vahendid, kaksteistsõrmiksoole haavandi ravimid.

Millal võib apteegist abi otsida, millal peaks kindlasti arsti juurde minema?

Silmade ebamugavustunde, sügeluse, ärrituse, silmade vesitsemise korral on kõigepealt vaja kasutada kunstpisaraid. Arsti poole peaks patsient pöörduma siis, kui esineb valguskartlikkus, tugev valusündroom või nägemislangus. Lisaks on soovitatav pöörduda silma- või perearstile, kui on suurenenud süljenäärmed, esinevad kaebused suu (pragunenud keel), silmade, nina limaskesta ja tupe kuivusele ning liigesevalulikkusele. Sel juhul võib olla tegemist autoimmuunse põletikuga sülje- ja pisaranäärmetes ehk Sjögreni sündroomiga. Silmade rähmamine viitab silmapõletikule, mille esialgne ravi on kunstpisara sage kasutamine. Kui kaebused kunstpisara abil ei möödu, siis pöörduda pere- või silmaarstile.

Miks ei tohiks kuiva silma sündroomiga kaasnevaid kaebusi eirata ehk millised võivad olla tagajärjed?

Kui pisarakihi koostis on häiritud, siis silma kaitsefunktsioon ei toimi enam korrektselt. Ilma ravita võib kuiva silma sündroom viia soovimatute komplikatsioonideni, nagu krooniline laugude või silmapõletik, sarvkesta haavandumine või püsiv nägemislangus.

Milline on ravi tulemuslikkus eakail?

Üldiselt ei ole kuiva silma sündroom täielikult väljaravitav ja ravi on seetõttu sümptomaatiline, kuid vajalik silmapinna kahjustuse vältimiseks. Kuna kunstpisarad leevendavad sümptomeid, mitte ei ravi kuivade silmade põhjust, siis tuleb kasutada kunstpisaraid jätkuvalt ja pidevalt.

Millised on igaühe kodused võimalused kuivi silmi leevendada?

Kodus on võimalik silmade kuivuse kaebuste leevendamiseks kasutada õhuniisutamist (õhuniisutajad, veekauss radiaatoril) ja eluruumide tuulutamist. Lähitööl (televiisor, arvuti, raamat) soovitan pöörata enam tähelepanu silmade pilgutamisele. Kummelikompresse ei ole soovitatav teha.

REKLAAM

REKLAAMTEKST

Unistad rahust? Sedogelat® rahustab ja maandab pingeid

Sedogelat® forte on taimset päritolu preparaat, mis sisaldab palderjanijuurte ja melissi lehtede ekstrakti. Nende taimede kombinatsioon mõjub rahustavalt, aitab leevendada lihaspingeid ja tagab rahuliku une.

Sedogelat® forte kapslid sobivad kõigile,

- kes on närvilised ja ärritunud
- kellel tekib enne avalikku esinemist nn esinemispalavik
- kellel on raskusi uinumisega ning kelle uni on rahutu
- ka naistele, kellel esineb klimakteerilisel perioodil närvilisust

Tootja: Kwizda Pharma GmbH, Austria. Esindaja Eestis: KBM Pharma OÜ, Tähtvere 4, 51007 Tartu, tel 733 8080.

KBM PHARMA

LUGEJA MURE

Kindlasti on teema, millest kirjutan, ebatavaline enamikule 60aastastele ja vanematele inimestele. Alustan otsast.

Paar nädalat tagasi selgus, et meie 19aastane tütar on lesbi. Meile, tema vanematele, oli see loomulikult täielik šokk. Nutsime koos, leppisime, lohutasime, rääkisime kõik selgeks. Küsisime ja vastasime. Saime hakkama. Ja saame ka edaspidi. Teame, et suudame tütrele olla toeks ja armastada teda just sellisena, nagu ta on. Seda enam, et tegemist on väga tubli ja mõistliku tütrega – koolis on ta alati väga hästi hakkama saanud, tütrel on palju hobisid ja harrastusi, murdeiga möödus pigem rahulikult ja kodus on ka suhted alati väga head olnud.

Tuleb välja, et noorte hulgas on antud olukord tavaline. Noored mõistavad ja ka koolis on teemat selgitatud. Kindlasti on üksikuid, kes ei mõista ja pööravad selja, kuid sellepärast me muret ei tunne. Üldse oleme otsustanud, et ei lase end mõjutada kõrvaliste isikute arvamusest. Kes tahab aru saada ja mõista, see kindlasti saab sellega hakkama. Meile on kõige tähtsam meie tütar ja see, et ta on õnnelik.

Üks, mis muret tekitab, on meie tütre vanavanemate suhtumine. Teame mehega juba ette, et ei tema vanemad ega ka minu vanemad ei suudaks olukorraga kindlasti leppida. Äkki aitate vanemaealistele teema lahti kirjutada. Usun, et aitate paljusid peresid ja suudate tänapäeva ühiskonna eripärasid vanemale lugejale pisut lähemale tuua. Kindlasti saame ka ise hakkama ning suudame oma vanematele asja selgitada ja tütrele toeks olla, kuid usun, et kui sellest kirjutate, aitate paljusid.

Kolme lapse ema

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kuidas leppida homoseksuaalse lapselapsega?

Ajaloolased väidavad, et homoseksuaalsust on kui mitte kõigis, siis enamikus ühiskondades juba tuhandeid aastaid probleemiks peetud. Kuidas sellega leppida, kui sinu lähedane inimene tunnistab, et tema armastatu on temaga ühest soost?

Toivo Niiberg
psühholoog

Homoseksuaalsusest rääkides tuleb alati alustada mõistete selgitamisest, sest palju on möödarääkimisi ja valesid tõlgendusi, kuna homoseksuaalsust käsitletakse seinast seina.

Gertrude Stein nimetas novellis „Miss Furr and Miss Skeene" geideks kaht lesbilist tegelast. Seda mõistet tarvitati algselt just naiste, alles alates 19. sajandist meeste kohta. Sõna „gei" on kerge kirjutada ja hääldada, samuti puudub sel sõnaga „homoseksuaal" kaasnev arstlik varjund ning ilmselt seetõttu ongi muutunud enam kasutatavaks.

Alfred Kinsey järgi hõlmab inimese seksuaalkäitumine terve spektri ning terminid „homoseksuaal" ja „heteroseksuaal" kirjeldavad vaid käitumismudeleid, mitte inimest kui niisugust. Neid termineid kasutatakse lihtsustamise eesmärgil.

Kes on kes?

Biseksuaalid on nii meeste kui ka naiste suhtes seksuaalset ja emotsionaalset tõmmet tundvad inimesed.

Transvestiidid on inimesed, kes (vahel) kannavad vastassoo rõivaid, homoseksuaalsusega pole see enamasti seostatav.

Transseksuaalid on inimesed, kes tunnevad, et kuuluvad vastassugupoolde ning enamasti soovivad enesetunde parandamiseks läbi teha sookorrigeerimise operatsiooni. Nende hulgas pole kuigivõrd rohkem homoseksuaale kui ühiskonnas tervikuna, see tähendab, et pärast kirurgilist sekkumist on nad enamasti heteroseksuaalid.

Homofoobia kui mõiste pakkus 1972. aastal välja George Weinberg, tähistamaks igasuguseid irratsionaalseid hirme homoseksuaalsuse suhtes. Homofoobseid tundeid võib ilmneda nii heteroseksuaalidel kui ka (enamasti varjatud) homoseksuaalidel.

Ajaloolased väidavad, et homoseksuaalsust on peetud juba tuhandeid aastaid probleemiks, kui mitte just kõigis, siis enamikus ühiskondades. See on valdkond, mille kohta võib leida kirjalikku materjali ka sajanditetagusest ajast, kuid tõsisemalt on homoseksuaalse käitumise põhjusi asutud uurima alles eelmise

>> lk 16

sajandi keskpaigast, millest annab tunnistust ka arvukas meditsiinilis-bioloogiline, sotsioloogiline, ajalooline ja psühholoogiline kirjandus.

Homoseksuaalsuse varajased teooriad jagasid inimkonna rangelt kaheks ebavõrdseks osaks: „normaalne" heteroseksuaalne enamik ja vähemuses olevad „perverssed tüübid". Mõned teadlased pidasid seda haiguseks, mis hõlmab tervet organismi ja mis on tingitud sellest, et homoseksuaalsete inimeste ajus domineerivad erilised vastassoole iseloomulikud keskused. Paraku ei suutnud selline lähenemine seletada, miks peale homoseksuaalset elu elavate inimeste on neidki, kel on seksuaalkontakte mõlemast soost inimestega. Järgnes teooria sünnipärase ja omandatud homoseksuaalsuse kohta, kus sünnipäraselt omandamise teooria tuletati tihtipeale seksuaalsest eksperimenteerimisest murdeeas, mil psühhoseksuaalne orientatsioon on alles kujunemisjärgus.

Homoseksuaalsuse esimese üksikasjaliku psühholoogilise teooria pakkus välja Austria arst ja psühholoog Freud. Ta arvas, et iga inimene on loomult biseksuaalne ja tema kujutelmades on alati mõningaid homoseksuaalseid elemente (niinimetatud varjatud homoseksuaalsus), kuid tegeliku homoseksuaalsuse teket meestel seostas Freud kolme tingimuse esinemisega lapse arengus: ülemäärane kiindumus emasse, nartsissism ehk seksuaalne sättumus, kus suguline rahuldus saadakse oma keha vaatlemisest ja puudutamisest, ning kastratsioonihirm. Freudi seisukohta, et iga inimene on loomult pigem biseksuaalne, on jaganud ja põhjalikult uurinud eelmise sajandi üks maailmakuulsamaid seksuaalpsühholooge Peterburi Ülikooli professor Igor Kon (1928–2011). Mitmed tema tähtsamad raamatud on tõlgitud ka eesti keelde, neist homoseksuaalsust puudutab väga põhjalikult „Kuuvalgus koidikul" (Ilo, 2004).

Käitumine ja suundumus

Freud arvas, et homoseksuaalsust ei saa ravida. Selle asemel soovitas ta aidata neil inimestel oma olukorraga selle teadvustamise kaudu kohaneda.

Järgmise sammu probleemi käsitluses tegi Kinsey, kes pakkus välja homo-heteroseksuaalsuse kuuepallise skaala, kus ühel poolusel asetsesid heteroseksuaalsed inimesed ja teisel homoseksuaalsed inimesed. Vahepeale jäävad need, keda iseloomustavad mõlemat liiki seksuaalkontaktid.

Kinsey küsitletud meestest oli 37 protsendil olnud vähemalt üks orgasmiga lõppenud homoseksuaalne kontakt, 18 protsendil oli vähemalt kolme aasta vältel olnud homo- ja heteroseksuaalseid kontakte ligikaudu ühepalju, 10 protsenti meestest oli sama aja vältel elanud täiesti homoseksuaalset elu ja 4 protsenti meestest oli terve elu sel kombel elanud. Naistest oli 19 protsendil 40. eluaastaks olnud vähemalt üks homoseksuaalne kontakt, 13 protsendil hõlmas see orgasmi ja täiesti homoseksuaalset elu elas üks protsent naisi.

Hoolimata sellest, et paljud leiavad Kinsey andmed olevat liialdatud, on tema homo/bi/heteroseksuaalsuse skaalal tohutu tähtsus. Tänu Kinsey uuringutele selgus, et homoseksuaalne käitumine ja

> Homoseksuaalsuse esimese üksikasjaliku psühholoogilise teooria pakkus välja Austria arst ja psühholoog Freud. Ta arvas, et iga inimene on loomult biseksuaalne ja tema kujutelmades on alati mõningaid homoseksuaalseid elemente.

isiksuse püsiv homoseksuaalne suundumus on kaks eri asja. Samuti ilmnes, et suurem osa homoseksuaalsetest kontaktidest langeb puberteedieelsele eale või suguküpsuse algusajale. Sedalaadi eksperimenteerimist peetakse täiesti tavaliseks ja looduses esineb seda sageli loomadelgi. Murdeealiste suhtlemine peamiselt oma soo esindajatega ühest küljest soodustab homoseksuaalseid kontakte, teisest küljest aga stimuleerib heteroseksuaalsete huvide tõusu. Isegi oma mehelikkusele ja heteroseksuaalsusele saab nooruk esmalt kinnitust omasoolistelt eakaaslastelt. Asi ei ole mitte niivõrd käitumises, kuivõrd nooruki elamustes ja selles, kuidas ta neid elamusi teadvustab. Mõned teadlased kinnitavad, et sellelaadset aktiivsust teismeliseeas esineb homoseksuaalsetel inimestel isegi vähem kui heteroseksuaalsetel. Kaaslaste mängudest kõrvalehoidmine arvatakse olevat alateadlik kaitsereaktsioon oma iseärasuste tajumise kohta, kuigi passiivsus võib vastupidi soodustada homoseksuaalse orientatsiooni kujunemist psühholoogiliste tegurite tõttu.

Uurimisel abiks ka geneetika

Homoseksuaalsuse põhjuste uurimisega on asunud tegelema ka geneetika ja endokrinoloogia. Arvatakse, et pärilikel teguritel on ilmselt oma osa seksuaalse suundumuse kujunemises, nagu ka inimese psühhoseksuaalse käitumise terviku

>> lk 18

REKLAAM

VÄÄTSA EAKATE KODU

Pakume ööpäevaringset hooldust eakatele või puudega inimestele.
Saame toetada klienti ja tema perekonda, vähendades nii lähedaste kui ka eaka inimese muret igapäevase hakkamasaamise pärast.

Asume looduskaunis kohas Väätsa mõisa läheduses (5 km Paide linnast).

Väätsa Eakate Kodu on projekteeritud eakate vajadusi silmas pidades ja sobib inimestele, kes armastavad rahulikku keskkonda.

Majas on kahekohalised ruumikad toad, suur saal, saun, võimalused huvitegevuseks, korruste vahel liigub lift.
Igas toas on dušš, WC, funktsionaalvoodid, televiisor, külmik, lõunapoolne rõdu.

eakatekodu@vaatsa.ee
www.vaatsaeakatekodu.eu

Asume
Türi tee 1, Väätsa,
Järvamaa
tel 5814 6000

FOTO: SHUTTERSTOCK

KUI TE MÄRKATE HOMOKALDUVUSI

Kui olete märganud, et teie lapsel või lapselapsel on mittetraditsiooniline orientatsioon või kalduvus selleks:

- Ära karju ta peale. Su laps ei ole üleöö muutunud, ta on seesama, kes varemgi. Kui ta on täna homo, siis see tähendab, et ta oli homo ka eile ja üleeile ja eelmisel aastal jne.
- Ära karista teda, vaid püüa selgusele jõuda põhjustes (võimalik, et tuleb muuta iseenda käitumist) ning püüa delikaatselt korrigeerida tema käitumist, sest vahel võib olla tegemist ka kasvatusveaga.
- Igal juhul pea meeles – see on teie laps või lapselaps ning te ei tohi teda mitte mingitel asjaoludel endast eemale tõugata.
- Rõõmusta, et ta sinuga niivõrd olulist osa lõpuks ometi jagab. Kindlasti on teda vaevanud ja vaevamas hulk muresid, mida ta siiani oma lähedastega jagada pole saanud. Teist sama palju võib tal olla ka jagamata rõõmu. Sinu toetus ja hea nõu tähendab su lapse jaoks palju enam, kui sa arvatagi oskad.
- Ära võitle, püüa parem aktsepteerida, sest üsna sageli on tegemist geneetilise eripäraga. Nii nagu pole sina teda kasvatades temast homoseksuaali teinud, ei ole ka tema seda iseendale valinud. Sul on õigus eriarvamusele ja õigus seda ka väljendada, ent ära püüa muuta seda, mis pole ei sinu ega tema võimuses.
- Ära eelda, et saad olukorrast üle päevapealt. Anna aega. Kindlasti muutis lapse homoseksuaalsusest teadasaamine sinu maailmapilti – võta endale aega teemaga tegelemiseks. Mitte keegi ei saa nõuda, et sa hetkega omaksid infot, mõistmist ja oskust toetada. Küsi julgesti, kui sind miski huvitab. Otsi infot või kontakti teiste samas olukorras olijatega. Püüa sellest rääkida, olukorda analüüsida. Sul on õigus võtta iseenda jaoks aega.
- Ka sina ei ole üleöö muutunud, su sõbrad ei mõista sind hukka. Sa oled täpselt seesama inimene, kes eile, üleeile, eelmisel aastal või üle-eelmisel kümnendil.
- Sinu last ei oota ees õnnetu elu üksikuna. Tal on samasugused võimalused leida enda ellu keegi eriline, tunda armastust, hoolimist, hoolitsust ning soovi korral isegi lapsi saada. Homoseksuaalsus ei tähenda üksindust ega eraklust, vaid seda, et need suhted on samast soost inimestega.
- Mitte ükski laps ei vasta sajaprotsendiliselt oma vanemate ettekujutusele, ootustele, soovidele ja ideaalidele. Sinu laps ei ole oma homoseksuaalsusega teinud valet valikut – see on osakene tema loomulikust olemisest.
- Pealegi – alati võiks minna hullemini, kas pole?

Armastust peaks jaguma kõigile. Niipalju, kui on inimesi, on erinevaid arusaami ja tõlgendusi armastusest kahe inimese vahel.
Maailmas tuleks palju rohkem võidelda kurjusega ja selle inimhingest väljajuurimisega.

REKLAAM

SEENIORIDE ERILISED REISID 2017

REGISTREERIMINE ON ALANUD!

Suviselt hurmav HELSINGI
20. MAI, 29. JUULI JA 25. AUGUST 2017
SOODUSHIND 89 € (Tavahind ~~155 €~~)

Ajalooliselt rikkad LISSABON ja PORTUGAL
26.-30. MAI JA 3.-7. OKTOOBER 2017
SOODUSHIND 699 € (Tavahind ~~155 €~~)

HELSINGI Sambakarneval
10. JUUNI 2017
SOODUSHIND 89 € (Tavahind ~~155 €~~)

Maaliline AHVENAMAA
5.–8. JUULI 2017
SOODUSHIND 349 € (Tavahind ~~415 €~~)

Muinasjutuline LEEDUMAA
8.–10. JUUNI JA 24.–26. SEPTEMBER
SOODUSHIND 169 € (Tavahind ~~215 €~~)

Ajalooline GOTLAND ja VISBY
9.–11. JUULI, 23.–25. JUULI JA 6.–8. AUGUST
SOODUSHIND 209 € (Tavahind ~~255 €~~)

Saladuslikud PETSERIMAA ja IRBOSKA
12.–13. AUGUST 2017
SOODUSHIND 269 €
(Tavahind ~~315 €~~)
(Hind sisaldab Venemaa viisat)

Kuldne kolmnurk: TURU, TAMPERE ja HELSINGI
22.–23. AUGUST 2017
SOODUSHIND 199 €
(Tavahind ~~265 €~~)

Rikkalik MALTA ja Sitsiilia
8.–14. OKTOOBER 2017
SOODUSHIND 789 €
(Tavahind ~~885 €~~)

BERLIIN ja kuninglik POTSDAM
SEPTEMBER 2017
SOODUSHIND 589 €
(Tavahind ~~670 €~~)

Soodushinnad kehtivad kuni 20. veebruarini 2017 SOODUSKOODI «60+» ütlemisel

EXIT travel & training
Tel 5551 0853 | info@seeniorid.ee | www.seeniorid.ee
Tallinn, Rävala 8, 6. korrus, ruum 609
Büroo avatud E, K, N kell 10–14

Tervise pakkumised Sulle

tervis ravispaahotell

Kuhu kõik lähevad?

Ikka Pärnusse, ravispaahotelli Tervis!

Kuurortravipakett
Tervis kuurordist
alates 32 €
1-le inimesele 1 ööpäev 2-kohalises toas *
Täpne pakettide kirjeldus www.spatervis.ee
* pakett alates 4 ööbimisest

Mõnusaks lõõgastuseks
Nädalalõpu lõõgastus
alates 82 €
1-le inimesele 2 ööpäeva 2-kohalises toas
Täpne pakettide kirjeldus www.spatervis.ee

Tervis Pärnust!

Alusta oma puhkust aadressilt
www.spatervis.ee
sales@spatervis.ee / 447 9200

Tervis ravispaahotell
Seedri 6, 80010 Pärnu

arenemises, aga tõenäoliselt jääb nende mõju siiski vahendatuks.

Sarnasele järeldusele on jõudnud ka endokrinoloogia. Kuna homoseksuaalidel pole ilmnenud mingeid iseloomulikke hormonaalseid häireid, teatud endokriinsete sündroomidega inimestel kalduvust homoseksuaalsusele sagedamini ei esine ja hormoonravi otseselt seksuaalses orientatsioonis muutusi ei tekita, siis on väga vähe tõenäoline, et homoseksuaalsus on tekitatud hormoonide tasemest ja produktsioonist organismis.

Ainuke tõsiselt võetav katse homoseksuaalsust bioloogiliselt seletada on praegu saksa teadlase Dörneri neuroendokriinne teooria. Ta seostab homoseksuaalsuse teket aju soolise eristumise häiretega, mis on põhjustatud hormonaalsetest kõrvalekalletest loote arengu kriitilises perioodis. Dörneri järgi tekib meeslootel homoseksuaalsus sel juhul, kui kriitilises faasis ei ole piisaval hulgal androgeene, naislootel aga sel juhul, kui valitseb androgeenide või östrogeenide üleküllus. Neuroendokriinne teooria seletab nähtavasti homoseksuaalsuse äärmuslikke, sünnipäraseid vorme, mis on seotud soolise/seksuaalse identsuse üldise häiritusega. Ent see on iseloomulik üksnes väikesele osale neist inimestest, kes elavad kas täiesti või osaliselt homoseksuaalset elu. Kuidas siis seletada teisi juhtumeid?

Tänapäeval ongi enamik uurijaid jõudnud arusaamisele, et on mõttetu otsida homoseksuaalsuse puhul ühte kindlat tekkepõhjust, homoseksuaalsus on niisama mitmekesine nähtus kui heteroseksuaalsus ja pole mingit kindlat reeglit, mis seda põhjustab.

Homoseksuaalsuse olemuse mõistmiseks on tehtud ka uuringuid. Paraku ilmneb, et naise sooroll omadused avaldavad lesbide seksuaalkäitumisele tugevamat mõju kui homoseksuaalne suundumus. Lesbide käitumises ja tunnetes on heteroseksuaalseid elemente rohkem kui meeshomoseksuaalidel. Lesbid peavad sagedamini kinni biseksuaalsest elustiilist, on heteroseksuaalses abielus jne. Homoseksuaalsete meeste ja naiste erinevused alluvad samadele soorollide eristumise normidele, mis on iseloomulikud heteroseksuaalsetele inimestele.

Ealised näitajad annavad tunnistust sellest, et see protsess kulgeb meestel ja naistel erinevalt. Poisid, kellel erootilised tunded tekivad varem ja kelle sooroll lubab ja isegi nõuab seksuaalsuse selget väljendamist, hakkavad end varem kahtlustama psühhoseksuaalses ebatavalisuses ja alustavad varem suguelu, seejuures reeglina just homoseksuaalse kontakti näol.

Oma erootilisi elamusi analüüsides avastab homoseksuaalsete kalduvustega nooruk, et ta erineb teistest. See tekitab raske sisekonflikti, hirmu- ja üksildustunde, mis segab teistega hingelähedust saavutamist ja süvendab sellele eale iseloomulikke üldisi hingemuresid. Paljud püüavad end oma oletatava homoseksuaalsuse eest nii-öelda kaitsta heteroseksuaalsete suhetega, mis on vabad emotsionaalsest kiindumusest, ent tihti see hoopis süvendab sisekonflikti. Seksuaalse orientatsiooni välja kujunedes ollakse psühholoogiliselt paremas olukorras, sest olukorraga kohanemine ja leppimine on alati lihtsam kui lahendamata ning veel valikuta jäänud seksuaalne identsus.

Tänini kestavad vaidlused, kas kalduvus homoseksuaalsusele on kaasa sündinud või omandatud. Kalduvus võib väljenduda selles, et poisil on häiritud sooline käitumine – ta ei taha end kollektiivis kehtestada, ilmutab äärmist tundlikkust, tunneb end mugavamalt tüdrukute seltskonnas ning mängib meelsasti nende tüüpilisi mänge: paneb nukke magama, söödab neid, õmbleb nukkudele riideid, autodest keeldub aga kategooriliselt. Iseloomult on need poisid leebemad, kergemini haavatavad ja tundlikumad kui nende eakaaslased. Neile ei meeldi kakelda, nad tõmbuvad ilmse agressiivsuse eest eemale, ometi armastavad seejuures tähelepanu keskmes olla.

Homoseksuaalsusele kalduvad lapsed, kelles on palju nartsissismi, see tähendab eneseimetlust. Kuid muretsemiseks on põhjust vaid siis, kui kõik need iseärasused esinevad korraga komplekssselt. Pealegi tuleb meeles pidada, et täpne sooline tunnetus algab lastel alates 4–5 eluaastast, sinnani nad vaid võrdlevad end eakaaslaste ja täiskasvanutega, püüdes leida sarnasusi ja erinevusi. Seejuures ilmutavad väikelapsed tohutut uudishimu, mis vahel lausa hirmutab täiskasvanuid.

Ometi pole reeglina muretsemiseks põhjust. Kui aga ilmsed häired esinevad veel ka 8–9aastasel, võiks pöörduda konsultatsiooni saamiseks spetsialisti poole, kes teeb kindlaks, kas probleem on olemas, ja kui on, siis selgitab, kuidas edaspidi käituda.

Tänini kestavad vaidlused, kas kalduvus homoseksuaalsusele on kaasa sündinud või omandatud. Kalduvus võib väljenduda selles, et poisil on häiritud sooline käitumine – ta ei taha end kollektiivis kehtestada, ilmutab äärmist tundlikkust, tunneb end mugavamalt tüdrukute seltskonnas ning mängib meelsasti nende tüüpilisi mänge. Ometi pole reeglina muretsemiseks põhjust. Kui aga ilmsed häired esinevad veel ka 8–9aastasel, võiks pöörduda konsultatsiooni saamiseks spetsialisti poole.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Looduslikud annid aitavad tervist turgutada

Kui lähtuda kuue Eesti suurima ravimtaimetalu andmetest, siis müüakse ravimtaimede uurija Ain Raali sõnul aastas ühtekokku 14 tonni ravimtaimi.

Eveliis Eek
60pluss@postimeesgrupp.ee

Tartu Ülikooli Farmaatsia Instituudi juhataja ja farmakognoosia professori Ain Raali hinnangul on viis kõige populaarsemat droogi linaseemned, kummeliõisikud, kibuvitsaviljad, köömned ja Islandi käokõrv. „Kui suures osas toiduainena tarvitatavad linaseemned kõrvale jätta, siis jätkuvalt on meie ravimtaim number üks kummel," räägib Raal.

Kummel on põletikuvastane, aitab seedetegevust korrastada ja mõjub rahustavalt. „Kummel võiks kindlasti igas kodus olla. Paneksin sellele kõrvale piparmündi, mis aitab kaasa raskesti seeditava toidu

>> lk 20

FOTO: SHUTTERSTOCK

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…"

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.

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 aktiivseid taimeekstrakte, vitamiine ja mineraale, 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.

omastamisele ja annab mõnusa maitse. Kolmandaks võiks kodus olla tõhusa põletikuvastase vahendina välispidiselt tarvitatav saialilletinktuur," soovitab professor.

Ravimtaimeusk aina kasvab

Taimetark Irje Karjuse sõnul inimeste usk looduslikesse terviseturgutitesse järjest kasvab ja üha rohkem pöördutakse abi saamiseks loodusteraapia poole.

„Taimravi on eestlastele nii usutav ja juba ajaloost tuntud. Kui vähegi teemasse süveneda ja uurida neilt, kes selle kohta rohkem teavad, siis kindlasti on võimalik leida erinevatele tervisemuredele lahendusi. Peamised on aga inimese usk, soov ja tahe," räägib Karjus.

Tahe on tihti see, mis võib paranemise tulemuslikkuse määrata. „Kui inimene toob kellegi teise teraapiasse või vastuvõtule, kes aga ise ei olegi valmis end aitama või tahaks hoopis teistmoodi oma enesetunnet parandada, siis ei ole ka tulemust," ütleb Karjus.

Karjuse sõnul võiks talvisel ajal koduapteegis kindlasti olla angervaks, mis on soojendav ja põletikuvastane palavikualandaja ja looduslik aspiriin. „Samuti tasub koju muretseda põdrakanepit, mis on immuunsüsteemi hoidja, turgutaja, valuvaigisti ja stressileevendaja ning mida saab väga edukalt joogiteena kasutada," räägib Karjus.

Ka männikasvud on vajalikud, sest on närvisüsteemile head rahustajad ja tagavad hea une.

FOTO: KRISTJAN TEEDEMA / POSTIMEES

Taimetark Irje Karjus

FOTO: ERAKOGU

Professor Ain Raal

Millal on taimravist kasu?

Küsimusele, kuivõrd loodustooted ka reaalselt tulemusi annavad, vastab Karjus, et kõik oleneb konkreetsest olukorrast. „Kui inimene teeb ühe korra taimeteed, siis loomulikult ei tasu erilisi tulemusi loota. Pigem aitab see, kui järjepidevalt, aga õigesti kasutada, sest tee puhastab organismi. Aga kui haigus juba käes ja organism tasakaalust väljas, siis on tarvis võtta pigem tinktuuri, mis toimib kesknärvisüsteemi kaudu."

Loodustooteid tasub Karjuse sõnul tarvitada kohe haigusnähtude alguses, kui on tunne, et midagi on kehas paigast ära, et saada looduslike ravimitega keha tasakaalu. Kui tüsistused on juba tekkinud, siis on väga raske looduslike vahenditega organismi uuesti tasakaalu saada.

„Inimene peab ära tunnetama, kui midagi on kehas natuke teistmoodi, näiteks kehv tuju või pitsitustunne. Kui probleem on alles arengufaasis, siis on võimalik ka aidata," räägib Karjus.

Külmetushaiguste korral aitab aeg

Igapäevaselt ei soovita aga Irje Karjus looduslikke ravimeid manustada. „Kui koer kogu aeg haugub, siis ühel hetkel, kui varas majas on, ei viitsi peremees enam vaatama minna. Sama põhimõte kehtib looduslike ravimitega. Mõistlik on kuur teha siis, kui näiteks mõni pereliige tuleb koju viirusega."

Kui külmetushaigus tikub ligi, võib selle eemale peletamiseks leida abi 99 tõve rohust, kus sees 19 taime tinktuur. See peaks Karjuse sõnul igas koduapteegis leiduma. „Kui tunned, et viirus hakkab tulema või nohu ja köha tekkima, siis tuleb kohe väike teelusikatäis võtta ja tegevust korrata iga natukese aja tagant. Võin omast kogemusest rääkida, et see ravim tõesti töötab," lubab Karjus.

Apotheka proviisori Catri Valneri sõnul tasub röga korral leevendust otsida teekummelist, harilikust punest, aed-liivateest ja lagritsa-magusjuurest. „Paiseleheteel ja -siirupil on lisaks põletikuvastane toime. Kui kurk valutab, võib kuristada teelehe või salvei teega," ütleb Valner.

Proviisori sõnul on üks suuremaid väärarusaame soov palavik kiiresti maha võtta. „Tegelikult on nii, et kuni 38,5 kraadini ei tasu temperatuuri alandamisega kiirustada. Palavik kaitseb organismi. Kasulik on hoopis rohkesti taimeteed või muud vedelikku juua. Taimeteedest sobivad palaviku korral kibuvitsamarjad, vaarikad, mustad sõstrad, teekummel, leedripuu õied," loetleb Catri Valner.

Professor Ain Raali sõnul tasub külmetushaiguste korral soetada koduapteeki punane siilkübar ehk punane päevakübar, kuid veelgi tulemuslikum rohi on aeg, mida pole saada ühestki apteegist ühegi raha eest. „Kui külmetushaigusega kaasnevad nohu ja köha ei taha järele jääda, siis ei aita siin ravimtaimed ega tabletidki, ainsana aitab aeg. Samas võib külmetushaiguse leevendamisel vahel fantastiliselt hästi mõjuda vana ja lihtne nipp – tuline jalavann," räägib professor Raal.

Ometi ei tasu ravimtaimede uurija Ain Raali sõnul sekkumist vajavate haiguste korral nende iseeneslikku möödumist ootama jääda. „Esimene on aeg kui parim ravim, seejärel tulevad tervislikud eluviisid. Nipid on lihtsad: mõõdukas kehaline aktiivsus, mitmekülgne toit,

REKLAAM

KAITSE OMA MAKSA,
SEST MAKS KAITSEB SIND !

Maks on inimese suurim siseorgan, kaalub u 1,4 kilo ja on poole jalgpalli suurune. Vaatamata sellele, et maks ei anna endast sageli märku, on sel täita väga tähits roll. Maks juhib meie kehas ligi 500 erinevat funktsiooni, seega ei kutsuta seda asjata "biokeemia kesklaboriks". Kõige rohkem teatakse maksa kui organit, mis puhastab organismi erinevatest kahjulikest mürkidest ja jääkainetest. Jääkainete kuhjumisest kehas annavad märku seletamatu väsimus, ärrituvus ja segasuse tunne. Lisaks keha puhastamisele jääkainetest ja erinevatest keskkonnamürkidest sh ravimitest, täidab maks veel palju olulisi ülesandeid: osaleb veresuhkru ja kolesterooli taseme reguleerimises, reguleerib vere hüübivust, aitab organismil võidelda infektsioonidega ning hävitab vanu punavereliblesid.

Veresuhkur. Maks kaitseb keha selle eest, et meil söömise järel veresuhkru tase ülemäära kõrgeks ei läheks. Liigne suhkur, mida organism kohe ei vaja, salvestatakse maksa, kust seda siis vajadusel hiljem jälle uuesti kasutusele saab võtta.

Kolesterool. Maks vastutab kolesterooli normaalse taseme eest kahel viisil: esiteks maksas sünteesitakse kolesterooli, samas sapphapete abiga vabanetakse üleliigsest kolesteroolist. Kui maksa töö on häiritud, siis see võib põhjustada häireid normaalses kolesterooli ainevahetuses – kolesterooli tase tõuseb. Ülemäärane kolesterool kahjustab pika aja jooksul südame ja veresoonkonna tervist, kuid samas liigne kolesterool (rasv) kahjustab ka maksa enda tööd, mis halvendab olukorda veelgi. Kolesteroolist vabanemine toimub peamiselt sapphapete abiga, kui maks toodab neid vähe, on kolesterooli väljutamine raskendatud. Sageli maksa võimetus toota vajalikus mahus sapphappeid tähendab sapipõies kolesteroolist sapikivide teket. Seega maksal on organimis täita väga tähtis roll – kaitse oma maksa, sest maks kaitseb Sind!

Sinu maksale meeldiks lisakaitse juhul, kui armastad süüa palju magusat, rasvast või vürtsikat toitu, oled ülekaaluline ja Sul on kõrge kolesterool või kui napsutad kergelt (lahja alkohol) sagedamini kui korra nädalas. Samuti on mitmed ravimid maksale koormaks.

FOTO: SHUTTERSTOCK

emotsionaalne tasakaal ja stressi vältimine. Aga kui organism ei suuda pärast pikaajalist haigust lõplikult taastuda, siis tasub kasutada turgutava toimega kuldjuurt. Tähtis on ka koju jääda ja puhata, et organism terveneks kiiremini," selgitab professor Raal.

Tugeva immuunsüsteemi saladus

Teadusuuringud on professor Ain Raali sõnul näidanud, et praeguseks on siilkübar teadaolevalt ainus, mis immuunsüsteemi talitust mõjutab. „Ka kuldjuur sobib üldiseks organismi turgutamiseks päris hästi, aga neid vahendeid ei tohiks pruukida järjest üle kolme nädala. Üldiselt on aga nüüdisajal teadlased seda meelt: jätke oma immuunsüsteem rahule ja vältige parem stressi."

Sama tähtis on mitmekülgne toit. Sageli on proviisor Catri Valneri sõnul seeniori toidulaud aastatega välja kujunenud ja muudatusi teha on üpris keeruline. Samas on mõningad kuldreeglid, mida tasub silmas pidada, et organism püsiks tugevana. „Sööge vähem suhkrut ja saia, poolfabrikaate ning tarbige lahjemat kohvi. Kindlasti ei tule üldisele enesetundele kasuks tooted, mis sisaldavad rohkesti kunstlikke maitse- ja säilitusaineid, magustajaid, toiduvärve ja muid lisandeid."

Samuti ei tohi proviisori sõnul unustada vedeliku osatähtsust organismis. „Vanemaealisel moodustab vesi keha massist 55–60 protsenti. Et end toonuses hoida ja hästi tunda, on vaja iga päev piisavalt vedelikku tarbida," soovitab Catri Valner.

Immuunsuse üks tuntumaid tugevdajaid on küüslauk, mis aitab võidelda viiruste vastu ja on enamikule kättesaadav. „Küüslaugu parimad omadused saab kätte seda toorelt süües, kas siis purustatuna, viilutatuna või hakituna. Küüslaugu liigne keetmine või küpsetamine võib kasulikke ühendeid ja ensüüme hävitada," hoiatab proviisor.

Samas peab küüslauguga väga ettevaatlik olema inimene, kes tarbib verevedeldajat. „Lisaks oma põllul kasvatatud või turult ostetud küüslaugule on apteegis lai valik kapsleid ja tablette, mis kõik sisaldavad küüslaugupulbrit," selgitab Catri Valner.

Hädas liigeste ja veresoontega

Eesti kliima soosib liigesehaigusi, mis seeniore tihti kimbutavad. „Kui liigesed valutavad ja on paistes, siis tuleb organismi liigeste vahele tekkinud sooladest puhastada. Hästi mõjub pohlalehtede tee kuur või pajukoore kuur. Leevendust pakuvad ka põldosi, põdrakanep, sookail, varemerohu juur ja sirel," selgitab Irje Karjus.

Proviisor Catri Valneri sõnul ei tasu unustada ka vitamiine. „Eriti vajalik on meie kliimas D-vitamiin ja eakamale B-grupi vitamiinidest B_{12}," räägib ta.

D-vitamiin on luude tervise seisukohast sama oluline kui kaltsium ja aitab kaltsiumil ja fosforil imenduda. „Lisaks osaleb see immuunsüsteemi töös, südamelihase talitluses, närvikoe toimimises ja aitab verel normaalselt hüübida. B_{12}-vitamiini on vaja aneemiate ennetamiseks ja aminohapete normaalseks ainevahetuseks," loetleb proviisor.

Irje Karjuse sõnul on looduslike ravimite toime on küll aeglasem ja pole nii järsk kui sünteetilistel apteegiravimitel, aga samas loodusravimid ei põhjusta organismile negatiivseid järelmõjusid. „Looduslike ravimitega keha tasakaal säilib ja keha tõstab immuunsüsteemi võimekust, et probleemidega hakkama saada. Sünteetilised ravimid hakkavad samas kohe haigustekitajaid ründama," selgitab Karjus.

Professor Ain Raal lisab: „See, et ravimtaimedel nagu sünteetilistelgi ravimitel on teiste ravimitega seoses nii kõrvaltoimeid kui ka koostoimeid, on teaduslik fakt. Kui ühel toimeainetel põhineval ravivahendil puuduvad kõrvaltoimed, siis puudub sel ka toime."

REKLAAM

Türi väärikad naised innustasid noori tantsima

FOTO: SILVI LUKJANOV

REKLAAM

SEENIORIDE VABAAJAMESS

12. veebruar 2017
kl 12-16 Pärnus
KAUBAMAJAKAS

Seenioride vabaajamess aitab leida väärikale eale sobivaid tegevusi ja uusi tuttavaid!

Pane selga liikumist võimaldavad vabaajariided ja saa osa terviseharjutustest, tantsust, käsitöötubadest ning muudest vahvatest tegevustest. Mess on tasuta!

mess.turundustugi.ee

TALVEPUHKUS KUBIJAL
(3 PÄEVA, 2 ÖÖD)

Ideaalne lühipuhkus spaa ja hoolitsuste nautlejatele!

Pakett TALVERÕÕM sisaldab:
- Majutus 1 inimesele kahekohalises toas 2 ööd
- Piiramatu spaa- ja saunakeskuse kasutamine lahtioleku aegadel (E-R 8-11, 14-22; L-P 8-22)
- 2x hommikusöök, 2x õhtusöök, 1x lõunasöök
- Soe seljamassaaž 25 min
- Soojad virsikuparafiini kindad kätele 20 min
- Soojad teepuuõli sokid jalgadele 20 min
- Käimiskeppide ja/või minigolfi kasutamine

Pakett kehtib kuni 28.02.2017

Paketi hind alates 95€ inimene

Pakettide täielik valik ja eripakkumised www.kubija.ee

Männiku 43A, Võru • Tel + 372 50 45 745
info@kubija.ee • www.kubija.ee

KUBIJA® HOTELL-LOODUSSPAA

Silvi Lukjanov

silvi.lukjanov@jt.ee

„Mis tantsu siis tantsime? Millise meie 51 õpitud tantsust valime?" küsib Türi väärikate *line*-tantsuringi juhendaja Helma Kaarjas. Vastuseks kostub, et alustada võiks valsi või rumbaga, nii saavad luud-kondid kenasti soojaks. Seejärel tulevad tangod ja polkad paremini välja.

Nii Helma teebki: valib mälupulgalt välja 47. muusikapala ning 12 heas kehalises vormis naist alustavad tantsuga.

Kui alguses naistel kohe naeratust näol polegi, siis sammude esimese segimineku peale tuleb naeruturtsatus ning pinge kaob kui imeväel. Edasi kulgeb tants naudinguga ja naerusuiselt.

„Et kõik ausalt ära rääkida, tuleb ajas neli aastat tagasi minna," lausub Helma Kaarjas. Enda sõnul õudselt tantsida armastav naine, kes on nooruspõlves nii peo- kui ka rahvatantsu teinud, nägi teleris vihmas tantsimist nautivaid inimesi. Igas vanuses ja mõnusas muusikarütmis ning süvenedes tundusid selle tantsu sammudki lihtsad. Tegemist oli Pärnus peetud *line*-tantsu ehk eesti keeles rivitantsu festivaliga.

Sama tantsu õpetas Türil naistele Kersti Veeberg. Helma Kaarjas palus Kerstit, et ta hommikul võimlemas käivatele tema rühma naistelegi seda tantsu õpetaks. Nii naised esimesed kolm ja Helma hinnangul nüüdseks sedavõrd lihtsate sammudega tantsu selgeks saidki ja muud naised enam väga tantsida ei tahtnudki. Et tööl käival Kerstil olid hommikused tunnid hinnas, võttis Helma olude sunnil *line*-tantsu edasise juhendamise enda peale.

2012. aasta sügishooajal alustas Helma Kaarjas juba eraldi *line*-tantsu ringiga. „Ma pole küll mingi õpetaja ega juhendaja, kuid ma lihtsalt ei kujuta oma elu liikumiseta ette. Ega see tantsude internetist otsimine kerge polnud ja muusika lindistaminegi võttis aega, kuid tahe tantsida oli suurem," tunnistab ta.

Nüüdseks üksi elav Helma Kaarjas tegeleb rivitantsuga aina vilunumalt ja tantsusammudki lähevad aina keerulisemaks. Kui esimesed lihtsamad tantsud õppis Helma selgeks internetikeskkonna Youtube vahendusel lihtsalt vaatamise järgi, siis nüüd on üle 70aastane naine avastanud internetist palju rohkem võimalusi. „Alguses ei julgenud keerulisemaid tantse vaadatagi. Nüüd tean, et nende juures on ka õpetus ja kõik saab samm-sammult selgeks õppida," kõneleb ta.

Et Helmale endale meeldivad küllaltki intensiivsed tantsud, sellised rõõmurikkad, et särk ikka tantsides seljas märjaks läheb, siis enamik tema rühma 69–77aastaste naiste tantse nüüd hoogsamad ongi. „Nädala keskel otsin üha uusi tantse, siis jälle õpime. Kaua sa neid vanu samme ikka tatsud, igavaks läheb. Neid vaid kordame ja siis õpime mõne uue jälle juurde," selgitab ta.

Nii polegi imestada, mis imega 51 tantsu muusikapalad nelja aastaga mälupulgale on saanud. „Ükskõik millise loo siit mängima panen, naistel juba jalad tatsuvad. Kõik meiega algusest peale tantsinud teavad, milliseid samme teha tuleb," kiidab juhendaja.

Üks algusaastate tantsijaid Maimu Kõiv kinnitab, et Helma on naised väga tublideks tantsijateks õpetanud. „Ta on aina keerulisemad sammud selgeks saanud ja kuidas me saame talle siis alla jääda. Kõik teeme järele. Kui esimese korraga välja ei tule, õpime seni, kuni tuleb," kõneleb ta.

„Väga lihtsaid samme ei tahagi enam tammuda, ikka pöördeid ja poognaid, mida võimaldavad tango- ja polkarütm. Tore, et nii mõnigi tants on meie noorusaja laulu järgi seatud. Seda tantsides hing kohe rõkkab sees," kinnitab Maimu Kõiv.

Line-tantsus saab ühte ja sama sammu mitu korda läbi teha. Nii ongi lõpuks kõigil kogu tants selge.

Esimene tantsugrupp koosnes Helma Kaarjase võimlemisrühma naistest. Enamik on siiani tantsimas. Koos käiakse kaks korda nädalas ja hommikuti enne kell 10 algavat eakate võimlemisringi. „Koguneme poole üheksa paiku, kõik tulevad nurisemata, hoopis rõõmuga," kinnitab juhendaja.

Rühma kuulub 12 naist, rohkem ei mahugi. „Omakeskis naerame, et oleme juba nii profid, et igaüks meiega liituda ei saagi," lausub Helma. „Mõni ikka vahel langeb ära ja mõni tuleb juurde. Sel hooajalgi lisandus kaks uut naist. Neil tuli kodus palju tööd teha, et meie tantsud ära õppida," lisab ta. „See näitab vaid suurt tahet ja armastust rivitantsu vastu. Ega teisiti saagi."

Kus Türi väärikaid rivitantsijaid näha saab? Eriti ei saagi. Nad lihtsad pole esinemisest huvitatud.

Helma Kaarjase sõnul ei käi nad koos enda näitamise pärast, vaid selleks, et tantsimist nautida. Tantsusaali peegel on Helma arvates naiste parim pealtvaataja ja enamat nad ei vajagi. „Lavalt tasub vaadata noorte tantsimist, see on ilus. Meie oskame passi vaadata ja tantsime vaid enda lõbuks ning tervisele tänuks, just nii, nagu oskame," selgitab ta.

Helma teab, et mõni naistest on

>> lk 24

Neljandat aastat koos käivad rivitantsuhuvilised kuldses eas naised usuvad, et nende lustliku eluviisi eeskujul alustasid tantsimist ka noored. Õigesti tegid, sest tants aitab igavesti noorena püsida, on seeniorid veendunud.

Tantsunaistest esiplaanil Helme Uriko (vasakult esimene), tema taga Maimu Kõiv ja Helma Kaarjas naudivad tantsimist ja tantsupäevadel unustavad ära, et neil kuskil miskit hommikul ärgates tunda annaks või valutaks.

FOTO: SILVI LUKJANOV

REKLAAM

Benita eakate kodu

Väärikas vanaduspõlv uues kodus!

Majutus koos toitlustusega

ööpäevas al 28 €

kuus al 840 €

674 4600
518 0224

Benita Kodu AS · Kodu tee 8
Valkse küla, Keila vald, 76616 Harjumaa
info@benita.ee · www.benita.ee

pahane ka, et nad nii vähe esinevad. Haruharva, mõni kord aastas nad käivad end näitamas ka. „Meil on kahed esinemisriidedki. Kaabud paneme siis ka pähe. Treeningulgi on meil ühesugused pluusid, nii on toredam," lisab ta.

Üks esimesi rivitantsu ringiga liitunu Helme Uriko kinnitab, et läheb tantsutundi alati hea meelega. „Ainuüksi sellel on suur tähtsus, et saame koos käia ja meil on lõbus. Peame üheskoos ka sünnipäevi ja käime väljasõitudelgi," lausub ta. „Suvel on puhkepaus, see on aeg iseendale, kas koduaias toimetada või lapselapsi hoida."

Kõik naised on seda meelt, et tants on nende vanuses naistele nii emotsionaalselt kui ka füüsiliselt oluline. „Kui muidu hommikuti ärgates oled kange ega taha liikuma saada, siis tantsuproovi päeval pole mitte kuskil kangustunnet, siis on ainult minek," kostab ühe tantsunaise suust. Teine lisab, et tantsutunnis ei tule isegi niisugust mõtet pähe, et kusagilt valutab või miski liikumist segaks. Siis on ainult muusika kõrvus ja liigutused jalgades ning suur mõnu tantsimisest.

Tantsutunnist puudujaidki on vähe, vabatahtlikult seda ei tehtagi. Peab olema tõsisem põhjus.

Helma Kaarjas ütleb, et kui keegi nüüd selle jutu peale tahab Türi rivitantsuringi tulla, peab ta uue rühma kokku ajama. „Oleme sedavõrd edasi jõudnud, et päris algaja meie rühmas enam suurt midagi ei tee. Aga meie rühmas on juba naisi, kes on valmis ka ise teisi juhendama," arutleb ta.

Näputöö hoiab mõtt

Paide Eakate Keskuses käib koos üle saja naise ja nii iga päev: nad teevad koos käsitööd, võimlevad ja laulavad, kõike selleks, et mõte püsiks terav ja vaim virge. Nad tahavad elada nii, nagu kõlab nende keskuse hüüdlause – sa ei ole kunagi liiga vana, et muuta oma elu ilusamaks.

Silvi Lukjanov
silvi.lukjanov@jt.ee

Eakate keskuse uksest sisse astudes märkan, et käib vilgas tegevus nii kangaste taga, sokke kududes, vestlusringis kui ka kääritades. Küsivat pilku tabades selgitab Paide Eakate Keskuse üks juhtidest Maimu Lomp, et kääritamine on ettevalmistav tegevus kangastelgedel kudumiseks. Mitte õlletegu, nagu arvata võiks.

Maimu Lomp lisab, et iga päev on tegevuses üle saja naise vanuses 60+ kuni 90+. Kõigil on põhjus kodust välja tulla, kasvõi ainuüksi seltsi otsima. Teiste seas kaob ka seenioride peamine seltsiline, kurvameelsus. „See lahustub teistele oma mõtete rääkimisega ära ja koju minnakse kindlasti rõõmsameelsemana," usub keskuse juht.

Põhiliselt teevad naised käsitööd, sest nii saab valmis midagi toredat, endale rõõmuks ja teistele kinkimiseks. Näputöö hoiab tegevuses muidu kangeks muutuda tahtvad käed ja mõttegi teravana. Käsitöö juures tuleb ju tehnikast ja mustritest aru saada. Need pole sugugi lihtsad, vastupidi, teinekord keerulisemadki kui ristsõnale lahenduse leidmine.

Käsitööna tehakse keskuse juhi sõnul nii erinevad asju, et ta ei julge hakata nimetamagi, kartes, et unustab mõne ära ja siis on solvumist kui palju. „Teeme kohe kõike, mis meile internetist silma hakkab. Meie seas on paljudel unikaalseid oskusi, nii et mitte miski, mida oleme teha tahtnud, pole siiani tegemata jäänud," kinnitab ta.

Praegu valmistavad naised ette küünalde tegemist. Selleks toovad kõik kodudest oma poolikud küünlad kaasa, parafiini ostetakse ka juurde. Küünlaid ei tehta keskuses esimest korda ja iga kord on midagi uut välja mõeldud. „Seekord tulevad iluküünlad," lausub Maimu Lomp.

REKLAAM

e teravana

Kui käsitöö on istuv tegevus, mis hoiab mõtted teravana, siis sellele tasakaaluks toimuvad eakate keskuses ka võimlemistunnid. Neiski osaleb ohtralt naisi, 30 ringis kohe. Need, kes saavad end aktiivsemalt liigutada, võimlevad hommikul kella kümnest. Need, kes vajavad võimlemisel tooli abi, kogunevad hiljem. „Toolivõimlemise rühmas saavad hästi hakkama ka keskuse kõige väärikamad, üle 90aastased teevad kaasa just niipalju, kui suudavad, ja see ongi ju oluline," teatab ta.

Käsitöö ja võimlemise kõrval treenitakse talvisel ajal ka kopse. See tähendab, et kogunetakse lauluringi. Üks kamp lauljaid on nii agarad, et moodustasid ansambli ja käivad esinemas. Teine, suurem punt koguneb laulma seltskonnalaule ja rohkem enda rõõmuks. Lõbus on kõigil ja kopsud ka kenasti hingetõmmeteks treenitud.

Maimu Lomp lisab, et keskuses käivad mehed ka. Nemad mängivad meestele kohase võimlemise ja käsitöö kõrval ka koroonat.

Maimu Lomp jagab keskuse juhtimise vastutust koos Virve Krassiga. „Töötame hea meeskonnana. Paljud naised on eestvedamisel ja korraldamisel abiks. Siin on tore olla ja vanus ei tule meeldegi," kinnitab ta.

FOTO: ERAKOGU

Paide Eakate Keskuse üks juhtidest Maimu Lomp

NIIDI SAAB NÕELA TAHA KINNISILMI

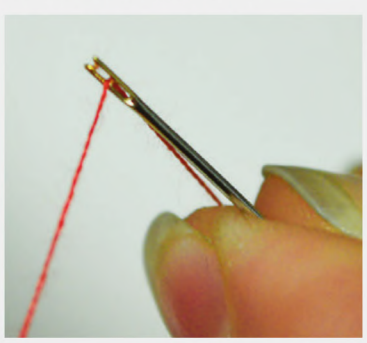
Kui ei ole enam head nägemist, tasub poest julgelt küsida lõhestatud silmaga õmblusnõelu. Neid müüakse komplektina ja sellele nõelale käib niidi taha panek siuhti, kasvõi kinnisilmi.

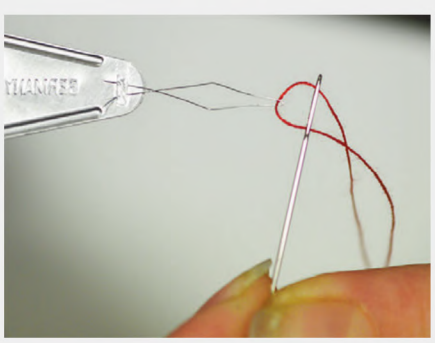
Nobiina käsitööketi Türi poes näitavad müüjad, kuidas ka halvenenud nägemisega inimene saab niidi nõela taha. Nipp ongi väga lihtne. Tavaliste nõelte asemel tuleb sel puhul osta lihtsalt õiged õmblusnõelad, mis on lõhestatud silmaga. Neid nimetatakse ka pimedate nõelteks.

Kui niidi nõela taha panek võtab juba aega ja ajab lõpuks närvigi, siis veidi üle ühe euro maksev pakk peaks müüja Anneli Raamatu sõnul olema taskukohane. „Sellega saab niidi nõela taha silma pilgutamata. Lihtsalt tõmbad niidi läbi lõhestatud silma ja ongi kõik," näitab ta. Pole vaja ka karta, et see nõeludes sama kergelt läbi lõhe tagasi tuleb. Müüja Lisanne Lepind näitab, et selle kättesaamiseks tuleb täitsa kõvasti sikutada. „Nii tugevalt tirida pole ju õmmeldes vajagi," teatab ta.

Lisanne Lepind püüab kinnisilmi niiti nõela taha panna. Väheke rohkem pusimist ja see õnnestubki. „Täitsa vahvad nõelad. Osta või endalegi. Praegu pole küll silmanägemisega veel muret, kuid lihtsus ja kiirus maksavad ka midagi," lausub ta.

Teine abivahend niidi nõela taha saamisel on juba vanaemade ajast tuntud nõelasulane. Seegi tasub käsitööhuvilisel koju muretseda. Lepind kasutab nõelasulast tihti, näiteks käevõrude tegemisel. „Vahel on mõni niit paksem, jämedama kumminiidi saab nõelasulasega lipsti nõela taha," kiidab ta.





REKLAAM

Eriti kiirelt imavad pidamatussidemed TENA Lady

Ainulaadse InstaDRY™ alaga.

TENA Lady Extra Plus ja TENA Lady Maxi

Tänu eriti kiirelt imavale InstaDRY™ alale kaitsevad sidemed usaldusväärselt ka siis, kui eritub ootamatult suurem kogus uriini.

- Sideme keskel asuv InstaDRY™ ala imab uriini kiiresti ja jaotab selle ühtlaselt sidemesse.
- Vedelik lukustub kohe sidemesse, nii et nahapind jääb kuivaks.
- Lõhnakontroll takistab ebameeldiva lõhna tekkimist ja levikut.

Tellige tasuta näidis aadressilt **www.TENA.ee**.

TENA tooted leiate apteegist ja abivahendeid müüvatest firmadest (Inkotuba, ITAK jt).

Mees vajab ellu **erksust**

Silvi Lukjanov
silvi.lukjanov@jt.ee

Kui naised saavad talvisel ajal end liigutada tantsu- või käsitööringis, siis mehele sobib näiteks lauatennis. Paidelane Riho Kapp armastab lauatennist koksida, kuigi juba aastaid on tema mängupartner hoopis eakaaslasest naisterahvas.

Suvisel ajal jalgratta- ja rulluisusportlasena tuntud Paide mees Riho Kapp tunnistab, et suvel meeldib talle üksi trenni teha. Nii ei pea treeningutuhinas kellegagi arvestama. Talvisel ajal lauatennist mängides on aga partnerit vaja.

Oma naisega käib Riho jalutamas, kuid lauatennise võistlusmomendis on parem teistega mängida.

Valve Kangur on juba kuuendat aastat Riho Kapi lauatennisepartner. „Valve sunnib end erksana hoidma, kõik need 2,5 tundi, kui lauatennist mängime. Kaks särki ajab ta mul selle aja jooksul seljas märjaks, kuid ma vajan seda," tunnistab mees.

Lauatennist mängivad Riho ja Valve päevasel ajal noortekeskuses. Õhtul on seal lauad nende päralt, kes töölt tulevad. Pensionär peab Riho Kapi sõnul sporti tegema sel ajal, kui teistele jalgu ei jää.

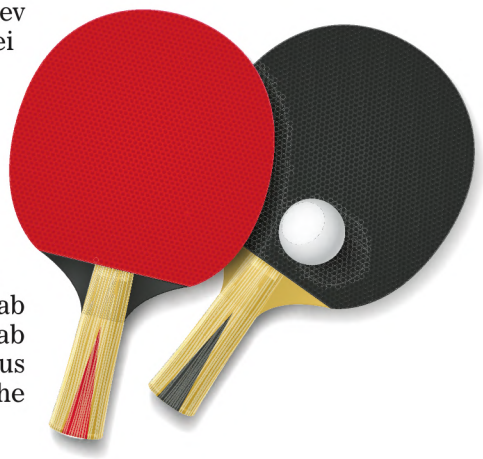
Lumerikkal talvel meeldib 1947. aastal sündinud Riho Kapile ka suusatada. Tema kodule kõige lähemal asuvad head valgustatud suusarajad on Türil. Tänavu pole mees suusatama eriti saanudki, aga see-eest käis ta Adaveres uisutamas. „Just lõppes uisutrenn, olime rajal koos rulluisuässa Kert Keskpaigaga," teatab Riho Kapp uhkelt.

Kui suvisel ajal kohtab sportlik mees tervisespordiradadel ja võistlustel üsna palju omaealisi, siis talvel näeb neid harvem. Riho Kapp on seda meelt, et iga päev tuleb midagi sportlikku teha. Muidu ei lähe päev elamisena kirjagi. „Kas või ainult 10 000 sammu, selleks on ju vaid 7–8 kilomeetri pikkust jalutuskäiku vaja."

Riho Kapp innustab jalutama kõiki vanemaid mehi, keda ta Paides spordihalliski kohtab. Mõne on ta suutnud isegi ära rääkida ja selle üle on tal eriti hea meel. „Vanemaealine peab liikuma, iseäranis mees, sest see hoiab igas mõttes erksana. Reaktsioon ja kiirus võivad väheneda, kuid need ei tohi mehe elust ära kaduda," teab ta.

Lauatennist mängivad Riho ja Valve päevasel ajal noortekeskuses. Õhtul on seal lauad nende päralt, kes töölt tulevad.

FOTO: SILVI LUKJANOV



KA LIIGESEPÕLETIKUGA TULEB LIIKUDA

Liikumisvõimet tuleb hoida ka liigesepõletikku haigestununa. Regulaarne harjutuste tegemine tagab reumatoidartriidihaigele liikumisvõime säilimise või isegi paranemise.

Enamikul reumatoidartriiti põdevatest inimestest on labakäte ja labajalgade kahjustus, kuid lisaks neile liigestele tuleb ette ka teiste liigeste hädasid.

Reumatoloog Piia Tuviku sõnul on reumatoidartriit krooniline pidevalt edasi arenev, sageli invaliidistav hulgiliigesepõletik. See on haigus, mille korral võivad olla haaratud ka liigeselähedased koed. Tüüpiline on mõlema kehapoole liigeste sümmeetriline haigestumine. „Alati on reumatoidartriiti haigestumisel haaratud labakäte ja labajalgade liigesed, sõrmede ja varvaste tüviliigesed ning randmed, sageli ka põlve- ja õlaliigesed," kirjeldab dr Tuvik.

Kaua kestnud haigus võib kahjustada ka lülisammast, kus muutused toimuvad enamasti kaelaosas," selgitab reumatoloog.

Taastusarst Eve Sooba ja tegevusterapeut Piret Laur jagavad seoses harjutustega nõuandeid:

Enne harjutuste õppimist tuleb otsustada koos füsioterapeudi ja taastusarstiga, millise koormusega saab harjutusi teha ja millised harjutused sobivad.

- Harjutusi on soovitatav planeerida ajale, mil enesetunne on kõige parem – kasutada „päeva parimat hetke", mil hommikune liigesejäikus on taandunud.
- Harjutusi tuleb teha vähemalt 8–10 korda iga treenitava liigese kohta. Juba tekkinud liikuvuse piiratuse korral on vaja treenida kaks korda päevas.
- Haiguse ägenemisel on kergem teha harjutusi vees (vesivõimlemine).
- Kui haigus on äge, püütakse harjutusi määrata individuaalselt ja koormust suurendatakse aegamööda. Ägeda haiguse ajal on eesmärk säilitada väheliikuvate liigeste liikuvust. Hiljem, haiguse aktiivsuse vaibudes tõstetakse koormust, suurendatakse harjutuste ja korduste arvu ning vastupanu.
- Et tegevuseta lihased kõhetuvad kiiresti, tuleb lihaste jõudluse taastamisele pöörata eraldi tähelepanu. Lihaste treenimisel tuleb olla visa, tulemust saab tunda alles mitme nädala pärast.
- Võimeldes võib alguses olla valulikkust. Kui mõni harjutus põhjustab aga tugevat valu või käed/jalad valutavad võimlemise järel üle kahe tunni, siis on üle pingutatud ja koormust tuleks vähendada.

Internetilehekülgel www.liiges.ee on toodud ka mõned näidisharjutused kätele, labajalgadele ja tasakaaluharjutused.

REKLAAM

Kohv on kuulus, kas ka teenitult?

FOTO: SHUTTERSTOCK

Mihkel Zilmer
meditsiinidoktor ja meditsiinilise biokeemia professor

Anne Lill
ajakirjanik

Tõenäoliselt ei kujuta paljud meist oma hommikuid tassitäie kuuma kohvita ettegi. Eriti veel pimedal ja rõskel aastaajal, nagu meil praegu. Aromaatne kohv on igati omal kohal ka talvisel õhtupoolikul, kui varajane hämarus vaat et kella viie paiku juba uniseks tegema kipub.

Legendi järgi avastas kohvi ergutava toime üks Etioopia kitsekarjus 3000 aastat tagasi. Mees pani tähele, et pärast seda, kui kitsed olid söönud kloostri ümber kasvavate tundmatute taimede lehti ja marju, muutusid loomad ülienergilisteks ega suutnud enam rahuneda. Uudishimulik karjus proovis ka ise marju ja tundis mõne aja pärast, et neil on tõepoolest virgutav toime.

Seejärel proovisid kohvi kloostris elavad mungad ja leidsid uuest joogist abi unega võitlemisel öistel jumalateenistustel. Kohvijoomise traditsioon pärinebki Punase mere kallastelt. Umbes sajandiga vallutas kohvijoomine Euroopa ja levis siis edasi koloniaalmaadesse.

Tuntuimad on Araabia kohvipuu ja Kongo kohvipuu. Esimesest saadakse väiksema kofeiinisisaldusega (0,6–1,7 protsenti) araabikat, teisest aga märkimisväärselt suure kofeiinisisaldusega (2,7–4 protsenti) robustat. Robusta kohvil on omapärane aroom ja vänge maitsevarjund, mistõttu seda kasutatakse rohkem kohvisegudes.

Maitse, lõhn ja värvus

Kohvi biokeemiline koostis sõltub sordist, aga ka kliimast, kasvupinnasest, viljade korjamise ja puhastamise viisist ning röstimisest. Pärast korjamist puhastatakse kohvioad kooreosast ja säsist, seejärel neid kääritatakse mikrobioloogiliselt, mille käigus mikroobide ensüümid muudavad ubade biokeemilist koostist. Siis oad kuivatatakse ja sorteeritakse ning röstitakse 200–220 kuumakraadi juures. Röstimine tagabki olulisel määral tulevase kohvi maitse, lõhna ja värvuse.

Röstimisviise on mitmeid. Euroopa röstis segatakse kokku kaks osa tugevalt röstitud ube ühe osa keskmiselt röstitutega. Prantsuspäraselt röstitud kohvioad on tugevalt pruunistatud ja neist valmistatakse keskmisest kangemat kohvi. Itaalia röst annab kohviubadele mustjaspruuni tooni. Selliselt röstitud, mõru maitse ja tumeda värvusega kohvi kasutatakse espresso valmistamiseks. Müügil olevad kohvi kaubamärgid on kokku segatud eri sorti ja erinevalt röstitud ubadest. Nii saab kohv rikkalikuma aroomi ja maitsevarjundi. Ühes kohvimargis on tavaliselt viis kuni seitse, vahel isegi üle kümne toorkohvi sordi. Segude retsepte hoiavad firmad suures saladuses.

Kasulik? Kahjulik?

Kohvist on leitud üle tuhande ühendi, aga üle saja neist on olulise bioaktiivsusega. Kohv ei sobi janu kustutamiseks, ehkki selles joogis on umbes 99 protsenti vett, sest kohvil on vett väljutav toime. 100milliliitrisest kohvitassist saame keskmiselt 0,3 g süsivesikuid, 0,2 g valke, 0,2 mg naatriumi ja märkimisväärses koguses – tervelt 80–100 mg kaaliumi ning see aitab tasakaalustada liigset naatriumi toidus, mis on tänapäeval üsna laialt levinud probleem.

Kohvis on aineid, mis ergutavad seedimist, eriti vajalikuks võib see osutuda just vanemate inimeste puhul. Kohvis leiduvad parkained takistavad mõningal määral aga seedekulglast raua omastamist.

Kui kohvi juuakse kogu aeg väga palju, võib see asjaolu panustada rauadefitsiidi tekitamisse. Mõned kohvis olevad ühendid lõõgastavad bronhe ja see on astmaatikutele soodsa toimega. Pikaajalised uuringud on näidanud, et mõõdukas kohvi tarbimine võib vähendada podagra ja sapikivide tekkeriski, kohvi toimel väheneb ilmselt ka neurodegeneratiivsete probleemide tekkimise risk. Kohvis sisalduvate aroomiainete mõjul võib aga võimenduda valuvaigistite toime ja seda peaks silmas pidama sel juhul, kui samaaegselt valuvaigistite tarvitamisega rüübatakse palju ja sageli kanget kohvi.

Röstitud kohviubades leidub õige väheke ka benspüreeni. Benspüreen on keskmiselt kantserogeenne ühend, mis inimkehas muutub tugevamaks kantserogeeniks benspüreeni epoksiidiks. Sellest faktist kohvisõpradel end heidutada siiski ei maksaks, sest mõõdukas kohvijoomine benspüreeniprobleemi ei tekita. Kohvist saame alla 0,1 protsendi väliskeskkonnast saadavast benspüreenist.

>> lk 28

Kohv suurendab tähelepanu- ja töövõimet, tõhustab keskendumisvõimet, vaimse tööga toimetulekut ning stimuleerib loomingulisust. Kohviga liialdamise korral võib aga ergutav jook mõjuda ebasoodsalt. Näiteks võib kohv põhjustada unehäireid, südame rütmihäireid, suurendada kaltsiumi eritumist uriini ning tõsta labiilsuse ja ärevuse taset. Kõigi nende, nii soodsate kui ka ebasoodsate toimete taga on peamine kohvis sisalduv alkaloid – kofeiin. Kofeiin on kõige enam kasutatud mõnu- ja psühhoaktiivne aine, kesknärvisüsteemi stimulant, mis kõrvaldab uimasuse ja taastab erksuse.

Maitsmismeel tajub kofeiini kibeda ja mõru maitsena. Virgutav aine imendub seedekulglast küllalt kiiresti, pool tundi kuni tund pärast kohvi joomist on 99 protsenti joogis sisaldunud kofeiinist imendunud. Kofeiin mõjutab virgatsainete vabanemist närvikoes, aga ka mujal. Ergutav mõju ajutegevusele ilmneb juba 20 kuni 40 minutit pärast kohvi joomist, kofeiini toimel tugevnevad ja kiirenevad südame kokkutõmbed ja tõuseb pisut vererõhk.

Kofeiin mõjutab ka hingamist ja stimuleerib üldist ainevahetust, kiirendab neerude tegevust ja suurendab higieritust. Kofeiini toimel laienevad skeletilihaste veresooned, kuid enamik siseelundite veresooni selle alkaloidi mõjul hoopis kitseneb.

Kohv on vastunäidustatud mao ülihappesuse all kannatavatele ja seedekulgla haavandtõvega inimestele. Ka närvisüsteemi häiretega inimesed peaksid kofeiinirikka kohvi liigtarbimisest hoiduma, sest kasu asemel võib kohvi joomine neile hoopis kahju teha. Suurtest kofeiiniannustest tuleks hoiduda ka kurnatuse ja sügava stressiseisundi korral. Kofeiini tarbimisest peaksid, eriti just õhtutundidel, hoiduma ka need, kel on raske uinuda.

Nautijast sõltlaseks?

Teatavasti kujuneb alkaloidide ja sealhulgas kofeiini tarbimisest tasapisi sõltuvus. Üle 60 protsendi igapäevastel kohvijoojatel on teatud kohvisõltuvus ja kui harjumuspärane jook mingil põhjusel ära jääb, ilmnevad umbes 80 protsendil kohvisõpradest vähemal või suuremal määral võõrutushäired. Sõltuvusaste on otseses seoses igapäevaselt joodud kohvi hulgaga.

Tinglikult võib kofeiinisõltlased liigitada kolmeks. Esiteks: kuni neli tassi kohvi päevas mõjub üldjuhul toniseerivalt ja üksnes mõnel üksikul inimesel võib sel puhul väljenduda nõrk sõltuvus. Teiseks: poole suurema kohvikoguse korral kujuneb juba tugevam sõltuvusreaktsioon ja saab mõjutatud isegi psüühika. Kolmandaks: üle kümne kohvitassi päevas võib suhteliselt kiiresti põhjustada otseseid kesknärvisüsteemi talitluse häireid: ebastabiilsust, ülierutuvust ja muud sellist. Teises ja kolmandas rühmas võivad kohvist loobumise korral tekkida tugevad võõrutusnähud: peavalu, iiveldus, tugev motoorne rahutus.

Kokkuvõtteks võikski öelda, et mõistlikult tarbides on kohv kõige tavalisem, tuntum ja kahjutum kesknärvisüsteemi erguti, mida inimkond on aastasadu pruukinud. Juues kaks kuni neli tassi kvaliteetset kohvi päevas, on joogi positiivne toime tagatud, samas terviseprobleeme selline kogus ei tekita. Kui mõnikord juhtub kohviisu suurem olema ja kohvi kulub sel päeval rohkem, pole seegi veel mure. Aga pidevalt kohviga liialdada pole kindlasti hea.

KOHVIJOOGID

Keedukohv on levinud Põhjamaades. Valmistamiseks kasutatakse jämedalt jahvatatud ja kergelt röstitud araabikat. Kohvi keedetakse umbes 10 minutit ega filtreerita. Keedukohvi eraldub umbes 75 protsenti kofeiinist, tassi suurus on tavaliselt 150 ml.

Espressot valmistatakse portsjonitena peene jahvatusega ja tugeva röstiga tumedast kohvist vee temperatuuril 92–95 kraadi ja rõhu all 20–30 sekundi jooksul. Veesurvest ja kohviubade lipiididest tekib joogile pähklipruun vahukiht. Kvaliteetsel espressol on pisut magus ja aromaatne lõhn ning tugev maitse. Espressosse eraldub umbes 80 protsenti kofeiinist, tassi suurus on Itaalias 20–40 ml, mujal maades 120–150 ml. Kuna espresso on väga kange, siis pakutakse selle juurde tihti vett.

Cappuccino valmistatakse espressost ja piimast. Espressole valatakse kuumutatud piima, seejärel lisatakse tavaliselt rasvavaba piimavahtu, mida vahel maitsestatakse šokolaadipuru, kaneeli või magusa kakaopulbriga.

Filtrikohvi tegemisel voolab õige temperatuurini kuumutatud vesi raskusjõu mõjul läbi kohvipulbri. Kasutatakse rohkem heleda röstiga ube ja mida heledam röst, seda hapukama maitsega jook valmib. Filtrikohvi jõuab kõige enam kofeiini, tervelt 97–100 protsenti, tassi suurus varieerub 50–190 ml.

Kreeka kohvi valmistatakse väga peene jahvatusega tugevalt röstitud kohvipulbrist pika varrega vasknõus. Kohv ja suhkur pannakse nõu põhja, kuumutatakse ja lisatakse külm vesi. Joogil lastakse kolm korda keema tõusta ja siis kallatakse väikestesse tassidesse (30–50 ml). Enne joomist lastakse kohvil mõni hetk seista, et paks sadeneks.

Türgi kohv on eriti kange, kuna seda tehakse äärmiselt peeneks jahvatatud kohvipulbrist (kohvitolm), suhkrust ja veest. Keedetakse pika varrega vasknõus. Kohv ja suhkur pannakse keedunõusse vaevalt keevasse vette ja lastakse kuni kolm korda keema tõusta. Maitseks lisatakse tihti kardemoni ja kaneeli.

Viini kohvi valmistamiseks lisatakse kõrgesse klaasi kallatud kangele kuumale kohvile suhkur ja peale kuhjatakse vahukoor või segatakse kuum kohv vahustatud munakollasega.

Iiri kohvi tehakse kangest kohvist, millele lisatakse viskit ja fariinsuhkrut. Serveeritakse klaaskannus, kaunistatakse vahukoorega.

Mokakohvi saadakse ülekuumutatud vee kiirel läbisurumisel hästi peeneks jahvatatud ja tugevalt röstitud kohvipulbrist. Mokakohvi eraldub 92–94 protsenti kofeiinist, tassi suurus on vahemikus 40–120 ml.

Piimaga kohv koosneb võrdsetes osades peaaegu keemistemperatuurini kuumutatud piimast ja kohvist. Piimakohvi kofeiini mõju on suhteliselt nõrk.

REKLAAM

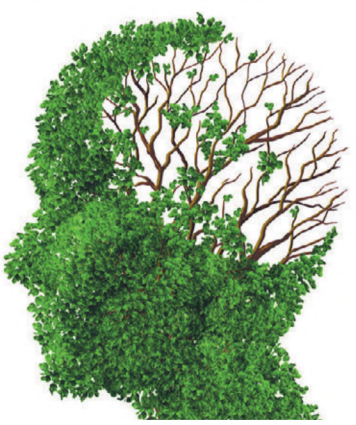
Mälu nõrgenemine, keskendumisraskused, närvilisus – need nähud võivad olla tingitud vitamiin B1 puudusest

Vitamiin B1 tähtsus

Vitamiin B1 ehk tiamiin täidab organismis paljusid olulisi funktsioone. B1-vitamiinil on äärmiselt oluline roll süsivesikute ja veresuhkru ainevahetuses. Ta aitab ära hoida erinevate kahjulike ainevahetusproduktide liigset tekkimist ja kuhjumist. Nende kahjulike ainete kuhjumine võib põhjustada erinevate organite, sealhulgas veresoonte, südame ja närvisüsteemi kahjustusi. Vitamiin B1 on vajalik närvirakkude normaalseks talitluseks ja mitmesuguste virgatsainete tekkeks, mis kindlustavad närviimpulsside edastamise. Tiamiin on hädavajalik normaalse ajutegevuse tagamiseks ja mälu talitluseks. Lisaks eelnevale on B1-vitamiinil ülioluline roll organismi ainevahetuses energia tootmisel ning lihaste ja südame normaalse töö tagamisel.

Vitamiin B1 puuduse põhjused

Vitamiin B1 puuduse põhjuseks võib olla ühekülgne toitumine, kange kohvi, sigarettide või alkoholiga liialdamine. Liigne maiustamine ja nn rafineeritud süsivesikuid sisaldavate toitude (saiad, pirukad, pitsad, hamburgerid) tarbimine võib samuti viia vitamiin B1 puuduseni. Vitamiin B1 puudus kaasneb mitmete erinevate krooniliste haigustega, näiteks diabeediga. Ka loomulik vananemine tekitab olukorra, kus organismis tekib selle vitamiini puudujääk. Organismi vajadus selle vitamiini järele suureneb rasketest haigustest taastumise perioodil. Suurenenud tiamiinivajadus on ka neil, kes tegelevad paastumisega või salenemiskuuridega.



Benfotiamiin - efektiivne vahend vitamiin B1 puuduse raviks

Tõhusaks vahendiks vitamiin B1 puuduse ravis on benfotiamiin - tiamiini rasvlahustuv vorm. Tavaline veeslahustuv B1-vitamiin imendub seedetraktist halvasti. Tiamiini annuste suurendamisel tekib soolestikus selle vitamiini küllastuskontsentratsioon ning suurem osa sissevõetud ainest väljutatakse.

Benfotiamiin seevastu imendub tänu rasvlahustuvusele hästi ning kantakse tsirkuleeriva verega rakkudesse. Benfotiamiin pidurdab erinevate kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumist, organismi seisund paraneb ja vitamiinipuuduse nähud kaovad.

Ilma retseptita on apteegist võimalik osta benfotiamiini sisaldavat ravimit nimega Benfogamma 50mg. Ööpäevas võetakse 1...3 kaetud tabletti. Toime saavutamiseks tuleb benfotiamiini võtta vähemalt 2 kuud järjest.

Benfogamma® 50mg

Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

ainuke retseptivaba benfotiamiin Eestis

Benfotiamiin on palju võimsama toimega kui tavaline veeslahustuv vitamiin B1, sest ta imendub organism paremini.

Mis viitab vitamiin B1 puudusele?

- Ajutegevuse häired: kurnatus, närvilisus, mälu nõrgenemine, keskendumisraskused.
- Närvisüsteemi häired: käte või jalgade suremine, säärelihaste krambid, ebamäärased valud.
- Südametegevuse häired, südame kloppimine.

Ravimi omaduste kokkuvõtte leiate Ravimiameti kodulehelt www.ravimiamet.ee

Benfogamma 50mg (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.
Müügiloa hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa
Täiendav teave tootja esindajalt: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG esindus, Vienības gatve 87B - 3, LV 1004, Riia, Läti.
Kontakt Eestis: Laki 25-402, 12915 Tallinn.
+372 6623369, info@woerwagpharma.ee

RAVIMIREKLAAM

reg nr EE/BEN/PA/A/18/01/08.16/OHT

Vallikraavi ääres võis igasuguse ilmaga kalastajaid kohata.

FOTOD: PEETER LANGOVITS

Tervistav ja inspireeriv **Pärnu**

Peeter Langovits

fotograaf

Pärnusse sattusin 1980. aastatel, enamasti rannahooajal, ja mäletan, et linn oli alati vennasvabariikide turistidest tulvil. Töötasin siis tehases ja aeg-ajalt oli seal kombeks ITPd (insener-tehniline personal) vahelduseks „paranduslikele töödele" saata. Tehasetööl õnnestus mul uue korpuse ehitusel suure soojaga tuuletõmbuses rassides haigestuda. Arsti diagnoos oli karm – radikuliit. Aga tohter lohutas mind: see ei tapa, kuid on su kaaslaseks kogu elu.

Ma ei tahtnud selle prognoosiga leppida. Tänu arstile avanes võimalus saada ravipakett kolmeks nädalaks Pärnu sanatooriumisse Tervis. Oli oktoober 1986 ja raviaeg Eesti suurimas sanatooriumis sai meeldejäävaks puhkuselisaks. Lisaks protseduuridele mõjus tervistavalt kõik Pärnus kogetu. Suvine läbisõidupeatus avanes hoopis teistsugusena ning sai suurepäraseks inspiratsiooniallikaks. Sanatooriumiaeg kujunes esimeseks tõsisemaks kokkupuuteks võrratu kuurortlinnaga, millel on huvitav ajaloopärand ja omanäoline arhitektuur.

Ajakohaseim sanatoorium

Pärnus oli hulk pansionaate ja puhkekodusid, lisaks turismibaas ja ametiühingutele kuulunud sanatooriumid Rahu, Estonia ja Sõprus, kuhu jagati ravipakette kas preemiaks või kutsehaiguste raviks üle kogu Nõukogude Liidu. See oli prestiižne suvituspaik, sest siinsed sanatooriumid

>> lk 30

REKLAAM

HEAD TRADITSIOONID
Ortopeediakeskus Tartu
AASTAST 1907

VALMISTAME INDIVIDUAALSEID

- Käe-ja jalaproteese
- Tugiaparaate
- Tugikorsette
- Mitmesuguseid ortoose
- Tallatugesid
- Laste abduktsioonitooteid
- Ortopeedilisi jalatseid

Soodustuse saamiseks võtta kaasa perearsti või eriarsti saatekiri, isikliku abivahendi kaart, pensionitunnistus.

ARSTI KONSULTATSIOON TASUTA!

Info tel 742 0169
www.ortopeediakeskus.ee

ORTOPEEDIAKESKUS OÜ • VASTUVÕTUD 2017

Vastuvõtu koht	*päev*	*kell*	*Jaan.*	*Veeb.*	*Märts*	*Aprill*	*Mai*	*Juuni*		*August*	*Sept.*	*Okt.*	*Nov.*	*Dets.*
Tartu • *Filosoofi 1*	E,T,N,R	9–16.												
	K	9–18.							P					
Narva • *Narva Haigla, Haigla 1, kab. 1*	T	10–14.	3./17	7./21	7./21	4./18	2./16	6./20		8./22	5./19	10./24	7./21	5./19
	T	15–19	10./24	14./28	14./28	11./25	9./23	13./27	U	15./29	12./26	17./31	14./28	12./26
Pärnu • *Pärnu Perearstid, Suur-Sepa 14, kab. 101*	T	13–15.	24	14	14	18	9	20		22	19	17	21	12
Viljandi • *Viljandi Tervisekeskus, Turu 10, kab. 101*	N	10–13.	26	23	23	27	25	29	H	31	28	26	30	21
Jõhvi • *Jõhvi Hooldushaigla, Jaama 34, kab. 20 (1. korrus)*	T	10–12.	17	7./21	7./21	11./25	16./30	13./27		15./29	12./26	10./24	14./28	19
Kohtla-Järve • *Ida-Viru Keskhaigla, Ravi 10 d, kab. D4044*	T	13–15.	17	7./21	7./21	11./25	16./30	13./27	K	15./29	12./26	10./24	14./28	19
Rakvere • *Rakvere Polikliinik, Tuleviku 1, kab. 11*	N	10–12.	12	16	16	13	11	15		17	14	12	16	14
Tapa • *Tapa Haigla, Valgejõe 14, kirurgi kabinet*	N	13–15.	12	16	16	13	11	15	U	17	14	12	16	14
Põltsamaa • *Põltsamaa Tervise AS, Lossi 49, närvikabinet*	N	13–15.	19	9	9	20	18	8		10	21	19	23	7
Valga • *Valga Haigla, Peetri 2, kab. D16*	R	10–12.	27	17	31	28	26	30	S	25	29	27	24	22
Võru • *Puuetega Inimeste Koda, Lembitu 2, 2. korrus*	T	10–12.	31	28	28	4	23	6		8	5	3	7	5
Põlva • *Põlva Haigla, Uus 2, tervisetuba*	T	14–16.	31	28	28	4	23	6		8	5	3	7	5

pakkusid kaugemalt tulnud nõukogude inimesele ebatavalist luksust. Pärnus armastasid veeta oma puhkust ka paljud loomeinimesed.

Tervis oli põllumajandustöötajate sanatoorium, mis ehitati Eesti põllumeeste ja majandite raha eest. See maja polnud kunagi üleliidulises alluvuses ja kliendid olid eelkõige Eesti põllumehed. Igal majandil olid Tervises oma kohad nii ravipakettidele kui ka puhkusetuusikutele.

Eesti suurim ja parim sanatoorium valmis etapikaupa. Hoonekompleksi esimene järk avas uksed 1971. aastal. Selle projekteerisid arhitektid Ell Väärtnõu ja Kaljo Vanaselja, sisekujundaja oli Taevo Gans. Ajastule omase elegantse fassaadiga oli Seedri tänaval asuv maja juba siis pilkupüüdev. Maja selles osas oli majutus ja arstikabinetid. 1988. aastal valmis sanatooriumi teine järk, mille projekteerisid arhitektid Vilen Künnapu, Ain Padrik ja Harry Šein. Kui ravil olin, käisid parajasti majaosa ehitustööd. Valminud oli uus söökla, kohvik-baar, osaliselt ravispordihoone spordisaali, solaariumi ja mereveebasseiniga, mõned ravikabinetid ning osa eri korpuseid ühendavast klaasgaleriist. Avaras aatriumis sai mitmel laual koroonat mängida.

Mina asusin esimese korpuse teise korruse kahekohalises toas, kus aknast avanes vaade männitukale, mille vahelt paistis ka meri. Televiisorit tubades polnud, seda võis soovi korral vaadata fuajees. Toakaaslaseks sain Pärnumaal met-

1. Vaade Pärnu mudaravilale Supeluse tänavalt.

2. Rannahoone seenekujulise terrassiga ning buldooser majani ulatuvat rannaliiva tasandamas.

3. Vaade Ringi tänavale.

4. Kuurordiklubi Ranna kinokava.

5. Uue korpuse ülemisel korrusel asus avara terrassiga kohvik-baar. Baaridaam Mare Tuisk.

sandusega tegeleva sümpaatse majandijuhi, kellega kiiresti kontakti leidsime ja jututeemasid meil jätkus.

Esimene käik oli arsti juurde, kes pani kokku sobiva ravigraafiku – mudavannid, massaažid ja veeprotseduurid mereveega basseinis. Sanatooriumis valitses vaikus, kord ja puhtus. Eriliselt mõnusa ja efektiivsena mõjusid igapäevane võimlemine suures basseinis ja massaaž.

Mudavanne sain Pärnu mudaravilas, mis asus Tervisest jalutuskäigu kaugusel. 1992. aastal jõudis mudaravi ka Tervise sanatooriumikompleksi ja siis koondusid kõik protseduurid ühe katuse alla.

Kõiki linna sanatooriume ja raviasutusi teenindav Pärnu mudaravila oli alati rahvast täis. Osa patsientidest lõõgastus pärast mudavanne fuajees, teised ootasid kabineti ukse taga kannatlikult oma järjekorda. Jätkus ka torisejaid või lärmakalt kõnelejaid, samuti enda teenindamist väljaspool järjekorda nõudvaid sõjaveterane. Kuid kõik sujus, protseduuridega seotu oli täpselt reguleeritud – nii muda vahetus kui ka selle õige tihedus ja temperatuur. Kõige põnevam oli mudavannist välja astudes enne duši alla minekut heita pilk peeglisse ja end „neegrina" näha. Ravikuurid mudas olid tõhusad, kasu sellest tundsin alles nädalaid hiljem, kui olin tööpostile naasnud. Haigus taandus ja on tänaseni mind rahule jätnud.

Omaette klass oli sanatooriumi suur moodsa sisekujundusega uus söökla – puhas ja sõbralike ettekandjatega. Igal meist oli neljases lauas kindel koht ning toit toodi lauale vastavalt kolm päeva varem tellitule. Rikkaliku ja maitsva toidu eest olid hoolt kandnud maja osanikeks olnud põllumajandusettevõtted.

Kiiresti sai töötajate ja külastajate seas populaarseks uues korpuses viimasel korrusel asunud kohvik-baar, kust avanes suurepärane vaade rannaalale. Juba kella kümnest alates pakkus rõõmsameelne baaridaam Mare Tuisk kohvi kõrvale värskeid saiakesi ja kartulisalatit. Meelde on jäänud tollane mood, sealset baaririiulit kaunistanud pikk vimpliterida. Kontserte ja tantsuõhtuid korraldati alguses fuajees, hiljem aga uue korpuse spordisaalis. Meelelahutust pakkusid nii kohalikud taidlejad kui ka tuntud tegijad. Mõnigi vaevu sanatooriumi saabunu keerutas peagi reipalt tantsupõrandal jalga.

Ekslemised ja emotsioonid

Suvitajatehordid olid lahkunud ja elu linnas lausa ülirahulik, kuid mulle tundus aeg lausa lendavat. Protseduurid olid päeva peale ära hajutatud ja see võimaldas eri ajal linnas ringi kolada. Loomulikult oli mul alati kaasas fotoaparaat ja paras ports filmirulle. Mul polnud täpset marsruuti, meeles mõlkus vaid sihtpunkt ning kohalejõudmiseks kasutasin võimalikult erinevaid teid. Nii ekslesin emotsioonidest innustatuna linnatänavatel, põigates aeg-ajalt avatud hoovidesse,

jälgisin möödujaid parkides või üksikuid paarikesi tühjal rannal. Linna arhitektuuripärand oli mitmepalgeline – keskaegse vanalinna kõrval asusid moodsad juugendimõjutustega ja funktsionalistlikud rajatised. Tuntud arhitektide projekteeritud eriilmelised villad oma kaunite aedadega, pärnaalleed, suured pargid ja pikk rannajoon ning suvitus- ja raviasutused andsid Pärnule kordumatu näo.

Juba Seedri tänavalt välja keerates võlusid viilkatustega eramud oma ühtse hoonestusega. Vaid üleliiduline turismibaas ei haakunud sellega. Tänava alguses avanes vaade uut elu igatsevale piirdeaiaga ja unustusse mattunud aiaskulptuuridega 1905. aastal ehitatud Ammende villale. Sealt võis pöörata Rannaparki või teha valik Komsomoli (Esplanaadi) ja Mere puiestee ristmikul. Kui aega nappis, läksin mudaravilasse läbi parkide või mööda Mere puiesteed. Vasakul püüdsid pilku omaaegne kuurordimagnet kuursaal, selle taga kõlakoda. Paremal pool jäi kaadrisse pargi ja ranna vahel kõrguv roostes vaateratas amortiseerunud ja ohtlikuks muutunud atraktsioonidega. Aeg oli õnneks hävingust säästnud 1937. aastal ehitatud arhitektuuripärli Pärnu Rannahotelli. Vaatamata räsitud olekule mõjus see arhitektide Olev Siinmaa ja Anton Soansi projekteeritud funktsionalismi esindav maja elegantsena. Nõukogude perioodil tegutses seal sanatoorium Estonia. Siinmaa projekteeris ka 1939. aastal valminud omapärase raudbetoonist seenekujulise terrassi, keerdtrepi ja

6. Tänavasildil oli kirjutatud Nõukogude ka kirillitsas.

7. Müügiletid Nõukogude (Supeluse) tänaval, pargi veeres.

8. Kalevi (Rüütli) tänav on läbi aegade olnud äritänav.

ligi sajameetrise fassaadiga Pärnu Rannahoone.

Sügisene rand oli peaaegu alati inimtühi, vaid veepiiril jalutasid mõned üksindusenautijad. Suveputkad ja rannapingikesed olid kokku pakitud. Tormituuled olid rannaliiva rannahooneni kuhjanud ja enne külmade saabumist püüti seda buldooseriga rannaalale laiali siluda. Segipööratud veepiiril askeldasid maamõõtjad.

Sageli möödusin tagasiteel Tervisest ja jõudsin muulile, kust avanes rannale ja sanatooriumile suurepärane vaade. Mööda jõeäärt edasi minnes tutvusin sadamaalaga. Tihti kohtasin Vallikraavi ääres kalamehi.

Kui aega oli enam, siis kolasin mööda Komsomoli (Esplanaadi) tänavat Nõukogude (Supeluse) tänavale, sealt edasi Aisa, Karuselli või Aia tänavale. Seal oli palju Pärnule tooni andvaid kauneid puitelamuid ja uhkeid suvitusvillasid. Tammsaare puiesteel, mis kulges justkui läbi ajastute, püüdis pilku Estonia sanatooriumi uus valendav korpus ja naabruses Lehe tänaval asunud kauni fassaadiga mitmekordne puidust suvitusvilla. Põikasin tagasiteel ka Rannapargi serval asunud populaarsesse Lehe tänava kohvikusse.

Südalinna läksin Tallinna värava kaudu. Keskväljaku ääres asus Endla teatrihoone. Vanalinna piiras keskväljakult alguse saanud ilmetu Lenini puiestee (Pikk). Eelistasin kolada Uue, Pühavaimu, Lõuna või Kingissepa (Kuninga)

>> lk 32

REKLAAM

Magneesium – tervise oluline alustala

Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel on magneesiumipuudus probleemiks rohkem kui pooltel inimestel üle maailma. Paraku sisaldab toit seda mineraali aina vähem, kuid keha vajab seda stressirohke eluviisi ja ebatervislike toitumisharjumuste tõttu üha rohkem. Magneesium on tuntud kui sisemise rahu mineraal, mis muudab meid stressile vastupidavamaks ja rahustab närvisüsteemi. Ärevus, jalakrambid, unehäired ja väsimus on magneesiumipuuduse kõige kergemini tunnetatavad ja selgemad sümptomid.

Magneesiumil on oluline roll närvisüsteemi ja lihaste funktsioonide säilitamisel, normaalse südamerütmi ja vererõhu hoidmisel ning glükoosi ja insuliini ainevahetuses. Kui neid ignoreerida või panna millegi muu arvele, siis võib krooniline ja sügav magneesiumipuudus lõppeda oluliselt raskemate haigustega. Selle mineraali vaegust seostatakse terve rea krooniliste haigustega, nende seas võiks nimetada näiteks migreeni, Alzheimeri tõbe, insulti, kõrgvererõhktõbe, kardiovaskulaarseid haigusi ja teist tüüpi diabeeti.

Magneesiumil on koos D3 vitamiiniga ülioluline osa kaltsiumi imendumisel, aidates kehal kaltsiumi õigetes proportsioonides omastada ja säilitada. Magneesiumi vähesuse korral ei jõua kaltsium luudesse, vaid ladestub lihastes, liigestes, südamelihastes, veresoonte seintel, neerudes. Juba loote- ja lapseeast alates on magneesium meie luustiku ja hammaste tervise jaoks väga olulisel kohal. Osteoporoosi ja artriidi riski vähendamisel on kaltsiumi ja magneesium tasakaal kehas määrava tähtsusega. Ei maksa unustada, et **laste korras närvisüsteemi jaoks on magneesium hädavajalik.** Keha magneesiumivajadus suureneb märgatavalt stressirohkel perioodil, suure füüsilise koormuse puhul, raseduse ja imetamise ajal, liigse alkoholi tarvitamisega.

Aina rohkem inimesi on kuulnud, et kehale saab seda olulist mineraali pakkuda ka läbi naha, kasutades magneesiumisoola ehk magneesiumkloriidi. Peale täiesti loodusliku päritolu on selle eeliseks tavapäraste suukaudsete preparaatide ees ka kiire ja hea imendumine. **Puhtaimaks magneesiumkloriidi allikaks võib pidada tänapäevasest reostusest puutumatuna 1600 m sügavusel asuvat Zechsteini «merd».** Lisaks tahkele vannisoolale võib kasutada nahale kantavat soolalahust — magneesiumiõli ja magneesiumigeeli. **Läbi naha imendunud magneesium kandub üle terve keha laiali.** Juba nädala möödudes võime end paremini tunda.

Piisab vaid mõnest jalavannist magneesiumihelvestega või igapäevasest magneesiumiõli või -geeli nahale kandmisest. Nii õli kui geeli on mugav kanda otse pinges piirkonnale, kus see aitab kiiresti lihaste lõdvestumisele kaasa. Kasutamine vajab veidi harjumist, keha kohaneb paari nädalaga. Tasub veidi aega varuda korralikuks naha sisse masseerimiseks. Õli ja geel on tuntust kogunud spordiringkondades ja massööride, füsioterapeutide seas. Miks mitte anda seedetraktile puhkust ja lasta kehal saada vajalik magneesium läbi naha? Tasuks saab sageli oluliselt parema imendumise ja kiirema enesetunde paranemise. Tuleb siiski arvestada, et mineraalide puudus kehas kujuneb aastatega, selle leevendamine võtab aega kuid ja esimeste tulemuste ilmnemisel ei tasu kuuri katkestada.

ZECHSTEIN® INSIDE

Zechstein Inside kaubamärk ja logo erinevatel tootesarjadel apteekides on kvaliteedigarantii. Tooted on saadaval nii apteekides kui looduspoodides.

1. Tervise sanatoorimi esimene korpus, mis valmis 1971. aastal.

2. Vaade Rannahotellile, kus nõukogude ajal tegutses sanatoorium Estonia.

3. Tervise teise korpuse ühendusgaleriide ehitustööd.

4. Vaade Rannapargi alleele, mis kulges paralleelselt rannajoonega.

5. Apteek Riia maanteel.

6. Huvitavate fassaadidetailidega puitmaja Aia ja Karuselli tänava nurgal.

tänaval. Kalevi tn (Rüütli) on olnud läbi aegade linna peamine äritänav ja külastajatele eelistatud jalutuspaik. Minu pilku püüdsid ajaloolised ehitised ja sisehoovid. Meelde jäid kaupmeeste baroksed kivist ja puidust majad Kingissepa (Kuninga) tänaval, Nikolai tänava uhke Eliisabeti kirik. Kingissepa (Kuninga) tänava nurgal asus võõrastemaja Võit (kunagine Grand Hotell, nüüdne Victoria), mis oli värskelt remonditud ning kuulus oma restorani ja kohvikuga linna parimate hulka. Kohti, kus tass kohvi rüübata, polnud palju. Seda mõnusam oli sügisrõskusest hetkeks soojas pausi pidada.

Vanalinna märgiliste ehitiste kõrval pakkus mulle huvi kogu linnaruumi olustik, miljöö. Jäädvustasin sügislehtedesse mattunud Võidu välikohviku, nautisin jalutuskäike Revolutsiooni (Vanapargi) alleel. Jälgisin möödujaid Lydia Koidula pargis, mille keskmes asus skulptor Amandus Adamsoni loodud lüüriku monument. Jalutasin Ringi tänaval, mille ühele poole jäi suur park, teisele paljud tuntud arhitektide projekteeritud villad.

See oli tegelikult ainult osake kuurortlinnast. Nautisin paiku, kuhu sattusin, ja hindasin esmaemotsioone, tuulevaikust ja lausa lummavat elutut ümbrust. Intuitsioon sundis peatuma ja päästikule vajutama. Otsisin ilu ja seoseid kõige tavalisematest asjadest ja situatsioonidest – võluvast päikesemängust märjal asfaldil, langenud puulehtedel, reklaamitulpadel või pargipinkidel, ja varjudena majaseintel. Olin vaimustunud erifiltritest, mida võisin objektiivi ette seada, et pildi meeleolu mõjutada, emotsioone võimendada. Nii jäi ka sompus ilm pildile romantilisemana. Põnevusega jäin ootama, mil filmid laboris ilmutan ja neist kaadritest esimesed pildid paberile saan kopeerida.

Pärnu arengule pani oma pitseri nõukogude periood, kui kuurortlinna miljööväärtuslikku keskkonda ehitati stiilselt ja mahult sobimatuid hooneid. Ka tänava nimetahvlitest said ajastu märgid – Nõukogude (nüüdne Supeluse) tänava nimi oli kirjutatud ka kirillitsas. Praeguseks on linnas palju muutunud, kinnistutel on uued omanikud, sadam on ellu ärganud, tänavanimed on uued, Rüütli tänav ja Keskväljakuks kujundatud pangahoone esine, kus tollal laiutas Lenini kogukas monument, on esinduslikud.

Ravinädalad andsid fotonäituse

Kuigi minu avastusretked piirdusid vaid osakesega Pärnust, jätkus neis köitvat mitmeks nädalaks. Raviks mõeldud aeg oli nagu erakorraline puhkusereis, mis andis tagasi tervise ja portsu positiivseid emotsioone ainult Pärnule omasest miljööst ja olustikust. Tervises olles avastasin korpusi ühendavas galeriis fotonäituseks sobiva koha. Eksponeerisin seal 1985. aasta üldlaulupeo fotosid. Tõenäoliselt korraldati seal näitusi hiljemgi. Pärnus jäädvustatu jõudis 1994. aastal Chaplini keskusesse, kus koos Henn Soodla ja Mark Soosaarega sai teoks ühine näituseprojekt „Pärnu – Pariis". Seintele jõudis kolme autori vaade Pärnust ja Pariisist. Näituse avas Prantsusmaa suursaadik Eestis Jacques Huntzinger.

Minu huvi Pärnu vastu püsib tänaseni ja pole möödunud vist ühtki aastat, kui ma selles linnas poleks viibinud. Fotokaamera võtan alati kaasa.

Kliendikaardiga suurim hinnavõit!

-20%

SOLVITALE VITAMIIN D3 + OMEGA 3 (30 KAPSLIT)

Päikesevitamiin tervele perele!

Sisaldab vitamiine D3 ja K2 ning oomega-3-rasvhappeid.

5,65 € Tavahind 7,04 €

-25%

LIVOL MULTI HERBA 50+ (100 TABLETTI)

Jõud loodusest!

Täiuslik kombinatsioon vitamiinidest, mineraalainetest ja taimeekstraktidest. Välja töötatud Skandinaavia teadlaste poolt.

11,20 € Tavahind 14,92 €

-20%

RUGARD HÜALUROONHAPPEGA NIISUTAV KREEM (50 ML)

Kuivale vananevale nahale!

Niisutav näokreem hüaluroonhappe, magusmandli proteiinide, A-, B6- ja E-vitamiinidega.

9,95 € Tavahind 12,44 €

-20%

ISLA-MINT (30 PASTILLI)

Leevendab ärritust kurgus!

Katab palsamina ärritunud kurgu limaskesta, andes kaitse edasiste kahjustuste eest ja soodustades kiiret paranemist.

4,75€ Tavahind 5,95 €

-20%

ARTROVERON (90 KAPSLIT)

Liigeste heaks!

Looduslik komplekspreparaat liigeste normaalse funktsiooni säilitamiseks ning liigeste tervise toetuseks.

18,20 € Tavahind 22,77 €

-15%

ALTERMED PANTHENOL FORTE 1% KÄTEKREEM KOLLAGEENIGA (100 ML)

Leevendus kuivadele kätele!

Kaitsev ja toitev kreem dekspantenooli, aloe vera ja kollageeniga.

4,40 € Tavahind 5,18 €

-20%

CITROSEPT ORGANIC (20 ML)

Turguta immuunsust!

Mahepõllumajanduslikult kasvatatud greipfruudi seemnete ekstrakt.

9,20 € Tavahind 11,48 €

-20%

COREGA PROTEESIDE KINNITUS-LIIM ERITI VÄRSKE (40 G)

Tagab kindla kinnituse kogu päevaks!

Hambaproteeside kinnitusliim täis- ja osalistele proteesidele. Tsingivaba. Piparmündimaitseline.

7,65 € Tavahind 9,57 €

Käsimüügiravim

-20%

BIO-BILOBA 100 MG (60 TABLETTI)

Toimeaine: hõlmikpuulehed

Näidustus: Ajutegevuse funktsionaalsete häirete korral eakatel isikutel. Täiendava ravimina jäsemete arteriaalse verevarustuse häirete korral.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Kaebuste püsimise korral või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

8,00 € Tavahind 10,00 €

Käsimüügiravim

-25%

CALCIGRAN FORTE 500 MG + 400 RÜ (60 TABLETTI)

Toimeaine: kaltsium, kolekaltsiferool

Kaltsiumi ja D-vitamiini puuduse vältimiseks ning raviks eakatel ja lisaks spetsiifilisele osteoporoosi ravile patsientidel, kellel on risk D-vitamiini ja kaltsiumi vaeguse tekkeks.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Kaebuste püsimise korral või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

6,60 € Tavahind 8,82 €

Käsimüügiravim

-17%

VOLTAREN EMULGEL GEEL 20 MG/G (100 G)

Toimeaine: diklofenak

Täiskasvanutel ja üle 14-aastastel noorukitel valu, põletiku ja turse paikseks leevendamiseks pehmete kudede kahjustuste korral (nt lihas-ja liigestraumade (nihestused, nikastused, muljumised, seljavalu, sporditraumad) korral, kõõlusepõletik, küünarvarre või põlve turse).

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Kaebuste püsimise korral või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

10,00 € Tavahind 11,98 €

Käsimüügiravim

-20%

HERZASS-RATIOPHARM 100 MG (100 TABLETTI)

Toimeaine: atsetüülsalitsüülhape

Näidustus: Koronaartromboosi (pärgarteri umbumus) profülaktika: - müokardiinfarkti kahtluse korral ja järgselt; - stenokardia (valud rindkeres) korral; - pärast südame pärgarterite revaskularisatsiooni (veresoonte ja seejärel vereringe taastamine) protseduuri; - esmase müokardiinfarkti riski vähendamine kardiovaskulaarsete (südame-veresoonkonna) riskitegurite kaasnemisel. Ajuarterite tromboosi profülaktika: - mööduva ajuisheemia (aju väheveresus) järgselt; - isheemilise (paiksest väheveresusest tingitud) ajuinsuldi järgselt.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Kaebuste püsimise korral või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

3,00€ Tavahind 3,75 €

Pakkumised kehtivad Apotheka kliendikaardi esitamisel kuni 28.02 või kuni kaupa jätkub.

Vaata lisa:
www.apotheka.ee

Apotheka

Tüütu kõhugripp võib mõjuda raskelt

Virge Sokk
Benu Tõrva Keskapteegi proviisor

Kõhugripi riskirühmadel ehk kroonilisi haigusi põdevatel inimestel, lastel ja eakatel on tüsistused kergemad tulema.

Talvine gripiperiood on kõhuviiruste leviku soodsaim aeg. Noro- ja rotaviirustest põhjustatud kõhuviirus ehk rahvakeeli kõhugripp on äge nakkushaigus, mille peamised sümptomid on oksendamine, kõhulahtisus ja kõhuvalu. Mõnikord kaasneb haigusega ka palavik ja külmavärinad.

Tavaliselt kestab haigus vaid paar päeva, mistõttu ei pruugi viirusega nakatunud inimene sellest oma perearsti teavitada. See on ka üks põhjus, miks pole päris täpselt teada haigusesse nakatunute tegelik hulk. Väga tõsiselt peaksid kõhuviirustesse ja nende ennetamisse suhtuma krooniliste haiguste põdejad ning lapsed ja vanurid, kuna tekkinud tüsistused võivad olla eluohtlikud.

Rota- või noroviirus on väga nakkav viirus, mille eest ei ole kaitstud keegi. Viirus levib inimeselt inimesele otsesel kontaktil ja näiteks saastatud söögi ja joogiga kokkupuutel. Kõige sagedasemad puhangud leiavad aset rahvarohketes kohtades, eriti lasteaedades ja koolides ning hoolekodudes.

Haiguse ravi on sümptomaatiline, mis tähendab seda, et otseseid ravimeid haiguse vastu ei ole. Kui tekib palavik, tuleb haigestunule anda palavikualandajat. Kõhu- või peavalu korral võib manustada paratsetamooli. Hea on meeles pidada, et antibiootikumid kõhuviiruste vastu ei aita.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kodusesse apteegiriiulisse on gripihooajal hea varuda räni sisaldavat geeli, mis lahustatakse vees ja juuakse lonkshaaval. Lisaks sellele, et see aitab kõhulahtisuse ja oksendamise vastu, seob see organismis haigustekitajaid ja toob need kiiremini soolestikust välja. Oksendamise ja kõhulahtisuse korral võiks kasutada ka vees lahustuvaid erinevate soolade segu pulbreid, mis aitavad kompenseerida organismis vajalike mineraalainete kadu. Soole normaalseks mikrofloora tegevuseks on soovitatav kasutada ka probiootikume ehk piimhappebakterite preparaate, mille valik on igas apteegis väga lai.

Oksendamise ja kõhulahtisusega kaotab organism väga palju vett ja selle kompenseerimiseks tuleb tarbida palju vedelikke. Parim valik on alati vesi, samuti sobib hästi magustamata kummelitee. Vedelikke on hea manustada lonkshaaval, et mitte organismi liigselt ärritada. Haiguse ajal tuleb hoiduda rasvasest toidust, kuna seda on tunduvalt raskem seedida. Igapäevasesse toidusedelisse võiks lisada näiteks röstsaia, kisselli, banaani ja riisipudru.

Kõhugripi ainus ennetus on kätepesu, seda nii tihti kui võimalik. Kindlasti peab käsi pesema pärast tualeti kasutamist, enne söömist või pärast ühistranspordis sõitmist. Gripihooajal võiks apteegist soetada endale väikse pudeli desinfitseerimisvahendit, millega saab käsi puhastada olenemata ajast ja asukohast. Enne igat puu- või juurvilja söömist tuleb see hoolikalt vee all puhtaks pesta. Toidu valmistamisest võiks täielikult eemale hoida juba haigestunud inimene.

Kuna viirus levib piisknakkusena, võivad oksendamisel õhku sattuda ohtlikud viiruse osakesed. Et vältida terve inimese nakatumist, tuleks kõiki pindu päevas paar korda desinfitseerida. Eriti tuleks hoida puhtana vannituba ja WC-poti ümbrus. Haigestunu voodiriided tuleb pesta võimalikult kuuma veega, muidu ei pruugi viiruse osakesed hävida.

Kõhuviiruste peiteaeg on keskmiselt 2–4 päeva, haigust põdenud inimene võib pärast paranemist olla nakkusohtlik kuni kaks nädalat. Haiguse läbipõdemine ei anna organismile nakkuskindlust, mistõttu võib kõhuviirusesse nakatuda korduvalt.

Nakatunud inimene peab jääma voodirežiimile. Kui oksendamine ja kõhulahtisus kolmandaks haiguspäevaks möödunud ei ole, tuleb pöörduda arsti poole. Mõningal juhul võib haige vajada tilgutiravi, eriti krooniliste haiguste põdejad, näiteks diabeetikud, samuti lapsed ja vanurid.

REKLAAM

BENU Apteek

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kavalaid nippe koristajale

Kodu koristajale kuluvad alati marjaks ära kõikvõimalikud nõuanded, mismoodi oleks lihtsam ja tulemuslikum oma tööd teha.

Tea Raidsalu
tea.raidsalu@ajaleht.ee

Põrandat pühkides ja puru kühvlile ajades kipub ikka maha jääma see kõige peenem tolm ja prügi. Et seda kenasti kühvlisse saada, kleebi kühvli äärele ja põrandale lai teibiriba. Üle selle libiseb pisemgi praht.

Kaks lihtsat kodust puhastusvahendit

Sega kokku söögisooda, sidrunhape ja sorts nõudepesuvahendit. Jaota segu jääkuubikuvormi pesadesse. Lase paar tundi kuivada. WC-poti puhastamiseks viska soodakuubik vette ja lase lahustuda.

Sega söögisooda, sidrunimahl, äädikas ja vesi. Võta saadud pastat väikesele harjale (hea on kasutada vana hambaharja) ja hõõru sellega vannitoas plaatide vuugivahed puhtaks. Pühi pind üle niiske lapiga. Ruum jääb puhas ja lõhn meeldivalt värske.

Sooda on väärt abiline

Peale selle, et sooda aitab hõlpsasti ära küürida plekid kohvi- ja teetassidelt ning teha puhtaks potidpannid, teeb soodavesi kenasti puhtaks ja värskeks ka kammid ja juukseharjad. Ummistunud veetorusse puista soodat, vala sellele peale sorts äädikat ja uha see kõik alla kuuma veega. Vaipade puhastamiseks ja värskendamiseks raputa põrandakattele õrn kiht soodat, lase sellel seista 15–20 minutit ja tõmba kate üle tolmuimejaga. Et riidekapi seisnud ja läppunud õhku klaarida, pane kappi väikese topsiga söögisoodat. Samuti imab söögisooda külmikust ebameeldiva lõhna.

Kuidas külmkappi korras hoida?

Pane riiulitele eri suuruses plastkastid. Kastidele kleebi peale sildid, mis näitavad sisu kohe kätte. Nii ei veere toiduained laiali ja igaüks on oma õiges pesas.

Selleks, et kastme- ja ketšupipudelid kenasti paigal püsiksid, keera need seisma korkide peale ja aseta igaüks eri munaresti pesasse. Munarest mahub kenasti ka külmkapi ukseriiulisse.

Väiksemaid kausse-karpe on nutikas „kleepida" külmkapi seinale. Selleks kinnita kaanega kausi või karbi põhjale magnet ja klõpsa anum külmkapi seina külge. Nii võtavad väiksemad topsid kapis vähem ruumi.

REKLAAM

Silicea seedatrakti geel – looduslik alternatiiv seedetrakti vaevuste leevendamiseks

1. Silicea seedetrakti geel aitab ägedate sümptomite korral:

- Kõhuvalud
- liveldus
- Oksendamine
- Puhitus
- Kõhulahtisus

2. ja leevendab ka kroonilisi vaevusi, näiteks:

• **Kõrvetised.** Selle levinud vaevusega kaasnevad tihti tugevad valud rinnas. Silicea seedetrakti geel aitab kaitsta tundlikke limaskesti ning seeläbi leevendada valu.

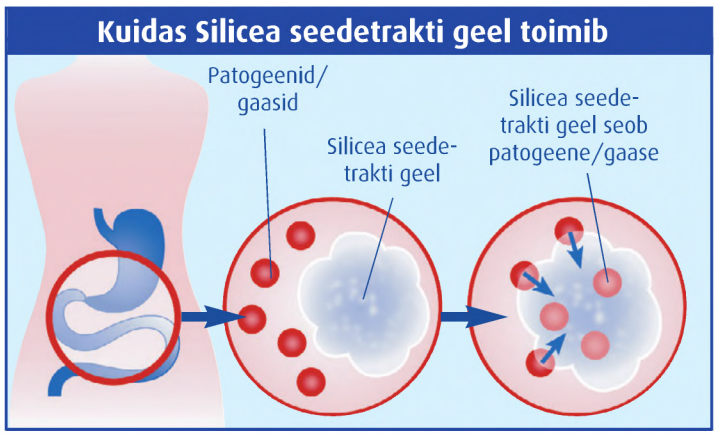
• **Kõhupuhitus.** Seedetraktis elutsevate mikroorganismide poolt suurenenud gaasi tootmine tekitab puhitustunnet. Kuigi see on enamjaolt ohutu, võib tunne olla üsna ebameeldiv: puhitus, kõhuvalu ja isegi koolikud. Silicea seedetrakti geel on looduslik vahend gaaside sidumiseks ning nende eemaldamiseks kehast.

• **Ärritatud soole sündroom.** Samuti levinud kaebus, millega võivad kaasneda kõhupuhitus, kõhuvalu, kõhulahtisus või –kinnisus ning tunne, et soolestik ei ole pärast kõhu läbikäimist täielikult tühjendatud. Selliseid sümptomeid võivad tekitada toitumisega seotud faktorid, näiteks toidutalumatus ja allergiad, aga ka stress ja psühholoogilised faktorid nagu ärevus ja depressioon ning seedesüsteemi neuroloogilised häired.

3. ning võib kasutada profülaktilisel eesmärgil:

• Silicea seedetrakti geelis sisalduva ränigeeli tõhus patogeenide ja nende mürkainete sidumise võime aitab kaasa organismi profülaktilisele toksiinidest puhastamisele.

Silicea seedetrakti geeli aktiivseks aineks on ränigeel. Ränigeeli teeb eriliseks see, et sel on väga tugev patogeenide ja nende toksiinide sidumise võime. Silicea seedetrakti geel leevendab akuutseid ja kroonilisi sümptomeid ning toetab seedetrakti taastumist. Kuna ränigeel seob lisaks patogeenidele ka gaase, aitab see vähendada puhitusest tingitud ebamugavustunnet.



Ränigeeli toime sarnaneb käsnale:

Patogeenid ning nendega seotud toksiinid absorbeeritakse ning eemaldatakse kehast loomulikul teel. Seedetrakt saab toibuda ega pea taluma lisapinget. Geel on puhtalt mineraalse koostisega ega sisalda lisaaineid. Tänu sellele sobib toode ka lastele ja rasedatele.

Meditsiiniseade. Saadaval apteekides!

Tootja: ANTON HÜBNER GmbH & Co, Saksamaa
Turustaja Eestis: Sirowa Tallinn AS, Tel. 6 830 700

Kaunis teepidu sõpradega uue presidendi vastuvõtu vaatamiseks

Sirje Rekkor

60pluss@ajaleht.ee

Küpses eas daamidel on sageli kombeks üksteisel külas käia. Tänavu 80aastaseks saava ema sõpruskond saab näiteks kordamööda üksteise juures kodus kokku, suvel käiakse ka suvekodus. Seal juuakse kohvi või teed, nauditakse suupisteid, kooki, võetakse ehk klaasike brändit või likööri ja muidugi vesteldakse – lastest ja lapselastest, tervisest, toiduretseptidest, hukkaläinud noorusest, meenutatakse ehk enese noorusaega ja selles sõpruskonnas ka lauldakse.

Vahel on koosviibimised korraldatud nii, et võõrustaja muretseb toitude ja jookide eest, vahel toovad külalised midagi kaasa või siis püüab perenaine millegagi üllatada ja külalisedki ei tule tühjade kätega. Igati tore traditsioon.

Üks selline mõnus sõpruskonna koosviibimine võiks toimuda ka 24. veebruaril. Sel aastal oleme väga lähedale jõudnud oma riigi tähtsale verstapostile, terve sajandi möödumisele Eesti riigi loomisest. Enne suurt juubelit on tänavune tähtpäev eriline seetõttu, et riigi sünnipäevapeo perenaine on läinud aasta lõpus ametisse astunud uus president.

Kelle on proua president oma esimesele pidulikule aastapäevavastuvõtule kutsunud, pole veel laiemale üldusele teada. Kindlasti ei saa külaliste nimekirja koostades protokollist mööda ja üks osa kutsututest, nagu riigi poliitiline eliit ja teiste riikide diplomaatilise korpuse esindajad, on kindlasti kohal. Kuid kes on need, keda uus riigipea ise oma külalisteks valib? Levivad arvamused, et isegi riietumise etikett võib muutuda ja „pingviinide paraadi" asemel näeme hoopis enam rahvariietes külalisi.

Tore oleks koos sõpradega vaadata nii aastapäeva pidulikku kontserti kui ka vastuvõttu ning oma muljeid näiteks teelauas jagada. Teelauas seepärast, et paljud meist eelistavad õhtusel ajal kohvi asemel just teed.

Teejoomisel on kuningikud juured

Ühise teejoomise traditsioon on sajandeid vana ja kuninglike juurtega. See sai alguse tänu ühele Portugali printsessile, kes saades 17. sajandi esimeses pooles Inglismaa kuninga abikaasaks, tõi enesega õukonda kaasa teevarud. Üsna pea joobus briti aristokraatia sellest aromaatsest joogist. Kogu maailmas tuntud kellaviietee traditsioon, mis siiani täies elujõus, ongi sellest alguse saanud. Kuninganna Viktoria (valitses aastatel 1837–1901) kirjutas teejoomisest isegi traktaadi „Tea Moralities", mis on olnud tänapäeva tee-etiketti loomise alus.

Kodustes oludes on sageli otstarbekas katta teelaud selvelauana, eriti kui külalisi tuleb rohkem kui paar-kolm ning soov vaba ja mugav õhkkond luua.

Selvelaual pannakse toidud ja joogid, sageli ka nõud lauale, mille taga külalised ei istu ega söö. Laualt saab iga külaline meelepäraseid suupisteid ja jooke mugavalt võtta ja võib endale istumispaiga leida kas vestluspartnerite juures või näiteks teleri ees. Küllap on igaüks taolist lauda siin-seal üritustel näinud. Selle peale aga tullakse millegipärast harva, et selvelaud sobib hästi ka kodustesse oludesse.

Selvelaua võib oma korteris või majas katta mis tahes paika, kus on piisavalt ruumi – kööki, tuppa, avaramasse koridori

REKLAAM

FOTO: SHUTTERSTOCK

või halli, soojal ajal ka terrassile, rõdule või aeda. Jälgida tuleb vaid seda, et lauale oleks kõigil külalistel vaba juurdepääs. Istumise ja söömise võimaluste tekitamisel saab ilmutada leidlikkust ja fantaasiat. Kui on näiteks soov ühiselt telerit vaadata, võib koondada istumisvõimalused selle lähedusse, nii et kõigil oleks mugav ja keegi ei peaks selja tagant piiluma. Teetassi-taldriku toetamise kohti võib tekitada näiteks diivanilauale, kapiäärtele, aknalauale, serveerimislauale.

Kuidas selvelauda katta?

Sõna „etikett" kuuleb tänapäeval kahjuks harva. Seoses presidendi vastuvõtuga on räägitud peamiselt riietumise etiketist. Sellest, et vastuvõtul on alati kasutusel furšettlaud, mille juurde pakutavaid toite ja jooke ning külaliste käitumist puudutavad reeglid samuti kuuluvad, pole ma kuulnud räägitavat. Teleülekandes nähtu põhjal otsustades paljud külalised alati neid reegleid ei järgi. Varasematel aastatel, kui teles ja ajalehtedes jagas kommentaare nüüdseks meie hulgast lahkunud legendaarne etiketikuningannaks tituleeritud Maaja Kallast, oli käitumisreeglitest märksa sagedamini juttu. Vana kooli daam ei hoidnud teravaid sõnu kokku nende arvelt, kes kombeid ei tundnud.

Võtan seekord julguse rääkida teelaua etiketist. Täpsemalt, kui teevastuvõtuks on valitud selvelaud. Laud peaks olema piisavalt suur, et sellele mahuksid toidunõud, joogiklaasid, söögiriistad, suupisted ja joogid. Laua võib paigutada kas ruumi keskele või seina äärde. Ruumi keskel oleva laua korral peaks lähima seina ja laua vahele jääma nii palju ruumi, et kaks inimest mahuksid teineteisest mööda liikuma. Niisiis sobib see variant suuremasse ruumi. Laud kaetakse võimalusel linaga. Ilus on peaaegu maani ulatuva linaga kaetud või seelikuga ümbritsetud teelaud. Terrassil või aias kinnitatakse laudlina selleks mõeldud klambritega.

Klassikaliseks kaunistuseks kohvi- või teelaual on küünlad. Tihti pannakse ühele lauale erineva suuruse, kuju ja värviga küünlaid nii küünlajalgadesse, erinevatesse anumatesse kui ka lihtsalt lauapinnale. Küünalde kasutamisel tuleb kindlasti järgida tuleohutusreegleid. Nõud pannakse lauale gruppidena ja kindlas järjekorras, et külalistel oleks võimalikult mugav ja käepärane neid võtta. Esmalt klaasid, seejärel kohvi- või teetassid koos alustasside ja lusikatega. Kohvi- või teetassi ja alustaldriku vahel olgu kas salvrätik või paberist tassialus, siis ei tekita teetassi alusele panemine müra, ei libise alustassil ja kui kõndides mõni joogipiisk üle ääre läheb, püüab salvrätt selle kinni. Tasse lauale asetades peab jälgima, et tassikõrvad ja lusikate sabad oleksid kõik ühtlaselt, suunaga paremale. Koogi- või suupistetaldrikud pannakse suupistete lähedusse virna.

Lauale kuuluvad ka vajalikud söögiriistad ja salvrätikud. Võib kasutada nii riidest kui ka paberist salvrätte, need võib asetada salvrätihoidjasse, sobiva suurusega taldrikule, muule alusele või kaunilt voldituna lauapinnale, väiksemaid pabersalvrätte tõmmata läbi tassisanga. Söögiriistad võib panna salvräti vahele kas korvi, taldrikule või laduda lauapinnale. Suupisted ja joogid asetatakse lauale vaagnatel ja kaussides, juures vajalikud tõstmisvahendid.

Mida teelaual pakkuda?

Teelaual sobib pakkuda kooki, kringlit, stritslit või väikeseid pagarisaiakesi, torti, minivõileibu, suupistevõileibu, kuumi võileibu, võileivatorti, väikeseid ja lahtiseid pirukaid, soolaseid või magusaid küpsiseid, salatit, puuvilju, juustu, pähkleid, kompvekke, mitmesuguseid sooje suupisteid. Loomulikult on laual tee ja lisandid: eri sorti suhkur, sidrun, mesi või keedis.

Alkohoolsetest jookidest sobivad konjak, brändi või liköör, alkoholita jookidest vesi, mineraalvesi ja mahl. Suupisteid arvestatakse tavaliselt ühele külalisele umbes 50–100 grammi. Kui tegu pikemaajalise koosistumisega, näiteks sünnipäevapeo või presidendi vastuvõtu jälgimisega, tuleb suupisteid arvestada rohkem, kokku 200–300 grammi ühele külalisele.

Kui menüü koostatud, valitakse vajalikud toidunõud. Siinjuures tuleb silmas pidada, et pehme koogi ja tordi söömiseks on vaja teelusikat või väikest kahvlit ja koogitaldrikut, kuuma võileiva ja salati söömiseks külmtoidukahvlit ja -nuga ning -taldrikut. Sageli piisab võileivatordi või salati söömiseks ka kahvlist. Kui söömiseks lauapinda napib, ongi otstabekas valida menüüsse toidud, mida saab süüa kas näpu vahelt või ühe söögiriistaga, siis saab taldrikut söömise ajal käes hoida.

Teekann asetatakse lauale alustaldrikul, millel on volditud salvrätt või pannakse see kuumakindlale alusele. Tee võib olla ka termoskannus. Sageli serveeritakse kuum vesi ja teepakikesed eraldi. Vesi pannakse lauale kas portselan- või termoskannus, teepakikesed laotakse kas

>> lk 38

RETSEPTID

Kaerahelbe-küpsised

150 g võid
1 munavalge
1 dl suhkrut
3 dl kaerahelbeid
1 sl nisujahu
1 tl küpsetuspulbrit
vanilliini

Soojenda ahi 200 kuumakraadini. Sulata või, vahusta munavalge suhkruga. Sega kaerahelbed, jahu ja küpsetuspulber kokku, lisa sulavõi ja vahustatud munavalge. Määri küpsetusplaat rasvainega või kata küpsetuspaberiga. Tõsta küpsetusplaadile teelusikaga tainast väikesed pätsikesed, arvesta sellega, et need kerkivad küpsedes päris palju. Küpsetatakse umbes kaheksa minutit. Lase küpsistel täiesti maha jahtuda ja võta ettevaatlikult küpsetusplaadilt.

Rukkijahu-küpsised

Toodud kogustest saad umbes 45 suuremat (3 x 3 cm) küpsist.

150 g jämeda jahvatusega rukkijahu
150 g nisujahu
1 tl küpsetuspulbrit
0,5 tl soola
2 sl rafineerimata roosuhkrut
100 g võid
1 dl piima

Sega kuivained omavahel, lisa pehme või ja külm piim ning sega ühtlaseks tainaks. Kata tainas toidukilega ja lase sel vähemalt pool tundi külmikus seista. Rulli tainas jahusel laual õhukeseks, torgi sellesse kahvliga augukesed sisse. Lõika tainalõikuri või noaga neljakandilised küpsised ja tõsta küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Peale võib raputada veidi rafineerimata roosuhkrut. Küpseta 180–200 kuumakraadi juures umbes kümme minutit, kuni küpsised on kuldpruunid.

LÜHIVASTUS

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

Kas raua lisamanustamine on vajalik?

VASTAB PROFESSOR MIHKEL ZILMER

Inimese elu on hapnikuta võimatu, aga hapniku kasutamine inimkeha elutegevuseks pole raua osaluseta võimalik. Seetõttu kuulub raud tähtsaimate mineraalainete hulka.

Kui olete normaalne sööja, siis raua saamisega probleeme tavaliselt pole. See on loomses ja taimses toidukraamis üsna levinud. Siin on aga mõned agad. Nimelt on raud taimedes tugevalt seotud ja imendub halvasti, mis vähendab ka rauarikkamate taimesaaduste tähtsust tegelikult kättesaadava (loe: verre jõudva) raua mõttes. Seega – olemasolu selles või tolles ei võrdu raua puhul alati tubli allikaga ja toidukogusest arvutuslikult leitud verre jõudev rauakogus on palju väiksem. Rohkesti ja väga kergesti kättesaadavat rauda on loomsetes toiduainetes, näiteks verivorstis ja teistes veretoodetes, maksas, punases tailihas, munas.

Toiduga saadava raua imendumist takistab ka kohvi ja tee pidev liigjoomine ning pidev liialdamine kiudainerikka toidukraamiga või kiudainerikaste toidulisanditega. Kui olla kestvalt ühekülgne sööja, see tähendab, et söögilaualt puuduvad pikemat aega väga head loomsed rauaallikad, tekib tasapisi rauavaegus, mis enamasti avaldub aneemia ehk kehvveresusena. Rauavaeguse tunnus on kahvatu nahk, tihti ka piinav väsimus. Rauadefitsiiti põhjustavad ka raua hoidmispaikade (maks, luuüdi, põrn) haigused ning ohtrad verekaotused. Rauda vajatakse päevasest tavahulgast natuke rohkem raseduse viimastel kuudel ning imetamisel.

Mida siis silmas pidada? Nimelt seda, et üsna tihti leitakse teil normist madalam või alumisel piiril olev hemoglobiini näit. Siis pole õige alustada kohe rauapreparaatide manustamisega, vaid võtke toidusedelisse hästi kättesaadava raua allikad ning kolmenelja kuu jooksul saavutab hemoglobiin oma normi. Kui seda ei juhtu, peaks paar kuud hematogeeni lisaks kasutama. Ilma arstiga konsulteerimata ei tohiks rauapreparaate kasutada, sest vaba raua liigsuse tekkimine on organismile väga kahjulik.

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

Hummus

FOTO: SHUTTERSTOCK

vastavale alusele või korvi. Sel juhul tuleb kindlasti lauale panna alus, millele külalised saaksid panna kasutatud teepakikese. Vee ja teepakikeste eraldi serveerimine sobib kodustesse oludesse, kuid ei sobi väga pidulikele vastuvõttudele.

Kuidas teed valmistada?

Tee on naturaalne, aromaatne, värskendav ja vastavalt valmistamisviisile kas rahustav või ergutav jook. Tee valmistamiseks on parim portselan- või klaasnõu, mida ei tohiks kunagi pesta pesu- ega loputusvahenditega, vaid ainult puhta kuuma veega. Tee saab parim, kui vesi selle valmistamiseks on kuumutatud 85–90 kraadi juurde, kuni veekann sahisema ehk „laulma" hakkab. Roheline tee on vee kvaliteedi suhtes nõudlikum, musta teed võib teha ka pärast seda, kui vesi veekannus on keema läinud ja piisab, kui seda natuke jahutada. Kui vett kaua keeta, ei sisalda see enam küllaldaselt hapnikku ja keemilisi elemente, mis tooksid välja tee parimad maitseomadused.

Teekannu tuleb enne teelehtede kannu panemist kuuma veega soojendada, et jook tõmmates selles liialt kiiresti ei jahtuks ning et maitseomadused ja aroom paremini esile tuleksid. Teekannu pannakse iga tassi kohta üks teelusikatäis teepuru. Esmalt pannakse teekannu teepuru, sellele valatakse peale kuum vesi ja segatakse kergelt läbi. Kann kaetakse kaanega, soovi korral ka kannusoojendajaga.

Tee tõmbamise aeg sõltub teesordist, see peaks olema vähemalt kolm minutit. Suurelehelised sordid tõmbavad kauem kui väikselehelised. Kindlat tee tõmbamise aega soovitada ei saa, lähtuda võib oma maitsest ja pakendil olevast juhendist. Rohelise tee tõmbamise aeg peaks olema kaks korda lühem kui mustal teel. Kui lasta sel liiga kaua tõmmata, võib jook kibedaks muutuda. Oluline on ehk teada, et tõmbamise kestusest oleneb mitte ainult maitse, värvus ja aroom, vaid ka toime. Kolm minutit tõmmanud jook võib olla küll hele ja vähese maitsega, kuid on ergutava toimega. Viis minutit ja kauem tõmmanud jook mõjub aga maole ja seedetraktile rahustavalt.

Pärast soovikohast tõmbamisaega tuleb tee kohe tassidesse või teise, samuti eelsoojendatud kannu valada, et protsess ei jätkuks.

RETSEPTID

Rukkileivakorvikesed täidisega

Poes on müügil toredad erineva maitsestusega väikesed rukkikorvikesed, mille sisse sobib mitmesuguseid täidiseid panna.

KILU-MUNATÄIDIS:
keedetud hakitud muna
hakitud vürtsikilufilee
majoneesi
paprikapulbrit
värskelt jahvatatud pipart
hakitud sibulapealseid või murulauku
Sega hakitud muna, kilu, majonees, maitsesta täidis paprikapulbri ja pipraga. Pane teelusikaga korvikestesse väikesed täidisekuhjakesed ja kaunista rohelise sibula või murulauguga.

PASTEEDITÄIDIS:
pasteet
marineeritud kurk
Pasteeti võib vajadusel pehmendada puljongi, piima, majoneesi või maitsestamata jogurtiga. Tükelda marineeritud kurk hästi väikesteks tükkideks ja sega pasteediga. Pane teelusikaga korvikestesse väikesed täidisekuhjakesed ja kaunista kurgitükikeste või -viiludega.

SUITSUKALATÄIDIS:
külmsuitsukala
keedetud hakitud muna
majoneesi
hapukoort
hakitud tilli
värskelt jahvatatud pipart
Puhasta ja tükelda suitsukala, sega hakitud muna, majoneesi ja hapukoorega, maitsesta tilli ja pipraga, sega. Pane teelusikaga korvikestesse väikesed täidisekuhjakesed ja kaunista tilliokstega.

KREVETITÄIDIS:
krevetid
majonees
hapukoor
hakitud till
Tükelda krevetid, sega majoneesi ja hapukoorega, maitsesta tilliga. Pane täidis korvikestesse, kaunista ka krevetitükkide või tilliokstega.

Võileivatort aedvilja-makratäidisega

Kümnele söojale

PÕHI:
8 viilu vormirukkileiba (2 kihti)
8 viilu röstsaia (2 kihti)
Niisutamiseks:
1–1,5 dl aedviljapuljongit

AEDVILJATÄIDIS:
2 sl võid
2 sl nisujahu
2,5 dl piima
1 dl riivjuustu
soola
40 g kollast paprikat
40 g punast paprikat
40 g rohelist paprikat
Valmista valge kaste. Sulata potis või, sega juurde jahu ja tõsta pott tulelt. Lisa pool külmast piimast ja sega hoolega. Lisa ülejäänud piim ning tõsta pott uuesti pliidile. Kuumuta kastet aeg-ajalt segades tasasel tulel viis minutit, sega juurde riivjuust. Kaste peab olema üsna tihke. Tõsta pott tulelt ja maitsesta kaste vajadusel soolaga. Kui kaste on jahtunud, lisa peeneks hakitud paprikad.

KREVETI- VÕI MAKRATÄIDIS:
100 g kooritud krevette soolvees või makrat
2 sl majoneesi
200 g kodujuustu
1 keedetud muna
1 peotäis friseesalatit või muud salatit
2 sl hakitud tilli
2 sl hakitud murulauku
Haki krevetid või makra ja keedumuna peeneks. Haki ka ürdid ja rebi salatilehed väiksemaks. Sega kodujuust majoneesiga, lisa makra, muna ja ürdid. Sega ühtlaseks massiks.

VÕILEIVATORDI KOKKUPANEMINE
Lõika leiva- ja röstsaaviiludelt koorikud, niisuta viile aedviljapuljongis. Aseta sobiva suurusega alusele neli leivaviilu, pane sellele pool aedviljatäidisest ja laota see ühtlase kihina laiali. Järgmiseks kihiks on saiaviilud. Tõsta nendele pool kreveti- või makratäidist ja laota taas ühtlase kihina laiali. Nüüd uuesti leivakiht ja aedviljatäidis ning viimaseks jääb saiakiht, millele laota taas kreveti- või makratäidis. Kaunista võileivatort krevettide või makraga ja tilliokste või friseesalatiga. Enne lauale andmist lase tordil mõni tund seista.

Hummus

1 purk (400 g) konservitud kikerherneid, nõruta
4 sl oliiviõli
2–4 sl *tahini*'t (seesamiseemnetest pastat) soovi korral
1 tl jahvatatud vürtsköömneid või
1 purustatud küüslauguküüs
1 sidrun
soola ja musta pipart
Pane kikerherned, veidi vett, sool, pipar, sidrunimahl ja vürtsköömned ja/või küüslauk köögikombaini ja peenesta pudruks. Lisa oliiviõli, sega hästi läbi ja pane segu kaussi. Kui hummus on liiga paks, siis sega juurde veidi vett või oliiviõli. Õige hummus peaks olema kreemjas, ent mitte vedel. Paku koos köögiviljadega, röstsaia või leivaga.

Kohupiima-purukook

TAINAS:
7 dl nisujahu
250 g võid
2 dl suhkrut
1,5 tl söögisoodat

TÄIDIS:
5 muna
2 dl suhkrut
0,5 kg (2 pakki) kohupiima
2 dl hapukoort
5 dl kooritud tükeldatud õunu, värskeid või külmutatud marju, sobib ka moos või kompott.
Sega jahu söögisoodaga ja sõelu tainalauale, pane sellele suhkur, tükkideks lõigatud külm või ning näpi näppude vahel puru. Kolmveerand purust pane võiga määritud äärega ahjuplaadile ning vajuta peopesaga kergelt tihedamaks. Vahusta munad suhkruga, lisa lahtihõõrutud kohupiim ja hapukoor, sega ühtlaseks, lisa õunatükid, marjad või moos. Pane täidis koogipõhjale, laota ühtlaselt laiali. Raputa täidisele ülejäänud puru. Küpseta 200–220 kuumakraadi juures umbes 30 minutit. Jahuta ja tükelda soovikohasteks tükkideks.

	Liigutus-vaegus, liigutamis-võime kaotus	Allergiat põhjustav aine	Läbi-	Rock Island	Indiaan-lased	Kleepima	Vinnid	Väävel	Piljardi-kepp	Meditsiini-sõnastik	Vikerkesta-põletik	North	Paigustaud		Köögivili	University of Regina	Liiter	Elund	Sloveenia maakood
Endisajal väga levinud ravivõte														Keha pin-nal tuntav arterite tõukeline tukslemine Tuule-					
Raviasutus								Juudiriigi maakood Elund				... on terviseks Seesütlev					Ülesanne Valgusava		
Sülg				Suletud ...maania (haiglane kalduvus varastada)						Igivana, muistne VASTUS						Kirjanik ... Reinvald (1847-1922) ... *fixe* (kinnismõte)			
Vene k. eitus			Kõrg-reljeefiga gemm Sõõrd						Mehaanika haru ...mees (lihtsõdur)										Bussimark
Teistest lahus, omaette							Naha-punetus Ilmastiku-nähtus								... *facto* Varjusurm			Jood Laplane	
Naisenimi					Puuvili Tuulehoog						Linn Venemaal Vankri telg								
Tindikalad								Kõrva kuulme-luuke Ultima Thule						2 x täht Teatekiri			Anonüüm-sed Alko-hoolikud Puulabidas		
Id est			Titaan Gramm			United Utilities Veregrupp			Aasialane Äkiline haigushoog							Lower anterior resection Kõvasi, kivist luisk			
Riik Aafrikas							Linn Lätis						Kraani-kauss Sinepigaas						
Foto: Elvis								2 x täht			Haiguse-tekitaja 8-punktine kiri						Sekund Eritatav aine	
								Edev				Pigiga koos Hamba... (hamba-somp)							Kuu (lühend.)
								Soolte puhastus									Rahandus-osakond Helilooja Ardo ... Varres		
								Brigaadi-kindral						Stiimer Saksa k. artikkel					
									"... ja leib" (Egon ja Valke Rnneti romaan) Aru saama						Suuõõne valkjas kiht Eesti film (2005)				
								Tantaal			Paremini Saak								Mehenimi
	Suurrätt	Armetu äärelinn	Tund	Käibemaks		Mehenimi	Looma-pidamis-hoone	... *Domini* Siimens					Toyota ... Kopsu-tolmustus				South-East Ladina köök		
...luu ehk kederluu					Happe-mürgistus Naha-haigus									... Laats Kosmose-agentuur				M naaber Puusavalu, Joosep Tootsi haigus	
Elektroon-kafirma			...tonn (miljon tonni) Luuletaja Grünthal-... (1885-1942)					Peost osavõtja Kütuse-firma								Numbriline salasõna Astaat			
Rahaühik (lühend.)				Vereringe-nõrkus Õhk (inglise k.)								Nari Naisenimi							Linn Saksamaal
ETV saatejuht						Sademed Nakatis					Ia-diees Kvartett				Matemaa-tiline ope-ratsioon Jõgi Prantsus-maal				
500.		*Carpe* ... (kasuta päeva) Eesti rahvuskivi					Saiapätsi otsatükk End. tenni-setreener									mi-diees Kaukaas-lane			
	Jalgpallur Valuline haavand suu limas-kestal								Esitlus-objekt või -vahend Hoidla					Elatanud ...-top					
Vesineitsi				Naisenimi 2 x täht						Tõmmis, ekstrakt Liitium							Seleen Fosfor		
Bakteri-viirus					Pikali Aar							Maitseaine Kelvin						Kolmest kriipsust koosnev trükitäht	
Tsentner			Mäng (inglise k.)					Tõmblus-tõbi					... *aspera ad astra*				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 1. märtsil 2017.

Vastanute vahel loosime välja kolm kogupere tegelusraamatut „Miku akrobaatika" kirjastuselt Post Factum.
Raamatus on 24 akrobaatilist kogu-pere-mängu, mis sobivad lastele alates 3. eluaastast koos vanemate või vanavanematega. Puhas lust ja müramine lihtsatest harjutustest kuni eriliste trikkideni arendab motoorikat. Kunstniku pliiats hoolitseb selle eest, et lugeja suudaks kõiki mänge ja harjutusi samm-sammult järele teha.

Jaanuarikuu 60+ õige vastus – KUIDAS TUJU, NÕNDA TANTS!

Õnne Lind valis võitjatena välja Imbi Haagivangi Põlva vallast Peri külast, Helje Kalbergi Järvamaalt Türi-Allikult ja Aivo Püssimi Hiiumaalt Kärdlast. Nemad saavad Anu Kannikese, Inna Põltsami, Ester Bardone ja Ulrike Plathi koostatud „101 Eesti toitu ja toiduainet" kirjastuselt Varrak.

Postimees
soovitab

«Lone Theils on kirjutanud suurepärase krimiromaani, millel on hea süzee, haarav sündmustik ja ladus jutustamislaad.»

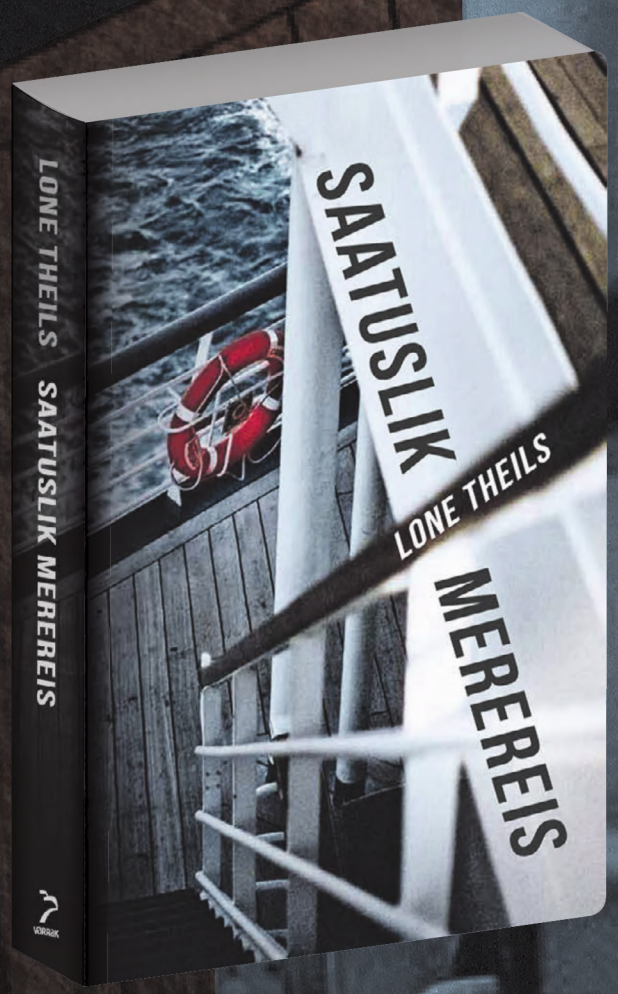
Kristeligt Dagblad

Lone Theils

Saatuslik merereis

Raamat, milles kohtuvad skandinaavia *noir* ja traditsiooniline briti krimikirjandus.

1985. aastal kaovad kaks taani tüdrukut jäljetult inglise parvlaeva pardalt, aga aastaid hiljem leitakse nende foto Inglismaa rannikukülast. Taani ajalehe Globalt ajakirjanik Nora Sand suundub Londonist Taani tüdrukute kirevat minevikku uurima. Ootamatult avastab ta end vastamisi eluaegset vanglakaristust kandva sarimõrvari juhtumiga ja peab ühtäkki omaenda elu pärast kartma hakkama.



Suurbritannias ja Taanis hargneva tegevusega tempokas põnevik «Saatuslik merereis» on taani ajalehe Politiken Londonis elava ajakirjaniku Lone Thielsi muljetavaldav debüütromaan. Raamat põhineb tõestisündinud lool fotodest, mis kujutasid tundmatuid tüdrukuid Kopenhaagenis ja mis müstilisel kombel olid jõudnud ühe ameerika sarimõrvari kätte.

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