60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 3/2017 (54) MÄRTS ISSN 2228-1592

Kuidas tulla toime **hüpikust** põngerjaga?

Musta sõstra levinumad haigused.

Pensionärid nakatuvad **reisipisikusse.**

Aladiagnoositud dementsus seab lähedased valikute ette.

Hea kirves. Kvaliteetne sall.

Mõõdutarkus **köögis.**

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €
9 772228 159013

Mu armas rahmeldis

Mõned lapsed käivad kõigile närvidele. Nad rahmeldavad pidevalt, on püsimatud, häirivad mängukaaslasi ja täiskasvanuid. Nad on justkui liiga aktiivsed.

Kas sellised lapsed on kasvatamatud, või nagu praegu on kombeks öelda, vabakasvatusega ehk isekasvavad piirideta lapsed? Või on neil nõrgad vanemad, kellel neist jõud üle ei käi?

Tuleb ette tuttav pilt toidupoest, kus nelja-aastane laps röögib ega lõpeta enne, kui ema lõpuks selle üllatusmuna toidukorvi poetab. Hästi on, kui sedagi lubatakse. Tihti nõuab laps šokolaadimuna oma pihku. Enamasti lõpeb olukord vanema kaotuse ja lapse võiduga.

„Ma häbenen oma lapselast," kirjutab üks 60+ lugeja Raplamaalt. „Mu pojapoeg ei kuula sõna ega allu mingitele reeglitele. Külalised viivad ta endast välja ja rahvarohkes kohas muutub laps pööraseks. Ta segab täiskasvanu jutu vahele ja seda ei ole võimalik ignoreerida. Isegi söögilauast võib ta lihtsalt ära joosta," kirjeldab ta. Naine ei julgevat siis, kui lapselaps tema hoida on, ühtki sõbrannat külla kutsuda. Rahvarohkemas kohas jalutamisest rääkimata.

Terve elu õpetajana töötanud naine tunneb, et ei saa oma lapselapse kasvatamisega hakkama. „Olen pedagoogina täiesti läbi kukkunud. Minu teadmised ei toimi. Olen pojale ja miniale üht-teist vihjanud, aga nad ei taha seda kuulda. Sellest tuleb vaid tüli. Mina aga pelgan poja telefonikõnet ja mõtlen, et ega nad ometi jälle pojapoega minu juurde taha tuua," muretseb 60+ lugeja ja on samas iseenda mõttest ehmunud. See on ju tema enda pojapoeg!

Muidu on poiss vanaema sõnul tavaline laps oma hea ja halva tujuga, vahel vaiksem, vahel ülienergiline. Kuidas küll oma kasvatamatu lapselapsega hakkama saada, on ta ahastuses.

Tänases ajakirjas kinnitavad psühholoogid, et vanavanematele tundub aktiivsus- ja tähelepanuhäire või tõrges-trotsliku käitumise diagnoos eriti kahtlasena. Vana kooli inimeste hinges närib kahtlus, et ehk on ikka tegu kehva kasvatusega. Autismi ja Aspergeri mõistedki on hägused. Lisaks veel ärevushäired ja depressioon, mida aga praegustel lastel üha enam diagnoositakse.

Lapsi, keda vanasti oleks nimetatud lihtsalt „energiapallideks", nimetatakse nüüd eripäraga lasteks. Hüperaktiivne laps on impulsiivne ja pidurdamatu. Tal on vajadus olla pidevas liikumises. Ta võib hüpelda ühe toimingu juurest teise juurde, ilma et tulemus teda huvitaks. Ta ei oska vaikselt omaette mängida. Pidevast ringituiskamisest on tal rohkem traumasid, ei ole sõpru, ta solvub kergesti, on õnnetu, süüdistab teisi.

Samas ei ole üht teisega sarnast aktiivsus- ja tähelepanuhäirega last. Kõik hüpikud on erinevad. Nagu me kõik. Aga ka hüpik vajab vanavanemaid ja mammad-papad igatsevad lapselast.

Viljandi Haigla psühholoog Jaan Saar soovitab tänases ajakirjas diagnoositud psüühikahäirega lapse vanavanematel alustada enda teadlikkuse parandamisest. Kirjas on ka terve rida häid nõuandeid, kuidas erilise lapselapsega rahujalale saada. Prääänikuga saab alati paremini kui piitsaga.

Vanavanemad ei tohi ära unustada ka oma last, kes oma armsa hüpikuga päevast päeva kõrvuti elab. Hüpiku vanemad on niigi väsinud ja tihti meeleheitel. Nende kannatus on katkemise ääre peal. Kindlasti ei oota nad oma vanematelt hurjutamist ja näpuga viibutamist, vaid pigem mõistmist ja tuge. Ehk on tänases ajakirjas kirjutatust abi.

Üks on kindel: armastus on siin kõige tähtsam, tingimusteta armastus.

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 8. aprillil.

Esikaanel **Ave Nahkuri** maal.

Kas ma saan üksi elava pensionäri toetust, kui elan pojaga samas majas?

60+ lugeja Viljandist avaldas heameelt selle üle, et üksi elavatele pensionäridele makstakse kord aastas toetust. Tema elab eramajas poja perega koos, aga tema elukohaks on eraldi teine korrus. Ta elabki omaette ega toetu poja perele. „Sissekirjutuse alusel loetakse meid kokku ühe maja elanikeks ja mul puudub toetuse saamise võimalus. Oma elukohta ma ei vaheta. Teine korrus on meil kunagi ehitatud koos abikaasaga, kes on nüüdseks juba kaheksa aastat surnud. Mida teha? Loodan, et seadusandjad arutavad erinevaid võimalusi läbi."

Vastab sotsiaalkindlustusameti hüvitiste osakonna juhtivspetsialist Eha Audova.

Sellest aastast hakkavad üksi elavad vanaduspensionieealised inimesed saama pensionäritoetust 115 eurot üks kord aastas. Toetuse saamise tingimusi on kolm: toetuse saaja on vanaduspensionieas, toetuse saaja vanaduspension on pärast 2017. aasta 1. aprilli väiksem kui 470 eurot ja toetuse saaja elab rahvastikuregistri andmetel üksi.

Üksi elava pensionäri toetust makstakse välja üks kord aastas oktoobrikuus. Esimest korda makstakse toetust 2017. aasta oktoobris. Andmed üksi elamise kohta võetakse rahvastikuregistrist ajavahemiku 1. aprillist kuni 30. septembrini alusel. Sellel ajal peab pensionär toetuse saamiseks elama rahvastikuregistri andmetel üksi.

Toetust makstakse inimestele ilma avaldust esitamata, automaatselt. Pensionär, kes elab küll eramaja teisel korrusel eraldi, kuid rahvastikuregistris elab samal aadressil ka teisi inimesi, ei vasta toetuse saamise tingimustele. Kui ühes hoones asuvad majapidamised on rahvastikuregistris eraldi aadressidena, siis vastab pensionär toetuse saamise tingimustele. Toetuse saamiseks tuleb andmed rahvastikuregistris korda teha.

Näide: Vilma vanaduspensioniiga saabub 15.07.2017. Ta on oma elukohta sisse registreeritud üksinda. Kuna Vilma ei ole seisuga 01.04.2017 vanaduspensionär, siis sellel aastal ei ole tal üksi elava pensionäri toetust õigust saada. Kui ta elab 2018. aastal endiselt üksi ja pensioni suurus jääb alla 1,2-kordset Eesti keskmist vanaduspensioni, tekib tal õigus toetusele 2018. aastal.

Teine näide: Alma elab üksinda. 2017. aasta oktoobris ei laeku talle üksi elava vanaduspensioniealise toetust. Andmete kontrollimisel selgub, et tema elukohta on registreeritud õepoeg Paul, kes ei ela tegelikult tema elamispinnal juba mitu aastat. Alma teeb andmed registris korda ja kui ta elab endiselt üksi ning pensioni suurus jääb alla 1,2-kordset Eesti keskmist vanaduspensioni, tekib tal õigus toetusele 2018. aastal.

Toetuse maksmisel ei arvestata, kas vanaduspensioniealine inimene töötab või ei tööta. Ei arvestata ka talle makstavaid muid sotsiaaltoetusi ja tulusid. Pensionäritoetust ei maksustata tulumaksuga ja makstud toetust ei arvata toimetulekutoetuse arvestamisel sissetulekute hulka.

Üksi elava pensionäri toetust on õigus saada ka hooldekodude elanikel ja eestkostjateleestkostetavatel. Kõik ööpäevasel hooldusteenusel ehk hooldekodus elavad vanaduspensionieealised inimesed, kelle pension on väiksem kui 470 eurot, saavad üksi elava pensionäri toetust.

Kui samal elamispinnal elab kaks pensionäri, kellest üks saab ööpäevast hooldusteenust ehk on hooldekodus, siis on mõlemal pensionäril õigus toetusele. Kui samal elamispinnal elavad eestkostja ja eestkostetav ning üks nendest on pensionär, on pensionäril õigus toetusele. Andmed eestkoste kohta saab sotsiaalkindlustusamet rahvastikuregistrist.

Kui pensionär elab koos oma ülalpeetava lapse või lastega, on tal õigus üksi elava pensionäri toetusele. See erisus ei laiene sellele, kui vanavanema juurde on sisse kirjutatud lapselaps, vaid on mõeldud olukorda, kui pensionär kasvatab ise oma alaealist last.

24. APRILLIL OOTAME KÕIKI SEENIORE KRUIISILE STOCKHOLMI!

Õhtujuhiks on meeleolukal kruiisil **Inda Kõiva** ja erikülalisena kaasas **Anne Velli**. Tallink on koostanud reisikava spetsiaalselt Teile mõeldes ning Teie osaks jääb nautida puhkust, meelelahutusprogrammi ja rikkalikke maitseid restoranides. Kauni Stockholmiga saate tutvuda bussiekskursioonil, lisaks külastada koos giidiga **Vasa muuseumi.**

Stockholmi ekskursioon koos Vasa muuseumi külastusega ühele inimesele hinnaga 25 €.
NB! Ekskursiooni kohtade arv on piiratud.

Grupi (10 inimest) liikmele kruiis Stockholmi

Hind sisaldab
- kohta aknata neljakohalises B-klassi kajutis*
- 1 õhtusööki Rootsi lauas vabalt valitud suunal

AL. **48.50 €** REISIJA

Grupijuhile kruiis,
2 õhtu- ja 2 hommikusööki
TASUTA.

Üksikreisijale kruiis Stockholmi

Hind sisaldab
- kohta aknata neljakohalises B-klassi kajutis*
- 1 õhtusööki Rootsi lauas vabalt valitud suunal

AL. **50 €** REISIJA

* Hind ühele reisijale kehtib eeldusel, et kajutis reisib 4 inimest.

Info ja broneerimine telefonil 669 6564
või e-posti aadressil grupid@tallink.ee
www.tallink.ee

TALLINK

Hoolimise võlutolm on luksus

Ma võtsin enesele koera. Ei, mitte sellise noore kutsika, kellele kombeid ja minu järgi olemist saab õpetada, vaid üpriski vana. Tervelt kümneaastane Brüsseli grifooni proua. Lähedased leidsid varjupaiga lehelt ja arvasid, et mina võiksin olla uue kodu pakkuja.

Hoolimata sellest, et mulle on loomad tõesti südamelähedased, olin esmalt põhjamaiselt ettevaatlik, aga juba esimesel nina-vastu-nina-hetkel selgines, et ma võtan endale meeldiva kohustuse hoida ja pakkuda kodu ühele ääretult armastusväärsele tegelasele.

Leenust loobumise põhjus pole just kõige selgem, aga väidetavalt öeldi, et enam ei jõua või ei soovi. See viis minu muremõtted juba ammu valu tegevale peavarjuta loomade probleemile. Ei ole just mugav sõna, aga probleem, kusjuures märksa enamale viitav, see on.

Vaadake, me räägime hoolivusest, samal ajal suhtumine isegi nendesse, kes meist täielikult sõltuvad, taandub kõige madalama mõtlemise tasemele. Mitte loomalikule, ärgem solvakem neid, kellel liigipõhised aukoodeksid, vaid sügavalt inimlikult rumalale ja vaimupimedale platvormile. Liiga kergekäeliselt ütleme, et ei saa, ei ole võimalik, ei jõua. Mis kõige pisarasoolasem, tihti lihtsalt ei viitsi, eriti kui pole ainelist tulu või võetud lemmik pole enam moeloom.

Lugu pole enam kunagi soetatud väikestes kutsikates, vaid pildis meie igapäevast. Pageme sealt, kus puudub tulu, vahetame välja kaaslased, kellest kuidagi väsinud. Ometi jutlustame endast kui põlisest tööd tähtsaks pidavast rahvast. Aga töö mõte pole pelgalt uus saavutus naabrite silmis, orden pikal vaibal või tegelikult pisku pangakontol. See võiks olla püüdlemine parema enese poole, märkaja poole. Saada selleks pole kusjuures ealeski hilja.

Kui Lennart Meri astus kunagi Jaapani reisilt tulles toonasesse Tallinna Lennujaama tualetti, mis muidugi antud nime ei väärinud, ja viitas üpriski ebamugavust tekitavalt meie tegelikkusele ning mõttemallidele, võtsid paljud seda hinge, aga miskit see liigutas. Aegamööda hakkas meie fassaad uut ilmet saama. Meil on, kuhu kutsuda, ja me ei pea häbenema. Hoolimata vahepeal viirusena levinud euroremondist, millesse idaeuroopaliku õhinaga haigestusime, oleme järjest enam hakanud oma hindama. Samas võivad tuuled muutuda ja lõpuks väsime, ei viitsi või ei jõua. Selline suundumus pole pealegi juba mõnda aega enam moe peavool. Pole enam trendikas olla klassikaliselt hooliv, pole enam kombekas rääkida enese rahvast, ühistest lootustest, rääkimata usust. Armastusest ehk veel võib, aga vaid sellest, mis on üks suur vabadus teha, mida hing ihkab. Sellise armastusega aga pikemat maad ei läbi.

FOTO: ANNA-MARIA VALLIVEERE

KES ON MAREK SADAM?

Artist ja laulukirjutaja Marek Sadam on sündinud 1978. aasta 20. oktoobril Viljandimaal Suure-Jaanis. Lapsepõlvest peale on ta soovinud tegeleda just tekstide ja muusikaga. Läbi aastate on ta osalenud erinevates muusikalistes kollektiivides, millest praegu tegutseb Eestis ansambel Sadamasild. Valdava osa Eesti kontsertidest annab ta koos pianist Tõnu Laikrega. Marek Sadama kontsertide kohta on öeldud, et need on justkui muusikaline teraapia või isegi religioosne kogemus. Kindlasti on muusiku loomingus tähtis roll tugeval tekstil. Eri eluperioodidel on Marek Sadam elanud nii USAs, Inglismaal kui ka Saksamaal. Ta annab siiani kontserte ka Eestist väljaspool. Tal on justkui kaks muusikat: üks, mida viljeleb Eestist väljas, ja teine, mis on mõeldud kodus esitamiseks. Ise peab ta end aednikuks ja rändajaks. Hoolimata pidevast reisimisest tunnistab Marek Sadam, et ta kodu on Eestis, samuti peab ta oluliseks eesti keeles laulmist.

Meile kerkivad uhked templid ülistamaks meie aega ja riigi jätkusuutlikkust. See kõik ongi meeletult võimas ja hea. Teeb nii-öelda vahel norgu vajunud peadele pai. Seega oleme lennujaamajuhtumist õppinud, edasi pürginud, rajanud monumendid, et teenida parema inimese huve. Näitamaks, et tegu pole maalapikesega lapiku taldriku äärel, vaid maaga teistega samal planeedil. Hea saavutus kahtlemata. Ometigi: hooned meil on, fassaad järjest klantsim, ka ainest kultuuriks jagub, aga seda õhkõrnukest võlutolmu nimega hoolimine napib. Seda tolmu, mis kataks klaverit justkui Juhan Viidingu luuletuses. Selle asemel puhuvad aga tihtipeale külmad sügistuuled, nagu kirjutas Ott Arder. Valusalt puhuvad.

Ma ei oskagi ütelda, kas enne tuleks ehitada ja siis lasta mõnusalt hoolimise ja märkamise tolmu koguda või peaks seda juba veidike varem taskupõhjas leiduma. Seemneks või nii. Osta seda keegi ei saa. Seda ei anta autasudeks testi võitmise puhul, isegi toetusena mitte, ka siis, kui väga vaja. Ega peagi, sest inimlik on hoida kõige väärtuslikumad asjad siiski kitsas ringis, olgu siis pere, rahvas või riik. Vaid orjalik mõtlemisviis soovib kõike teistelt, püüdes jäljendada näiliselt endast võimsamat, ning vahetada taaraputka taga hingehõbedat klaasikildude vastu. See on vaieldamatult kõige mugavam eluviis. Mitte midagi ei pea mõtlema, midagi omama, uskuma ja lootma. Kui midagi pole, ei ole hoolimise vaeva, aga kui sellele pisukegi õigus, peab seesuguse koorma võtma. Koorma, mida kardetakse, aga mis tegelikkuses hoopis rõõmu lisab. Kandmise rõõm ja hoolimise võlutolm, need pole muud kui puhas luksus.

Suurepärane Gunnar Graps laulis kunagi laulu onu Vollist, kes võttis puudlipoja, sest moodne aeg ja varanduslik seis justkui nägid ette. Uhkuse asi, mõistate ju küll. Võimalik, et vaid mulle, aga fraasis „sitsi, sitsi, sitsi, sitsi kutsu ikka, Sinu peremees on päevast päeva rikkam" peitub rohkem kui midagi torkavat meie hetkeseisus. Kusjuures arvestades märkamise nälja suurust, pole meie peremehe rollis. Pigem ikka need, kes vajalikud vaid seni, kuni tuhin üle vuhiseb. Vana ütlus jällegi nendib, et kuidas koer külale, nii küla vastu. Kui ei õpi hoolima ja ise märkama, ega keegi niisama juurde valama tõtta.

Kummalisel kombel aitavad hoolimiskunsti leida tihtipeale just need, kes on ise raskemates oludes kui meie. Üks imeline heategija, kellel endalgi peres muresid rohkem kui teised kannaks, viis mind kokku väikese poisiga nimega Kristofer. Tema sooviks selles elus oli lennata helikopteris ämblikmehe kostüümis ja üks haldjast naine koos abilistega organiseeriski talle selle sündmuse.

Poisi teine soov oli kohtuda minuga, sest mingil imekombel meeldis talle laul „Tulbid ja bonsai". Nimelt iga kord, kui uus kogus ravimeid veeni kaudu kurnatud kehasse voolas, laulis väike prints laulu seda fraasi: „Tee minuga nii, et kaoks mured, mind ära too kurbuste maalt ..."

Kui ma Kristoferiga kohtusin, oleksin justkui inglile otsa vaadanud. Tema enda õhkõrnas eluhetkes kinkis ta mulle midagi hoopis sõnulseletamatut, kui eales kirjutada mõistaks.

Kristofer lahkus lauluga „Sina jää", mille kirjutasin kunagi siis, kui Vanaema läks. Nukufilmi sellele mõtisklusele tegi omakorda taas üks enneolematu inimene, kelle päevadesse mahub heategemist enam, kui Exceli-tabel mõõta võiks. Pole temagi tee kerge olnud, aga hoolimise koormat kannab ta sirgelt, naer huulil.

Need inimesed on eeskujuks, kelle järgi joonduda. Neis peredes pole ükski inimene ega lemmikloom lihtsalt rikkuse märgiks või seniks, kuni viitsimist jagub. Loobuda on alati kerge, aga see on orjalik mõtteviis.

Pole ilmselt tänulikumat koera kui see, kes kindlalt hoitud, või loom, kes saanud pärast hirme uue kodu. Samuti olen mina uskumatult õnnelik au üle, mida kingib mulle see harukordne Sõber.

Kliendikaardiga suurim hinnavõit!

-20%

BIO-GLUCOSAMINE FORTE 500 MG/400 MG (80 TABLETTI)

Liigesed liikuma!

Aitab kaasa kollageeni normaalsele moodustumisele kõhrkoes.

12,50 € Tavahind 15,65 €

-20%

EUCERIN HYALURON-FILLER KORTSETÄITEV PÄEVAKREEM (50 ML)

Enneta kortse!

Kortse täitev päevakreem küpsele nahale. Sisaldab päikesekaitse faktorit SPF15 ja UVA kaitset, kortsude tekkimise ja süvenemise ennetamiseks.

29,80 € Tavahind 37,26 €

-20%

PROBIOTICS+B RPH (30 KAPSLIT)

Sisaldab häid piimhappebaktereid!

Piimhappebakterid ja vitamiinid, mis aitavad tagada kiire mikrofloora tasakaalustamise soolestikus.

7,60 € Tavahind 9,52 €

-25%

GERIMAX MULTI ACTIVE 50+ (60 TABLETTI)

Annab elujõudu ja energiat!

Tasakaalustatud kombinatsioon vitamiinidest, mineraaltoitainetest ja antioksüdantidest, mis katab üle 50-aastaste inimeste päevase vajaduse.

12,00€ Tavahind 15,98 €

-25%

KALTSIMAG FORTE (100 TABLETTI)

Luude normaalseks talitluseks!

Tasakaalustatud kombinatsioon aitab hoida luid ja hambaid ning lihaste talitlust normaalsetena.

10,90 € Tavahind 14,54 €

-20%

PROTEFIX EXTRA-STARK HAFT-CREME (20 ML)

Tagab kindla kinnituse kogu päevaks!

Fikseerimisliim hambaproteesidele. Tugev ja kauapüsiv toime, kinnitub ka märjale proteesile.

4,90 € Tavahind 6,13 €

-20%

MINISUN DEFENCE C+D3 VITAMIIN (60 NÄRIMISTABLETTI)

Päikesevitamiin tervele perele!

Toetab immuunsüsteemi normaalset talitlust ning aitab hoida luid ja hambaid. Sisaldab ka C-vitamiini.

8,60 € Tavahind 10,76 €

-50%

OMEGA PRIM (60 KAPSLIT)

Südame töö toetamiseks!

Sisaldab oomega-3 küllastumata rasvhappeid, mis on organismi südame ja veresoonkonna toimimiseks asendamatud komponendid ning tihti tavapärases toidus puuduvad.

8,25 € Tavahind 16,53 €

-20%

EUCERIN HYALURON-FILLER SILMAÜMBRUSKREEM (15 ML)

Intensiivne kortse täitev silmaümbruse hooldus!

Takistab naha enneaegset vananemist, täites kortse kolmel nahatasandil. Sisaldab päikesekaitsefaktorit SPF15 + UVA-kaitset. Ei sisalda lõhnaaineid. Oftalomoloogiliselt testitud.

24,85 € Tavahind 31,05 €

-25%

LUTAX 10 PLUS (30 KAPSLIT)

Silmade heaoluks!

Silmadele normaalse nägemise toetamiseks. E- ja C- vitamiinid ning mikroelemendid vask ja tsink on olulised toitained, mis tugevdavad organismi ja seega ka silmade loomulikku antioksüdantset kaitsesüsteemi.

12,40 € Tavahind 16,56 €

Käsimüügiravim

-20%

BITTNER BALSAM SUUKAUDNE LAHUS (500 ML)

Toimeaine: taimsed preparaadid

Traditsiooniline taimne ravim, mida kasutatakse suukaudselt: seespidiselt seedekulgla funktsionaalsete häirete korral ja sapierituse suurendamiseks; üldtoniseeriva vahendina.

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

13,85 € Tavahind 17,29 €

Käsimüügiravim

-25%

HJERTEMAGNYL 150 MG+21 MG (100 TABLETTI)

Toimeaine: atsetüülsalitsüülhape magneesiumoksiid

Koronaartromboosi profülaktika: müokardiinfarkti kahtluse korral ja järgselt; stenokardia korral; pärast südame pärgarterite revaskularisatsiooni protseduuri; esmase müokardiinfarkti riski vähendamine kardiovaskulaarsete riski tegurite kaasnemisel. Ajuarterite tromboosi profülaktika; mööduva ajuisheemia järgselt; isheemilise ajuinsuldi järgselt.

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

4,45 € Tavahind 5,90 €

Pakkumised kehtivad Apotheka kliendikaardi esitamisel kuni 31.03 või kuni kaupa jätkub.

Vaata lisa:
www.apotheka.ee

Apotheka

LUGEJA ARVAB

Meeldivad kõik teie artiklid, kuid enim liigutas lugu „Kõigis meis on natuke eilset". See on õige mõte! See tõesti on nii! Haaras ka lugu „Näputöö hoiab mõtte teravana". Mina olen selles eas, kui seda näputööd on ikka tehtud küll, kuid midagi teen ka vanas eas valmis.

Olga Kontšajeva, Tallinn

No nii. Kõik ettevalmistused tehtud. Koerahakatisega jalutamas käidud, paariks päevaks puud tuppa toodud. Köetud ahi õhkab nii mõnusalt sooja, õuest tahenema toodud pesu annab äsja koristatud kodule erilise värskuse. Hea, et eilsest jäi alles tükike õunakooki, väike tassike piimaga kohvi ja luban endale meeldiva pärastlõuna. Kõigepealt 60+, sirvin läbi, vaatan pealkirju, mida kõigepealt lugema hakkan. Ristsõna jätan magustoiduks. Nii vähe ongi inimesele vaja …

Meil külas elasid kaks naist nõukogude ajal koos. Rahulikult toimetasid, ei käinud küla vahel plakatitega vehkimas ega rääkinud kunagi kõva häälega, kuidas nad elasid. Olid nad siis lesbid? Ei tea. Vastakaid tundeid tekitaski minus see homode teema. Arusaamatu, kuidas neid nii palju on. Ei tohi kedagi hukka mõista. Meil koolis tüdrukud käivad ikka käest kinni hoides, ei leia selles midagi halba.

Olin koolis tõrjutud laps, sest minu vanemad olid usklikud ning ma olin kooli ajal väga kõhn ja haiglane. Olin peres kõige vanem tüdruk ja pidin kogu aeg väiksemaid kantseldama. Internaadis oli üks tüdruk, keda olin enda hoole alla võtnud. Ei mäleta ta nime, kuid tagantjärele mõtlen, kas ta tundis, et teda ahistasin. Suuremad tüdrukud tegid imelikke märkusi. Ei-ei, mul pole mingeid lesbilisi kalduvusi. Paljudel tüdrukutel olid juba „peikad". Mind, inetut pardipoega, ei vaadanud keegi. Olin haiglas ja kirjutasin märkmikku loo, nagu mul oleks ka keegi olnud. Internaadis loeti teiste märkmikke ja kõva häälega siis kommenteeriti.

Vananedes tekivadki probleemid silmadega. Kas on tegu kaega, läätse tuhmumisega või suhkruhaige nägemisprobleemidega. Ega siis muidu öelda, et hoia nagu silmatera, kuigi see on hoopis ava … Näputööd meeldib enamikule naistest teha, ka minule. Mulle meeldib palju lugeda, ristsõnu ja sudokusid lahendada. Samuti väga huvitav on pranglimine.

Igas ajakirjas toonitatakse liikumise vajadust ja tervislikku toitumist, mis on kindlasti väga õpetlik ja vajalik.

Anita

Meeldis artikkel „Tervistav ja inspireeriv Pärnu". Oma sünnilinnas Pärnus käin talvel vähemalt kord kuus spaas mõnulemas, suvel merelainetes ujumas. Praegu elan Viljandis, siin ainult räägitakse spaast ja seda juba 25 aastat.

Tiiu, Viljandi

Selles ajakirjas oli päris mitu igapäevaselt vajalikku ja õpetlikku artiklit. Esikohale seaksin „Pidevalt pisarais silmad kõnelevad kuivast silmast", kuna see probleem tekkis mul juba 12 aastat tagasi pärast hallkae operatsiooni. Alguses kasutasin kõige tavalisemaid kunstpisaraid, aga aja möödudes on apteekidesse ilmunud uusi ja uusi silmatilku. Kuna kogused pudelis on küllaltki suured, siis kolmenädalase kasutusajaga tilgad muutusid raiskamiseks. Viimasel ajal on ilmunud palju uusi ja parajalt pikaajalise kasutusajaga tilku. Ajakirjastki leidsin reklaami uute abiliste kohta. Kuna igapäevatöö on arvutiga, siis nüüdseks olen ka töö juurde soetanud pudelikese, et seda mitte pidevalt käekotis kanda. Aastatega probleem tõesti süveneb.

Teisele kohale seaksin „Kohv on kuulus, kas ka teenitult?". Kuna olen ise suur kohvisõber, siis kõik sellised artiklid on teretulnud. Olen mitmeid uuringuid lugenud, mis on üksteisele ristivastukäivad. Aga eks iga asi ole hea vaid siis, kui seda mõistlikult tarbida.

Kuna olin alles hiljuti päris pikalt haige, siis artiklist „Looduslikud annid aitavad tervist turgutada" sain oma ravivõtetele kinnitust. Kuigi jah, lõpuks tuli ikkagi antibiootikumid kasutusele võtta.

Kersti Altoja, Tallinn

Kõige enam meeldis Annika Poldre „Mööblit tasub restaureerida". Olen ise mööblit restaureerida viinud ja olen tulemusega väga rahul! Soovitan seda kõigile! Tulemus oli super!

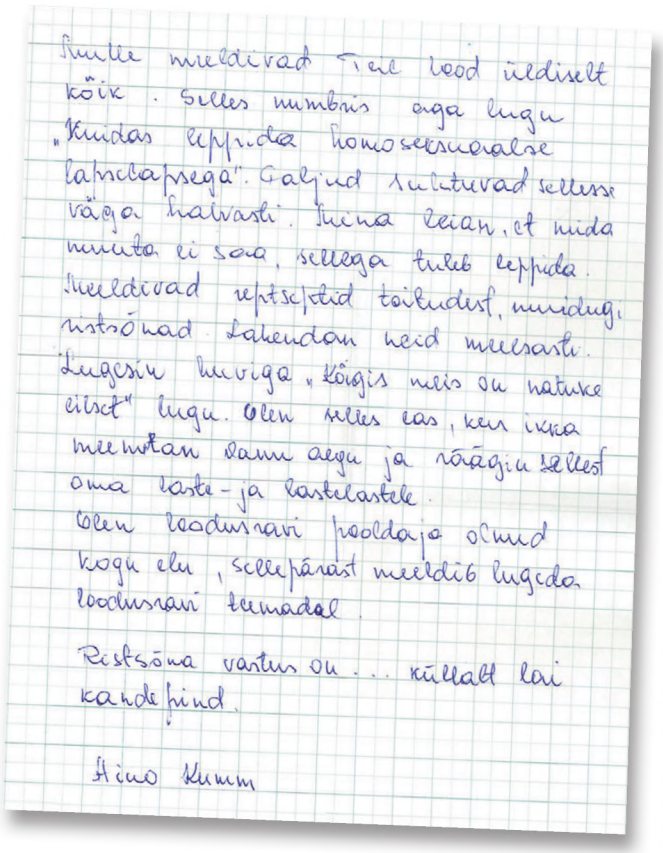
Tiiu Anton, Tallinn

Seekord pakkusid mulle enam huvi Üllar Priksi vahva jutt oma vanavanematest ja samuti lugu Pärnust. Olen ise elanud Pärnus 48 aastat, seetõttu kirjeldatud objektid, nende ajalugu ja emotsioonid enam-vähem tuttavad. Aga ikka on hea lugeda oma kodukohast, nähtuna asjatundja pilgu läbi. Kuid huvipakkuvad ka kõik teised artiklid. Loen alati ajakirja läbi kaanest kaaneni. Tänan väga toreda ajakirja eest.

Toivo, Pärnu

60+ lood ongi kõik head lood, kirjutatagu mida tahes. Lihtsalt kõik leiavadki enda jaoks just selle õige loo. Minu jaoks selleks korraks olid parimad lood „Kõigis meis on natuke eilset", „Türi väärikad naised innustasid noori tantsima" ja ei saa ka mainimata jätta „Lugeja arvab" lugusid. Lugejatelt leiab tihtipeale just selle mõttekaaslase, keda ei peagi üle tsiteerima, vaid laikima! :) Meeldisid Erna ja Kadrinast pärit T. M.-i kirjad.

Nadežda Hansen



Alati on lugeda palju inspireerivat, seekord ravimtaimede kasvatamisest ja nendega tervise turgutamisest. Nauditav on Türi väärikasse ikka jõudnud naiste *line*-tantsuring. Kirjutada võib kõigest, kuidas elada, et olla õnnelik.

Maie, Sindi, Pärnumaa

Kooliajast mäletan, et meil oli kodus massiivne laineliste ustega kolmepoolne riidekapp. See vahetati varsti välja moodsa, heleda, „kitsejalgadega" ei-teguega-nägu-kapi vastu. Vana saatusest ei tea midagi ja ega kooliajal ehk ei osanud vanu asju niimoodi hinnata, kui täiskasvanuks saades. 29. leheküljelt leidsin Peeter Langovitsi kirjutise „Tervistav ja inspireeriv Pärnu" – minu kodulinn! Kõik need mainitud ja piltidel kohad ja hooned on tuttavad, kuigi elasin ise Rääma linnaosas. Väga ilus ja armas linn. Kahju, et nõukogude võim suutis palju vana ja ilusat oma näo järgi ümber teha, aga õnneks on restaureerimistööde käigus palju vana päästa suudetud.

Tiina Lipp, Pärnumaa

Lutheri toole prooviti nii: võeti leenist kinni ja löödi kõva jõuga tooli esimesed jalad vastu põrandat. Tool pidi terveks jääma!

Harri Jaaku, Kolga-Jaani vald, Viljandimaa

See number nagu alati pakkus palju huvitavat lugemist. Ei oska ühtegi eriti esile tõsta, ainult üks vana retsept oli tuttav ja tekitas nostalgilise äratundmise: kaugel Vene ajal sai ikka sünnipäevalauale tehtud kalasalatit suitsutursast. Teisi kalu polnudki õieti saada. Selle kala kilo maksis ainult 86 kopikat. Hinnad on mul sellest ajast hästi meeles, sest töötasin ka ise kaubanduses ja seepärast on need meelde jäänud. Teeks ka praegu sellist kalasalatit, aga kala on meil ju kallim kui liha. Siiski plaanin vabariigi sünnipäevaks teha ühe vana ja tuttava kalasalati. See maitses vanasti hea ja usun, et ka tänapäeval. Komponendid on ju samaks jäänud ja nüüd kõike kraami saada küll ja küll, ole aga mees ja osta. Teile soovin kõike head ja jään ootama uut ajakirja, seda loeb meie peres ka mitu põlvkonda. Ei loe, et ainult mina olen 60+.

Liivi Võsu, Pärnu

Kõige huvitavamad on minu jaoks lugejate kirjad. Seal igaüks kiidab oma, kuigi just selles numbris domineerisid mõtted vananemise kohta. Järelikult puudutab paljusid. Muidu on ju enamik teemasid tuttavad ja kordumisel mitte enam nii huvitavad. Minul on opereeritud mõlemad silmad, mõlemad kõrvad, üks põlv ja tarvitan ka vererõhutablette. Kõik teada-tuntud värk. Paljudele siiski uus ja vajalik. Minule on huvitavad hoopis need teemad, mis mulle võõrad. Nagu ükskord kirjutati Nõmmest, kus ma pole elanud. Selles numbris oli minu jaoks uus ja huvitav artikkel homoseksuaalsusest. Oma tuttavate ringkonnas ma selliseid paare ei tea. Aga nad on olemas ja nende sugulased on häiritud. Psühholoogi ja arsti nõu kulub ära. Leidke ka edaspidi midagi uut ja harva esinevat vahelduseks argipäeva rutiinile.

H. Filatova, Tallinn

Seekord saab kirja eest auhinna Anita.

Veebilugude TOP

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

1.	Millistes taimedes peitub tugeva immuunsüsteemi saladus?	**2439**
2.	Äkksurm tõi 100 000-eurose hüvitise	**1780**
3.	„Kadunud abikaasa" tekitab palju sekeldusi	**1329**
4.	Kahest pangakontorist kaob sularaha	**1203**
5.	Invataksoteenust pakkuv mees saab uue invabussi	**1173**
6.	Millal peab pensionär esitama tuludeklaratsiooni?	**1087**
7.	Viis olulist küsimust südamepuudulikkuse kohta	**1063**
8.	Ajalooline Volga läheb väärikale pensionile	**1041**
9.	Video: toitumine vanemas eas nõuab suuremat tähelepanu	**889**
10.	Täiskasvanuid ootavad tasuta koolitused	**882**

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kas mu lapselaps on kasvatamatu jõnglane või **tõeliselt eriline?**

Iga laps on oma lähedastele eriline. Mõnikord väljendub see lisaks tunde tähendusele lapse erilistes vajadustes liikumise, tunnustuse, toetuse ja tingimusteta armastuse järele. Tal on midagi, mida temaealistel pole: psüühiline eripära või haigus.

Birgit Itse
birgit.itse@jt.ee

Üsna lihtne tundub mõista koormust, mis kaasneb liikumispuudega lapse eest hoolitsemisel. Vaimsete probleemide korral on mõistmine keerulisem ning vanemad kogevad halvustamist, eitamist ja diagnoosi kahtluse alla seadmist. Ameerika psühholoogid teavad, et eriti kahtlasena tundub vanavanematele aktiivsus- ja tähelepanuhäire või tõrges-trotsliku käitumise diagnoos – hinges närib kahtlus, et ehk on ikka tegu kehva kasvatusega. Autismi ja Aspergeri mõistedki on hägused. Lisaks veel ärevushäired ja depressioon, mille esinemise kasvu on vaatamata Eestiski tehtud uuringutele raske uskuda. Niikaua, kuni see ei puuduta isiklikult.

Psüühikahäirega lapsi on alati olnud

Viljandi Haigla psühholoog Jaan Saar täpsustab, et kuigi diagnoose pannakse tänapäeval rohkem, on psüühikahäiretega lapsed alati olemas olnud. Selleks et erivajadusega last mõista, on tarvis koguda psüühikahäire kohta teadmisi, rõhutavad spetsialistid.

Saar soovitab diagnoositud psüühikahäirega lapse vanavanematel alustada enda teadlikkuse parandamisest. Näiteks paluda lapse vanematelt võimalust lapsega järgmisele visiidile kaasa minna, et siis lapsega tegelevalt spetsialistilt täpsemalt küsida. Kas või seda, kuidas leida kompromiss vanavanemate kodukorra ja vanematelt saadud juhiste vahel.

>> lk 8

REKLAAM

KWIZDA'S
RESTITUTIONS-FLUID

Liigeseid tugevdav ja lihaseid värskendav vedelik

Saamislugu

Enam kui 150 aasta eest valmistasid kolm aadliku - vennad Kwizdad - hobuste kiireks taastumiseks mõeldud vahendi, mis leidis kiiresti tee Austria-Ungari õukonna tallidesse. Kuna vahend oli oma toimelt imepärane, pälvis see kiiresti ka rahvusvahelise tunnustuse. Sellest geniaalsest retseptist sai alguse vendade Kwizdade ettevõte Kwizda Pharma, mis on praeguseks kasvanud Austria üheks edukamaks ravimifirmaks.

Tänapäev

Tänapäeval hindavad vanemad inimesed Restitutions-Fluidi kui "vana ja väärikat imerohtu", millega hõõrusid oma liigeseid juba nende vanavanemad. Noorematele soovitatakse Austria Alpides siiani pärast pikka suusapäeva väsinud jalgade määrimiseks Kwizda Restitutions-Fluidi. Kwizda Restitutions-Fluid jahutab, lõõgastab ja ergutab koormusest väsinud lihaseid ja liigeseid. Restitutions-Fluid ei määri ega kleebi ning imendub kiiresti, tehes lihased ja liigesed erksaks ning värskeks.

Kasutamine

Kanda nahale lahjedamata kujul või veega pooleks lahjendatuna. Hõõruda tugevasti mõne minuti jooksul. Võib kasutada ka kompresside tegemiseks. Sel juhul tuleb vedelikku lahjendada kolme kuni nelja osa veega. Hoiduda silma ja limaskestadele sattumast. Välispidiseks kasutamiseks. Ei sobi alla 7-aastastele lastele.

Tootja: Kwizda Pharma, Austria
Esindaja Eestis: OÜ KBM Pharma, tel 733 8080

Ainult lapse vanemate kogemusele ja infole haigusest loota ei maksa, sest vanemate käed-jalad on tööd täis, nad sageli lihtsalt ei jõua info jagamisega tegeleda. Kuigi Eestiski on ilmunud psüühikahäirete kohta artikleid, teadmisi jagavad veebiküljed, raadio- ja telesaated, julgustab Jaan Saar spetsialistide poole pöörduma põhjusel, et haigused ja eripärad väljenduvad igal lapsel eri moodi – ei ole kaht ühesugust hüpikut või depressiooni diagnoosi saanud last. „Rajaleidja keskuse spetsialistidest võib ka abi olla, kui lapselapse diagnoosiga leppimine on raske," lisab ta.

USAs elanud ja töötanud pediaater Thomas Pinkstaff tunnistab, et tema lapselapsel oli autismispektri häire, ja soovitab kõigil vanavanematel võtta aega oma emotsioonidega tegelemiseks. „Abiks on teadmised, suhtlemine teiste selliste laste vanavanematega ja ka usk endasse, teistesse," sõnab ta. Pinkstaff rõhutab, et end tagant kiirustada ei maksa ja aru saamiseks, kuidas sellise lapse vanemaid toetada, läheb vaja aega. Ühel hetkel tuleb siiski kurvastamine lõpetada ja õppida lapselapsega koos olemist nautima.

„Muidugi ma nutsin. Nutsin nii palju, et pisarad said otsa. Aga siis tegin kannapöörde ja asusin neile appi," kirjeldab Thomas Pinkstaff enda läbielamisi. Mida kiiremini lapselapse eripärast aru saada, seda kiiremini hakkavad omavahelised suhted paranema. „Palju olulisem sellest, mida lapselaps ei suuda, on see, mida ta suudab," tõstab pediaater ühes oma artiklis esile. Seega ei tohi lapse eest kõike ära teha ega võtta temalt seeläbi võimalusi areneda.

Meil kõigil on eripärad

Eestis kasvab nendegi laste hulk, kes on saanud diagnoosiks autismispektri häire või aktiivsus- ja tähelepanuhäire. Või mõlemad koos. Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatriakliiniku lasteosakonna ja nõustamiskeskuse MTÜ Papaver lastepsühhiaater Viivika Lauri kasutab nende diagnoosidega laste vanemate nõustamisel sõna eripära. „Meil kõigil on eripärad," rõhutab ta ja soovitab neisse diagnoosidesse nõnda suhtuda ka teistel.

> Ühistöö tulemusena õpib laps ennast ehk oma impulsiivsust ja aktiivsust ohjama. Kasvades läheb üle rahutus, aga tähelepanuhäire võib täiskasvanueaski jääda kestma.
>
> SIRJE GROSSMANN-LOOT, Eesti Lastefondi juhataja ja nõustaja

See, et neid lapsi tänapäeval tundub üha rohkem olevat, on dr Lauri sõnul osalt seotud sellega, et nad jõuavad nüüd varem arsti juurde ning diagnoosi selgudes on võimalik saada paremini abi ja tuge. Ta nendib, et endiselt on paljud täiskasvanud selliste laste aitamisel abitud. „Me küll teame lapse eripära, kuid ei oska midagi ette võtta," täpsustab ta.

Spektrihäirega lapsed on erinevad

Dr Viivika Lauri märgib, et nii autismi kui ka ATH puhul on tegemist niinimetatud spektrihäirega, mis tähendab, et kõik sellised lapsed on väga erinevad. Abi ja tuge julgustab ta küsima internetist temaatilistest gruppidest, aga samuti maakondlikest tugirühmadest.

Piir lihtsalt püsimatu ning aktiivsus- ja tähelepanuhäirega (ATH) lapse vahel on õhuke, tunnistab Eesti Lastefondi juhataja ja nõustaja Sirje Grossmann-Loot. Osa lapse käitumisest on seotud loomuomase temperamendiga, samuti on pärilikkuse tegur ATH puhul üsna suur – kuni kolmandikul lapse lähisugulastest on leitud sama häire.

See, et diagnoos selgub vahetult enne kooli või kooli minnes, on põhjendatav sellega, et kollektiivi minnes hakkab lapsele korraga kehtima palju nõudmisi, millega tal on keeruline toime tulla. Diagnoosist lähtuvalt on lapsel ka igapäevategevuste sooritused aeglasemad. Näiteks paelte sidumine või nööpimine. Samal ajal mõnes muus valdkonnas võib selle lapse areng olla kiirem, samuti on need lapsed tunduvalt emotsionaalsemad, peavad oluliseks truudust, kuid on veidi naiivsemad.

„Nende emotsioonid kõiguvad hästi positiivsest hästi negatiivseni. Ülevoolav rõõm võib väljenduda kaaslase liiga tugevas kallistamises, sest nad on hästi tugevad ega taju oma liigutuste tugevust. Teine laps saab haiget ja hakkab nutma, kuigi hüperaktiivne laps oli mõelnud kõige paremat," selgitab Grossmann-Loot.

Võimalus, et laps sellest nii-öelda välja kasvab, on olemas, kuid see eeldab suurt tuge kodult, aga ka koolilt. „Ühistöö tulemusena õpib laps ennast ehk oma impulsiivsust ja aktiivsust ohjama. Kasvades läheb üle rahutus, aga tähelepanuhäire võib täiskasvanueaski jääda kestma," täpsustab ta.

Heaks eeskujuks toob Grossmann-Loot pered, kes kaasavad diagnoosi teada saades terve suguvõsa. „Lapsega tegeletakse, teda toetatakse tegevustes; harjutatakse kõnet ja peenmotoorikat. Laps kasvab keeldude ja karistuste asemel juhendamise ja tunnustamise saatel," kiidab ta.

Lastefondi juhataja toob välja, et tähelepanuhäirest räägitakse vähem, sest tähelepanu puudulikkusega laps on vaikne, unistav ja tundub nagu hea laps. Tal on lihtsalt keskendumisraskusi. „Tähelepanu kõrvale juhtimiseks piisab sellest, kui päikesekiir tuppa paistab," toob ta näite. Seevastu aktiivsushäirega laps on tormakas, valjuhäälne, saadab oma tegevusi jutuga.

Grossmann-Loot märkab hüpikutes palju positiivset: „Ta ütleb, kui tal on tore või midagi meeldis. Teised lapsed alati ei ütle, aga sellelt lapselt saad alati positiivse tagasiside."

Kiida ja tunnusta palju rohkem

Hüpikuga toimetuleku võti seisneb Grossmann-Loodi kogemust mööda tema kiitmises ja tunnustamises. Seda tuleb teha isegi kolm-neli korda rohkem kui tavalastega. „Kui laps kogeb väiksest peale halba suhtumist, sest ta lõhub asju, talle sisendatakse, et ta teeb kõike valesti, siis see laps kaldub depressiivsusele ja hakkabki negatiivset tähelepanu otsima. See laps on halvas tujus ja tal tekib minapilt, mille järgi ta tunneb, et pole kunagi hakkama saanud ega saa ka praegu ega tulevikus hakkama," põhjendab ta.

Agressiivsushoogusid täielikult vältida pole tema kogemust mööda siiski võimalik, sest see, mis hüpikul konkreetses olukorras „kausi üle ääre ajas", võib olla täiskasvanule üllatav. Ühtlasi rõhutab

>> lk 10

REKLAAM

Solemax® Neuro – uue põlvkonna kompleks mälu ja ajutegevuse toetuseks

9.00 VII LAPSED OSAKONNA KOOSOLEKULE

MIDA MA KESKPÄEVAL TEGEMA PIDIN?

KASTA KOER JA VII LILLED JALUTAMA

- Teaduslikult põhjendatud koostis
- 5 bioloogilselt aktiivset ainet, mis toetavad mälu ja mõtlemist
- Koostisosad võimendavad üksteise **toimeid,** toetades ajutegevust, mõtlemisvõimet ja mälu
- Abiks kõigile õpilastest kuni ekateni
- Piisab 1 kapslist päevas

UUS!

Ei suuda kõike meeles pidada?

KBM PHARMA Täiendav teave apteegist või telefonil 733 8080

a. Apotheka Küsi Apotheka apteekidest!

MIS ON MIS?

TÕRGES-TROTSLIK KÄITUMINE

Avaldub tüüpilisel kujul alla 9–10aastastel lastel. Käitumishäire olulisim tunnus on püsiv negativistlikkus, vaenulikkus, trotslikkus, tõrksus ja hoolimatus, mis ületab selgelt eale iseloomulikud piirid. Need lapsed püüavad sageli sihilikult täiskasvanute nõudeid ja juhiseid trotsida, teistele inimestele meelehärmi tekitada. Tavaliselt on sellised lapsed kergesti solvuvad, vihastuvad, tigedad ja teistega rahulolematud, süüdistades neid oma vigades ja raskustes. Üldiselt on neil madal frustratsioonilävi ja nad lähevad kergesti endast välja. On tüüpiline, et nende trotslikkus on provokatiivse iseloomuga, mistõttu nad on vastasseisude käivitajateks ja ilmutavad käitumises liigset jämedust, keelduvad koostööst ja vastanduvad autoriteetidele. Sageli avaldub selline käitumine suhtlemises nende täiskasvanute või eakaaslastega, keda laps hästi tunneb. Tõrges-trotslik käitumine võib sageli kaasuda teiste käitumishäiretega.

DEPRESSIOON

Depressioon on midagi enamat kui lühiajaline halb tuju või kurbus, depressioon on haigus. Depressiooni korral on inimesel raske oma igapäevase eluga toime tulla ja ta on kaotanud lootuse, et tulevikus võiks paremaks minna. Sageli on depressioon ja ärevus omavahel seotud, mis tähendab, et ka depressiooni korral võib tunda end ärevana ja ärritatuna. Depressioon on väga mitmepalgeline haigus ning sel puudub üks ja kindel sümptom. Depressiooni sümptomid väljenduvad käitumises, mõtlemises, tunnetes ja keha füüsilistes reaktsioonides. Sümptomid peavad olema kestnud kahe nädala vältel, ühekordne kogemine ei ole depressioon.

Poistel ja tüdrukutel väljendub depressioon üsna erinevalt, samuti erinevad sümptomid laste vanusest sõltuvalt.

Allikas: peaasi.ee

ÄREVUSHÄIRE

Ärevuse tunne võib olla tajutav eri viisil – näiteks kripeldustunne kõhus, pinge mõnes kehaosas või peas, iiveldustunne, südame kloppimine, muremõtted, hirm kaotada enda üle kontroll, surmahirm.

Ärevusest saab ärevushäire siis, kui see hakkab igapäevaelu häirima, kui see on väga tugev või kestab väga pikalt. Näiteks kui inimene ei suuda muremõtete tõttu uinuda või hakkab ärevust tekitavaid olukordi täielikult vältima – ärevust võivad tekitada koolis käimine või isegi söömine. Ärevushäiret esineb elu jooksul eri uuringute põhjal 10–28 protsendil inimestest.

Ärevushäirete hulka kuuluvad näiteks ka posttraumaatiline stress ja obsessiiv-kompulsiivne häire.

Allikas: peaasi.ee

AUTISM

Arenguhäire, mis mõjutab inimese suhtlemisvõimet ja suhteid teiste inimestega. Samuti mõjutab autism seda, kuidas inimene enda jaoks maailma tõlgendab. Kuna tegemist on spektrihäirega, mõjutavad sellega kaasnevad probleemid inimesi eri viisil. Osa autistlikke inimesi suudab elada võrdlemisi iseseisvat elu, samal ajal võib teistel esineda õpihäireid ja nad võivad vajada kogu elu vältel spetsialistide abi. Autistlikud inimesed võivad olla ka üli- või vaegtundlikud helide, puudutuste, maitsete, lõhnade, valguse või värvide suhtes.

Aspergeri sündroom on üks autismi vorme. Aspergeri sündroomiga inimeste intellektitase on sageli keskmisest kõrgem. Neil esineb vähem kõnehäireid, kuid keele mõistmine ja töötlemine võib neile siiski keeruline olla.

Allikas: www.autism.ee

ATH

Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH) on neurobioloogiline häire, mis kujuneb geneetiliste, bioloogiliste ja keskkonnategurite koostoimel. Hüperaktiivsus on üldlevinud nimetus ATH tähistamiseks. Eestis kasutatakse veel termineid üliaktiivsus ja hüperkineetilisus.

Poisse on nende hulgas 2,5 korda rohkem kui tüdrukuid. Hüperaktiivsus ei kao elu jooksul kuhugi, ka täiskasvanueas on neil inimestel probleeme tähelepanu koondamise, enesekontrolli, töö korraldamise ja ülemäärase aktiivsusega. Häire täpne põhjus on endiselt teadmata.

Allikas: ath.ee

REKLAAM

TAMREX

Usalda tulekustutite

KONTROLL ja HOOLDUS

asjatundjatele!

-10%
1 kg
2 kg
3 kg
(pulberkustutid)

OSTA AUTOKUSTUTI SOODUSHINNAGA

Kampaania kestab 01.03–31.03.2017
Hind kehtib ainult TAMREXi esindustes.

100 % kindla garantiimärgi tagab hooldusekeskuse kuulumine Eesti Tuleohutuspaigaldiste Hooldajate Keskliitu (ETHK).

KUI TIHTI PEAB TULEKUSTUTEID KONTROLLIMA?

1 AASTA TAGANT
Tulekustuteid, mida hoiate AUTOS, veesõidukis või välistingimustes.

2 AASTA TAGANT
Kõiki tulekustuteid (v.a neid, mis asuvad sõidukis või välistingimustes).

MIS ON TULEKUSTUTI KONTROLL?

Kontrolli eesmärk on tagada tulekustuti hea töökord, ohutus ning vastavus tootja poolt ettenähtud tehnilistele nõuetele.

Kustutikontrolli käigus teostatakse kõik tootja poolt ettenähtud kontrolli toiminguid.

MIS ON TULEKUSTUTI HOOLDUS?

Hooldust teostatakse vastavalt tootja poolt ettenähtud hooldusjuhendile.

Vahetatakse kuluosad ja teostatakse katsed, et tagada tulekustuti töövalmidus.

Too tulekustuti hooldusesse kohe, kui:

- oled seda kasutanud;
- kontrolli käigus ilmnesid puudused, mistõttu ei saa olla kindel, et tulekustuti oleks töökorras ja ohutu kasutajale;
- jõuab kätte perioodilise hoolduse / survetesti (5a /10a) tähtaeg.

Kõikide TAMREXi pulberkustutite hooldusvälp on 10 aastat.

Mitmete madalama kvaliteediga pulberkustutite perioodiline hooldus saabub juba 5 aasta möödudes.

KES SAAB TULEKUSTUTIT KONTROLLIDA JA HOOLDADA?

Tulekustutite kontroll- ja hooldustoiminguid võivad teostada hoolduskeskused, kellel on asjatundlikud spetsialistid, vastav oskusteave, pädevus, seadmed ja registreering MTR-s ning inspekteerimisasutuse heakskiit. Hoiduge juhuslike ja ebausaldusväärsete teenuse pakkujate eest, kes ei oma vajalikku pädevust, kuna nii ei ole tagatud tulekustutite töövalmidus.

KAS SINA TEAD, ET...

... niinimetatud „kummihaamriga tulekustuti toksimine“ pole kustuti kontroll? See ei anna mitte mingisugust kindlust, et su tulekustuti on töökorras kui teda vaja peaks minema!!!

... manomeetri osuti rohelises ei garanteeri tulekustuti töökorras olekut?

*Kehtiva kontrollkleebisega varustatud **pealtnäha töökorras** tulekustutitelt maha keeratud manomeetrid.*

-35% KUSTUTIKONTROLL 3.24 € (Tavahind 4.98 €)

EESTI OHUTUSETTEVÕTE
ANNAME TÖÖD JA MAKSAME MAKSE EESTIS

TAMREX OHUTUSE OÜ Tel 654 9900 Faks 654 9901 e-post: tamrex@tamrex.ee www.tamrex.ee

TALLINN Laki 5, Pärnu mnt 130, Katusepapi 35 | TARTU Aardla 114, Ringtee 37a | PÄRNU Riia mnt 169a, Savi 3 | RAKVERE Pikk 2 | VILJANDI Riia mnt 42a | JÕHVI Tartu mnt 30 | VÕRU Piiri 2 | VALGA Vabaduse 39 | NARVA Tallinna mnt 19c | HAAPSALU Ehitajate tee 2a | PAIDE Pikk 2 | JÕGEVA Tallinna mnt 7 | TÜRI Türi-Alliku | RAPLA Tallinna mnt 2a

FOTO: SHUTTERSTOCK

NIPID HÜPIKUGA TOIMETULEKUKS

- Olge järjekindel. Kindlat päevarežiimi peavad hoidma ka vanavanemad ja lapsehoidja.
- Kiitke õige käitumise eest (näiteks kui ta pakub lauas teistele leiba), olge oma käitumisega eeskujuks. Kiitke, tunnustage sageli.
- Ärge muutke tegevusi ootamatult – ühelt tegevuselt teisele üleminek on lapsele raske.
- Minnes uude ja võõrasse kohta, teavitage sellest last ja selgitage, millist käitumist ootate.
- „Ei" on „ei" ja „jaa" on „jaa" ehk keeldudes ei tohi järele anda ja lubadusi tuleb pidada. Kõigil ja alati.
- Uute oskuste õpetamisel kirjeldage ja näidake ette; küsige lapselt, mida ta nägi; laske lapsel tegevust korrata.
- Õpetage last mängima, olge ise mängus osaline.
- Öelge kõiki korraldusi üks kord, kontrollige, et laps kuuleb (silmside, vajadusel puudutus). Korraldus olgu lühike ja selge, toon kindel ja rahulik.
- Tähtis on, kuidas midagi öelda. Õige: „Palun pane laualt kõik asjad ära!", vale: „Tee laud korda!". Õige: „Palun pane jalad laua alla! ", vale: „Istu nagu normaalne inimene!".
- Arvestades lapse suutlikkust, piiritlege pesemis-, riietumis-, söögi- ja õppimisaega.
- Kiirustamine ja riidlemine teeb lapse trotslikuks ja aega läheb veelgi kauem.
- Tunnustage halva tuju möödumist.
- Arendage kõnet. Esitage küsimusi nii, et laps peab vastama jutustavalt.
- Külastage tugirühmasid.

Allikas: Eesti Lastefond

Grossmann-Loot, et valele käitumisele tuleb alati reageerida kohe – rääkida õhtul millestki, mida ta hommikul tegi, on mõttetu. „Selgitada tuleb, mida ta oleks võinud sellises olukorras teistmoodi teha, kuidas oleks olnud õigem käituda," juhendab ta.

Kogenud nõustajana mõistab ta, et hüpiku kiitmine on väga raske siis, kui laps on äsja saanud hakkama millegagi, mis vanemat vihastab. „See tuleb unustada ja minna päevaga edasi. Ma tean, et on raske. Niisuguse lapsega koos elada on väga pingutav," lohutab ta ja julgustab nii vanemaid kui ka vanavanemaid osalema ATH-laste tugirühmades, kus saab oma emotsioonidest ja kogemustest rääkida valehäbita.

Depressioon vaevab lausa kolmandikku lastest

Kui autismispektri häired ja ATH on midagi, millest pole võimalik last „terveks ravida", siis ärevusest ja depressioonist tervenemisel on vanavanemate tingimusteta armastusest ning teadlikust tegutsemisest palju abi.

Depressioon on lastel tänapäeval üsna sage, vaevates isegi kolmandikku Eesti lastest. See võib, aga ei pruugi kaasuda mõne teise haigusega.

Spetsialistide hinnangul on tänapäeva laste pinged seotud nii survega sotsiaalmeediast, küberkiusamisega, koolikoormuse, aga ka perekonna lagunemisega. Sageli jääb depressioon laste puhul märkamatuks, sest endassetõmbumise asemel käituvad nad halvemini. Eesti Haiglate Liit toob laste ja noorukite depressiooni teatmikus välja, et näiteks algklassiõpilane võib hakata ropendama, hulkuma, olla kangekaelne ja isegi agressiivne. Teismelistel peetakse aga teatavat pahurust ealiseks iseärasuseks, mis väljendub kõrvaklappides, öösiti virtuaalmaailmas suhtlemises ja vaba aja maha magamises, laisklemises.

Samas võib ärevus lapsel väljenduda hirmus pimeda toa ees või vanema lahkumise pärast. Mõnikord haarab ärevus lapse nii tugevasti endasse, lapse igapäevategevused on häiritud: ta ei taha enam sõpradega mängida, tunneb vastumeelsust kooli mineku ees, väljendab mõtteid ja hirme enda või vanemate ohutuse pärast, ei taha külla ööseks jääda, klammerdub vanema(te)sse, neist eemal olles on jonnihood, näeb öösiti hirmuunenägusid või vähkreb või tal on meditsiiniliselt seletamatud sagedased kõhuvalud või teised kehalised kaebused. Neil võib olla ka foobiaid, kinnismõtteid ja madal enesehinnang.

Depressiooni on põhjust kahtlustada siis, kui laps on pidanud pinget taluma pikema aja vältel, on kaotanud lähedase või tal on raskusi tähelepanu või õppimisega. Depressiooni risk on suurem ärevushäiretega lastel.

Halvasti käitumine ei tähenda tingimata häiret

Psühholoogid tuletavad meelde, et ajutine halvasti käitumine ei tähenda alati käitumishäiret. Nad selgitavad, et tegelikult on olukordi, kus lapsed ei saagi hästi käituda, sest nad annavad just sel moel teada, kui midagi neid häirib. Täiskasvanud jäävad aeg-ajalt oma tunnete selgitamisel hätta, saati siis lapsed. Nii julgustavad nad lapse „pahaks" tituleerimise asemel kirjeldama talle tema käitumist, väljendama oma tundeid ja selgitama, kuidas järgmine kord paremini saaks.

Psühholoog Jaan Saar peab täiesti normaalseks, et lapsed vanavanemate juurde tulles piire katsetama asuvad. „Selge on see, et keskkonnavahetus muudab lapse käitumist ja häire oleks see, kui laps ei kasuta sealseid võimalusi ära," lausub ta. Samuti tuleb lastel ette arengukriise ehk ealisi iseärasusi, mis osal neist ei möödu nii sujuvalt kui teistel. Sõltumata sellest, mis kõrvalekaldeid lapse tavapärases käitumises põhjustab, eriti aga olukorras, kus tegemist on ajutiselt või alaliselt erilisemat tähelepanu vajava lapsega, peaksid vanemad ja vanavanemad võitlemise asemel koostööd tegema.

REKLAAM

Jamsijuur

looduslik elujõu allikas üle 50-aastastele

Kuidas säilitada teovõimelisus, elujõud ja rõõmsameelsus ka küpses eas? Arstid soovitavad läbiproovitud looduslikku vahendit – jamsijuurt.

Esivanemate tarkus

Jamssi tuntakse tema tervistava toime poolest juba sajandeid. Mehhikos kannab jamss nime noorendusjuur. Hiinas kutsutakse teda eluleiksiiriks, mis toob sära silmadesse. Jamsijuure tervistav toime on tõestatud sadade põlvkondade kogemuse ja uuemate teadusuuringutega.

Jamsijuur aitab tõsta heaoluhormoon DHEA taset

DHEA on hormoon, mis vastutab paljude elutähtsate funktsioonide eest ning tagab muuhulgas ka reipuse ja hea enesetunde. Vanemas keskeas organismi võime DHEAd toota väheneb. Selle hormooni taseme langus põhjustab väsimust, meeleolulangust, liigesevalu ja teisi tervisemuresid. Uuringud tõestavad, et jamsijuur aitab tõsta DHEA taset organismis.

Jamsijuur annab reipuse ja elurõõmu

Jamsijuur suurendab füüsilist ja vaimset heaolutunnet, aitab leevendada vanusega tekkivaid tervisemuresid ning teritab mälu. Jamsijuurt tarvitades suureneb toimekus, paraneb uni ning kiireneb haigustest taastumine.

Apteegis on saadaval Jamsijuur forte kapslid, mis sisaldavad rikkalikult diosgeniini – DHEA „toorainet". Jamsijuur forte kapsleid soovitatakse kasutada vanemasse keskikka jõudnud inimestel vähemalt paar kuud järjest.

Jamsijuur forte:

- **suurendab vaimset ja füüsilist heaolutunnet**
- **annab energiat**
- **parandab mälu**
- **aitab toime tulla stressi ja haigustega**

KBM PHARMA

Täiendav teave apteegist või telefonil 733 8080.

Soovitused erilise lapse vanavanematele

Uuri lapse eripära kohta.

Sinust ei pea saama ekspert, kuid olulisemad faktid eripära ja sellega kaasneva kohta aitavad mõista, millega sellise lapse vanemad silmitsi seisavad. Iga päev. Mitu korda päevas. See annab ka lapsevanematele kindlustunde, et kui laps on vanavanemate juures, saab ta vajalikku mõistmist ja tuge. Lisaks tugevdab see teie omavahelist usaldust.

Loe kirjandust, küsi lapselt või mõnelt spetsialistilt, osale koolitustel. Õpi saadud teadmisi kasutama. Pea meeles, et see, mis toimib „tavalise" lapse puhul, ei pruugi eripära puhul toimida. Oma teadmiste jagamisel ole ettevaatlik, sest on üsna tõenäoline, et su lapse pere on neid juba nende aastate jooksul proovinud.

Lepi lapselapse eripäraga.

See võib olla raske, sellega võivad kaasneda eitamine, viha, kurbus ja teisedki tugevad emotsioonid. Need on ootuspärased, kuid püüa neisse mitte takerduda, vaid taasleida tõeline, siiras huvi ja armastus. See toob kergenduse lastele ja rõõmu lastelastele, nad mõlemad on end vahepeal üksildasena tundnud.

Ole oma lapsele hea vanem.

Jah, töö ema-isana on tehtud, lapsed on suureks kasvatatud ja suuremad õpetussõnad on jäänud minevikku. Aga see ei tähenda, et laps sinu abi ei vaja. Võta abipalvet kui kiitust oma tööle ning naudi usalduse loomise vilju, kui olid esimene, kelle poole üleväsinud ja ülepinges laps pöördub, sest tema erivajadusega laps, sinu lapselaps, nõuab rohkem kui nn tavaline laps. Võib-olla vajab ta julgustust, ärakuulamist, aga võib-olla lihtsalt paaritunnist puhkust lapsest. Loobu hinnangutest ja vaata üle oma võimalused aidata, sest erivajadustega laste vanemad on sageli enda suhtes nõudlikud ja tunnevad sagedamini, et on vanematena läbi kukkunud.

Hoidke kontakti.

Eriti oluline on see siis, kui elate üksteisest kaugel. Sagedased telefonikõned ja kirjad on hea võimalus ühendust hoida, saada osa nende elust. Kui vajate arvuti ja videokõne kasutama õppimisel abi, küsige seda. Kas või sellelt teismeliselt naabritüdrukult, kes igal hommikul häbelikult tere ütleb.

Kui vaba aega on rohkem, võite lastelaste jaoks luua fotoraamatud, mida koos täita või vaadata. Olge kannatlik nii tegevustes kui ka suhte tugevdamisel.

Pidage tema omapära kalliks.

See võib tunduda enesestmõistetavana, kuid paljud erivajadustega laste vanemad kurdavad vastupidist. Nad kuulevad tihti, millised nende lapsed võiksid olla ja peaksid olema ning mida nad võiksid või peaksid teisiti tegema, et see nii oleks. Ja seda ettekäändel olukorda paremaks muuta. Aga aidata püüavad ka kõik need terapeudid, spetsialistid ja ka vanemad. Seega – vanavanematel on privileeg võtta last just sellisena, nagu ta on – kasutage seda, ja te asetute selle lapse südames erilisele kohale. Mälestuste elushoidmiseks võite pidada nn perekonnapäevikut, kus kirjas koos veedetud hetked.

Lustige!

Mida te soovite, et lapselaps mäletab teist siis, kui teid enam ei ole? Ühele väikesele tüdrukule seostus tema vanaisa minigolfi, lauamängude, tantsimise ja šokolaadiküpsistega. See vanaisa oli selle tüdruku kõige suurem fänn. Ja tunded olid vastastikused.

Uurige, millised on lapse hobid, mida saaksite koos harrastada, ja tutvustage talle mõnd enda oma. Kui elate neist kaugel, võite aega sisustada ja panna laste jaoks valmis n-ö üllatuspakid.

Looge oma tavad.

See võib olla unejutu asemel unelaul või ühine pannkookide küpsetamine, midagi, mis seostub lapselapsele teiega. See ei peagi olema lapselapse huvidega seotud, vaid võib olla lihtsalt midagi, milleks kodus pole võimalust. Kui elate kaugel ja kohtute harva, võib see olla ka lihtsalt nali või kõnekäänd, millega kõne lõpetate. Olge loovad!

Võtke aeg maha.

Suured perekondlikud kogunemised võivad erivajadusega lapsele olla rasked taluda. Neil on raske enda käitumist kontrollida või tunnevad nad lihtsalt ebamugavust. Kui leiate selles siginas-saginas aega nendega omavahel vestelda, muudate selle nende jaoks lihtsamaks.

See kehtib ka kooli- või lasteaiaürituste korral. Kui vähegi võimalik, osalege. See võib aidata maandada nende ärevust ja suurendada turvatunnet. Kui ei ole võimalik kohale minna, julgustage teda enne sündmust ja lohutage, et isegi kui kõik ei õnnestunud, andis laps endast kindlasti parima.

Allikas: www.proudgrandparents.co.uk, www.grandparents.com

ÜHE VANAEMA LUGU

Varakult leseks jäänud 60aastane Ülle kasvatas üles kaks poega ja tütre. Tagantjärele näib talle, et tema kogemuses polnud midagi erilist. Muidugi oli keerulisi aegu, näiteks laste teismeiga, kuid lapsed pidasid temast lugu ja käitusid temaga hästi. Niisiis valmistas teade vanaemaks saamisest Üllele tõelist rõõmu: ta unistas, kuidas tal on lapselapsega tore koos aega veeta ja tegi juba plaane, kuidas tööd vanaemaks olemisega ühitada. „Ma tundsin end seitsmendas taevas," lausub ta.

Kui pojapoeg oli jõudnud mudilaseikka, tundus Üllele lapsega aja veetmine üha väsitavam. Ta tajus endas isegi ärritust, kui mõtles nädalavahetusele, kui teda külla oodati. „Temaga oli väga palju tegemist. Ta ei suutnud isegi lühikest aega paigal istuda ja mulle tundus, et ta naudib igasuguste reeglite eiramist," kirjeldab naine.

Ülle minia Anna töötab õpetajana ja talle tundus, et lapsel avalduvad käitumishäire sümptomid. Niisiis pöördus Anna lastepsühhiaatri poole, et laps saaks õigel ajal abi. Uuringud kinnitasid arvatut. Ülle tunnistab, et isegi pärast diagnoosi teadasaamist kahtles ta selles. „Ma arvasin, et laps vajab lihtsalt rangemaid ja selgemaid piire, kahtlesin nende kasvatusmeetodites. Uskusin, et meetodeid muutes alluks laps korraldustele paremini."

Ülle otsustas arvamuse targu enda teada jätta ja võttis vastu järjekordse kutse pojalt. Selgus, et noored olid teinud põhjaliku ettevalmistuse. Anna ja Andres tutvustasid talle Eestis korraldatud uuringuid. Ülle sai teada, et viis protsenti Eesti lastest on saanud sellesama diagnoosi, mis tema pojapoeg – aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH) ning tõenäosus, et see jääb püsima ka täiskasvanuna, on 30–50 protsenti. „Hiljem lisandus veel üks diagnoos, mis selgitas provotseerivat käitumist – tõrges-trotslik käitumine," täpsustab Ülle.

Praegu on pojapoeg Sebastian teismeline ja Ülle on aru saanud, et tegu on tõesti psüühiliste eripärade, mitte kasvatamatusega. Ülle sõnutsi võttis tal lapselapse diagnoosiga leppimine paar-kolm aastat aega ja omajagu oli kordi, kui ta mõtles endamisi olles valjusti, et need diagnoosid on lihtsalt väljamõeldis ja vabandus kehvale kasvatusele.

Ülle teab nüüd, et tema tunded olid võrdlemisi sarnased nende omadega, kes pole ise erivajadustega lapse kasvatamisega kokku puutunud. Kuigi sellised käitumuslikud eripärad on olnud olemas niikaua, kui on olnud lapsi, on alles viimastel aastakümnetel neid kasvatamatusest eristama õpitud ja neile nimed antud. „Minagi mäletan oma laste lapsepõlvest naabripoissi, kes justkui pidevalt esines. Aga ka siis arvasin, et ju ei pidanud naabrid poisi korralekutsumist eriti tähtsaks," tunnistab vanaema Ülle.

Seesama naabripoiss, kellest nüüdseks on saanud edukas arhitekt, annab Üllele lootust, et temagi pojapoeg osutub hilisemas elus edukaks. „Ta on ju suurepärane laps. Rõõmsameelne ja mõnusa huumorimeelega, ning tema energia, mis paljudele pinnuks silmas on, on täiskasvanuna tema tugevus," usub Ülle nüüd. Ta lisab, et on ise vanaemana suure arengu läbi teinud ja lapses positiivset nägema õppinud ning oskab seda talle ka öelda.

Kokku on Üllel kolm lapselast, kuid naine on seda meelt, et Sebastianiga koos kasvamine on teda kõige rohkem õpetanud. See, mis toimib vanima puhul, toimib üldjuhul hästi noorematega kasvatamisel. „Kui nad teavad ette, mis juhtuma hakkab, siis on nad rahulikumad ja koostööaltimad. Viimasel minutil tehtud muutused võivad aga niigi pingelises olukorras tõelise kaose tekitada," kirjeldab Ülle.

Niisiis on Ülle õppinud lapse vajadusi arvestama, mis on koos tegutsemise mõlemale nauditavaks muutnud. „See tingimusteta armastus on nüüd tõesti tingimusteta," kinnitab ta.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Uus sõstrapõõsas annab paremat saaki

Kevadise tärkamise ajal meenuvad aednikule ikka mullused mured. Kui musta sõstra saagikus oli kehv või põõsad haigustunnustega, on nüüd õige aeg kontrollida, kas neid ei vaeva üldlevinud häda – sõstra-pahklest. Kui lumi läinud, saab alustada profülaktilist ravi ka seenhaiguste vastu.

REKLAAM

Piret Veigel
piret.veigel@postimeesgrupp.ee

Sõstra-pahklest on üks musta sõstra levinumaid kahjustajaid. Kevadel ei avane pungad ühtlaselt, osast ei moodustu korralikke lehti, pungad kas kuivavad või on lehed kidurad ja ebahariliku kujuga. Põõsale ei moodustu ka õisi ega uusi võrseid, seega ei õnnestu saaki saada ja kogu põõsa kasv kängub.

Lähemal uurimisel võib juba alates sügisest märgata, et osa pungi on ebatavaliselt suured ja ümmargused. Need on selgelt eristatavad normaalsetest pungadest, mis on väiksemad, piklikud ja terava tipuga. Moondunud pungades on peidus tuhandeid sõstra-pahklesti.

Sõstra-pahklestad on kuni veerandi millimeetri pikkused ussitaolised valkjad lestad, keda näeb üksnes luubi all. Nad elutsevad musta sõstra pungades, paljunevad varakevadel, väljuvad pungade puhkemise ja õitsemise ajal ning nakatavad uusi pungi. Tuule, aedniku ja lindude-putukate abil kanduvad lestad edasi järgmistelegi põõsastele.

Pahklesta vastu aitavad kõige paremini teravad silmad ja nobedad näpud. Avanemata jäänud ja selgelt nakatunud pungad tuleb põõsastelt kohe ära noppida ja kindlasti põletada. Juhul kui kahjustatud pungi on oksal üle poole, tuleb oks tervenisti maani maha lõigata. Nakatunud pungades on lestad ära tarvitanud kõik toitained. Kõik äralõigatud oksad tuleb

FOTO: URMAS LUIK / PÄRNU POSTIMEES

Artikli kirjutamisel on toetutud aianduskonsultant Eneli Kägeri nõuannetele.

FOTO: PIRET VEIGEL

MUST SÕSTAR AIAKUJUNDUSES

Enamasti kasvatame musta sõstra põõsaid tarbeaias või tarbe- ja iluaia piiril. Must sõstar talub lõikamist ja seda võib kasvatada ka madala hekitaimena. Kuna hekk peab üldjuhul olema võimalikult tihe, parimat saaki annab aga kontrollitud okste arvuga põõsas, kuhu päike vahele mahub piiluma, ei tasu sellisest hekist suuremat saaki eeldada.

Musta sõstra põõsa loomulik kasvukõrgus on 1–1,5 meetrit ja üldjuhul on see ka niisama lai. Siiski võib musta sõstra põõsaid kasvatada iluaiaski. Tumerohelised dekoratiivsed lehed annavad lillepeenardes säravatele õitele ilusa tausta. Mustal sõstral on ka dekoratiivseid sorte, näiteks kollasekirjude lehtedega „Marmoratum", kuid need ei ole nii saagikad.

Kui põõsas istutada teeraja kõrvale, tõuseb sellest möödudes iga kord mõnusat lõhna, mis on aias silmailu kõrval üks olulisemaid naudinguid. Juhul kui kasutate iluaia hooldamisel taimekaitsevahendeid, arvestage marjade söömisel ja lehtede kasutamisel, et nende toime oleks möödas (21 päeva).

Siinkohal tuleb meenutada, et sõstrapõõsastega samasse aeda ei tasu hankida selliseid haruldusi, nagu valget või seedermändi. Nende nakatumine koorepõletikku on siis üsna kindel.

kohe põletada, et vältida lestade aias edasikandumist.

Sõstra-pahklesta kahjustuste ulatus sõltub suuresti sordist. Mõni sort on sõstra-pahklestale vastuvõtlikum kui teine. Juhul kui haigestunud põõsal ei ole emotsionaalset väärtust ja seda ei pea iga hinna eest säilitama, tuleks see täiesti välja vahetada.

Ohtlikud roostehaigused

Kui roostehaiguse puhul ei õnnestu õigel ajal tõrjet teha, võib nõrgem taim tõsisema nakatumise tagajärjel täielikult hukkuda. Haigused avalduvad suvel, ent nende ennetamisega saab alustada kevadel. Roostesse nakatumine toimub siis, kui lehed on 14 päeva vanused. Ennetav ravi peaks toimuma selle aja jooksul.

Sõstra-viltrooste on seenhaigus, mille mõjul kaotavad sõstrapõõsad nii oma lehed kui ka marjad. Lehtede alumistele külgedele tekivad esmalt oranžikad roostepadjandid, seejärel muutuvad need paari millimeetri pikkusteks pruunikateks sarvjateks sammasteks. Lehe ülemisel küljel on näha kollakad laigud, mis hiljem muutuvad halliks. Lehed ja marjad pudenevad.

Sõstra-karusmarjarooste nakatumistunnusteks on oranžid roostepadjandid lehtedel, vartel ja marjadel. Haigus vajab vaheldumisi kaht peremeest – tarna ja sõstraid või karusmarja.

Roosteliste seente keeruline elutsükkel koosneb viiest arengujärgust: alg-, kevad-, suvi-, tali- ja kandeosed, mis elavad oma elu eri peremeestaimedel. Sõstra-viltrooste vaheperemeheks võib, aga ei pruugi olla valge või Siberi seedermänd, sõstra-karusmarjaroostesse nakatuvad põõsad talieostest, mis on talvitunud tarnadel.

Kõigi seenhaiguste levikut soodustab niiskus, seega tuleb eriti valvas olla suve teisel poolel. Soojad ja niisked talved soodustavad samuti seenhaiguste levikut. Kõik roostetunnustega lehed ja marjad tuleb kokku korjata ja ära põletada, mitte komposti viia.

Rooste pidurdamiseks võib teha ennetavat hooldust niinimetatud bordooseguga. Pritsida tuleb kas varakevadel enne pungade puhkemist või sügisel pärast lehtede varisemist ühe-kahenädalaste vahedega kuni kolm korda.

Roostehaiguste vastu saab abi süsteemsest fungitsiidist Score. 2 ml preparaati tuleb pidevalt segades lahustada 10 liitris vees. Pritsida tuleb värske lahusega enne pungade puhkemist kuiva ja tuulevaikse päeva hommiku- või õhtutundidel. Score ei ole lindudele ega putukatele toksiline.

Kogenud aednike kodused nipid

Pahklestast nakatunud põõsaid võib pritsida pungade puhkemise aegu lahja piima ja vee seguga vahekorras 1:1 paar korda 3–4 päeva tagant. Piim moodustab pungadele kileja kihi, ei lase pahklestadel väljuda ning annab lisaaega, et nakatunud pungad või oksad põõsalt eemaldada ja põletada.

Nii sügisel kui ka kevadel tuleks raagus põõsa okstele ja alla raputada aialupja või tuhka. See hävitab mullapinnal, pungadel, okste vahel ja koorepragudes talvituvaid rooste talieoseid. Tuhk peab põõsa külge kleepuma, seega tuleks seda raputada kas märjale põõsale või valmistada kleepuv pritsimissegu. 300 grammi sõelutud puutuhka tuleb üle valada keeva veega ja keeta 20–25 minutit. Pärast settimist tuleb segu kurnata, lisada 40 grammi rohelist seepi ja nii palju vett, et kokku saab 10 liitrit.

Looduslikud tõrjevahendid

Looduslike ränirikaste vahenditega saab enneköike parandada taimede vastupanuvõimet ja muuta neid elujõulisemaks.

Põldosja tõmmis aitab võidelda viltrooste, jahukaste ja lehetäidega ning tõstab taimede stressitaluvust. Tõmmise valmistamiseks tuleb võtta 250 grammi terveid taimi (juurtest lehtedeni) ning panna 10 liitrisse 70–80kraadisesse vette 24 tunniks seisma. Samasugust tõmmist saab teha ka adrust.

Kõrvenõgesest ja põldosjast saab valmistada jahukaste ja viltrooste vastu ning lehetäide tõrjeks nii kiiret keedust kui ka pikema valmistamisajaga leotist.

Keeduseks tuleb võtta 250 grammi kõrvenõgeseid ja 250 grammi põldosje. Purustatud taimedele tuleb lisada 2 liitrit vett ja keeta tasasel tulel kaane all 20 minutit. Pritsimissegu saamiseks tuleb kurnatud keedusele lisada nii palju vett, et kokku oleks 10 liitrit.

Leotis sobib nii kahjuritõrjeks kui ka väetiseks. Kõrvenõgeseid ja põldosje

>> lk 14

Sõstra-pahklestast nakatunud pungad on ümmargused ja suured.

REKLAAM

KASVUHOONED

Müüme polükarbonaatplaati (4 x 2100 x 6000 mm)
Pakume ka transporti ja paigaldust

makrolon

MEXIN BALTIC

Mexin Baltic OÜ
Lao 12–5 • Pärnu • tel 443 1518 • E–R 9–18 • L 9–15
www.mexin.ee

FOTOD: ENELI KÄGER

tuleb võtta võrdses vahekorras, valada neile 1:1 kuuma vett ja jätta leotis 10–14 päevaks seisma. Kahjuritõrjel pritsimiseks tuleb leotist lahjendada 1:5, väetamisel kastmiseks 1:10.

Merevetika ekstrakt sisaldab palju kaaliumi ja sellega pritsimine aitab lisaks üldtugevdavale mõjule tõsta taimede saagikust ja marjade kvaliteeti.

Soolikarohuleotis aitab lehetäide ja lestaliste vastu. 300–400 grammile värsketele õitele tuleb valada 1 liiter vett ja jätta ööpäevaks seisma, kurnata ja pritsimiseks lahjendada 1:10.

Küüslaugu tõmmis aitab lestaliste vastu. 50 grammi küüslauku tuleb suruda läbi pressi ja lisada 300 ml toasooja vett. Kui segu on 3–4 päeva suletud nõus pimedas seisnud, võetakse 1 supilusikatäis 1 liitri vee kohta ja pritsitakse taimi 2–3päevaste vahedega 5–7 korda.

Uus põõsas, parem saak

Vanad, hooldamata ja haigustele vastuvõtlikumast sordist põõsad tuleks välja vahetada tänapäevaste, haiguskindlamate ja saagikamate sortide vastu. Kui põõsaid on rohkem, võib seda teha valikuliselt või aastate jooksul järk-järgult.

Sordivalik tuleb põhjalikult läbi mõelda. Arvesse peab võtma haiguskindlust, marjade valmimisaega ja maitseomadusi, nende sobivust lauamarjana, sissetegemiseks või külmutamiseks. Üht universaalset sorti ei ole. Osa sorte võib olla kohe söömiseks väga maitsvad, kuid valmib ebaühtlaselt, osa kaotab kuumutamisel või külmutamisel märgatavalt maitseomadusi või vitamiinisisaldust. Juhul kui aeda saab istutada mitu põõsast, on valik suurem ja võimalusi rohkem.

1. Lehetäid imevad noortest lehtedest ja võrsetest taimemahla ning põhjustavad nende väärarenguid. Kahjustatud oksaladvad ei pruugi sügisel korralikult puituda ega talve üle elada.

2. Mõned sordid on jahukastele vastuvõtlikumad kui teised. Eelista vastupidavamaid sorte nagu „Varmas", „Intercontinental" ja „Lentjai" (toodud marjade valmimisaja järjekorras).

3. Enne kui sõstra-viltroostesse haigestunud põõsal lehed pudenema hakkavad, tekivad nende alumistele külgedele roostekarva laigud, millest arenevad sammasjad talieosed. Sellised lehed tuleb kiiresti ära korjata ja põletada ning põõsast näiteks põldosja tõmmisega pritsida.

Nii nagu paljude teiste taimede puhul, on musta sõstra sordivalik viimaste aastakümnetega märgatavalt muutunud. Omal ajal kullafondi kuulunud sortide kõrvale on tulnud uued, mis neid tarbimisväärtuselt ehk haiguskindluselt ja maitseomadustelt edestavad. Näiteks väga laialdaselt levinud „Øjebyn" on üks haigustele vastuvõtlikumaid sorte üldse. „Bogatõr", mida hinnati vürtsika maitse tõttu, on saanud samaväärseid seltsilisi, mille marjad valmivad ühtlasemalt. Eesti aretistest võib esile tuua näiteks Pollis loodud „Varmast", mis on uuematest sortidest magusaim; samuti on hea haiguskindlusega „Karri". Olemas on ka roheliste marjadega sorte, näiteks Soomes aretatud „Vertti", mille marjad sobivad keediseks ja veiniks.

Millal istutada ja kuhu?

Aiandites, aianduskeskustes ja laatadel müüakse nii paljasjuurseid kui ka potistatud istikuid. Istikul peaks olema 2–4 ligi 35 sentimeetri kõrgust oksa.

Paljasjuursete istikute eelistatum istutusaeg on sügis, sest siis jõuab põõsas juurduda ja kevadel kasvu alustada. Istiku puhul tuleb jälgida, et juurekava oleks hästi välja kujunenud ja narmasjuuri oleks rohkelt. Enne istutamist tuleb istikut hoida vähemalt 30 minutit käesoojas vees ja murdunud juureotsad sirge lõikega puhtaks lõigata.

Konteineristikuid võib istutada kogu kasvuperioodi jooksul, ka suvel. Ostes tuleb jälgida, et juured ei oleks nõu põhjast läbi kasvanud: see on märk, et taim on jäänud potti liiga kauaks.

Kui võimalik, tuleks uus põõsas istutada uuele asukohale. Juhul kui seda ei saa, tuleb istutusaugus kindlasti paari ämbri jagu mulda välja vahetada. Must sõstar hindab rammusat, pigem raskemat mulda. Niiskema kasvukoha korral võib muld olla kergema lõimisega. Kui must sõstar on millelegi tundlik, siis just kuivusele – põua korral tuleks seda kindlasti kasta, eriti kui on soov saada korralikku saaki.

Parim kasvukoht on täispäikeses. Siis on marjades kõige rohkem C-vitamiini ja need on maitsvamad. Kasvukoht peab olema võimalikult avatud ja liikuva õhuga, haiguste levik on siis aeglasem kui sumbunud aianurgas. Seda tuleb arvesse võtta ka põõsaste istutamisel – vähim vahekaugus peab olema 1–1,5 meetrit.

Musta sõstra istik istutatakse 5–10 sentimeetrit sügavamale, kui see varem on olnud. Taim kasvatab siis lisajuuri ning noori tugevamaid põhioksi, millest tasub alles jätta 3–4.

Istiku võib panna mulda poolviltu, nii et 1–2 punga jääb maa peale. Nii kasvab pikliku kujuga põõsas, kus marjad valmivad ühtlasemalt ja saavad rohkem päikest, oksi on põõsast parem välja lõigata ja hooldada. Sellisel põõsal peaks jääma laiem külg päikese poole. Istutamisel ja sellele järgneval kahel aastal on ülioluline taime korralikult kasta.

Musta sõstra paljundamine

Kui mõnes tuttavas aias on meelepärasest sordist terve põõsas olemas, saab pererahvaga kokkuleppel sellest ise pistoksa või võrsikuga uue põõsa paljundada.

Pistoks tuleb võtta kevadel enne pungade puhkemist. Pistoks peab olema 20 sentimeetri pikkune, puitunud ja vähemalt 3–4 pungaga. Alumine lõige tuleb teha vahetult alumise punga alt 45 kraadi all, ülemine lõige 0,5 sentimeetrit ülemise punga kohalt. Pistoks tuleb poolviltu mulda torgata, nii et välja jääb üks pung, ja tõsta potiga varjulisemasse kohta.

Lookvõrsiku saamiseks tuleb südasuvel üks põõsa alumistest okstest painutada maadligi ja kaevata selle keskkoha alla väike, umbes 10 sentimeetri sügavune süvend. Oks tuleb ettevaatlikult süvendisse suruda ning katta mulla ja mõne raskusega, et see maas sees püsiks. Must sõstar juurdub suurepäraselt. Mõne nädala möödudes võib oksa põõsa küljest lahti lõigata, noore põõsahakatise ettevaatlikult välja kaevata ja uude elukohta viia. Must sõstar hakkab marju kandma juba 2.–3. aastal.

Miks ja kuidas põõsast lõigata?

Musta sõstra põõsast on vaja järjepidevalt iga-aastase lõikamisega uuendada. Põõsasse kasvab pidevalt juurde uusi oksi ja kõrvalharusid. Osa neist kuivab lehtede varju tõttu, osal kuivavad ära ainult ladvad. Kõik kehvad, surnud ning ülearused ühe- ja kaheaastased oksad tuleb põõsast eemaldada.

Põõsas peab koosnema eri vanuses okstest. Kõige paremini kannavad marju 4–5aastased oksad, nendest vanemad tuleb välja lõigata. Lõikamise ajaks sobib kõige paremini kas varakevad, kui päeval on plusskraadid, või suve keskpaik – siis pääseb päike marjadele paremini ligi. Hea nipp: suvel äralõigatud ilusate noorte lehtedega oksad võib sügavkülma panna, et neid kurkide sissetegemise ajal või talvel tee tarvis kasutada. Pärast lõikamist

peaks põõsas koosnema 12–16 oksast 4–6 aastakäigust. Asendusoksi võiks jätta 2–4.

Oksad tuleb eemaldada maapinnalt ilma tüügast jätmata. Selleks, et lõikeriistaga nii sügavale pääseda, peab asenduseks jätma niisugused oksad, mis paiknevad omaette ega puutu alusel vanemate okstega kokku. Muidu kasvavad need aastatega tihedalt ühte ja neid on raske maapinna lähedalt ära võtta.

Okste kõrvalharud tuleb samuti mõnekümne sentimeetri kõrguselt tagasi lõigata, sest hiljem kasvavad need risti teiste vahele. Lehtede varjus kannavad need vähe vilja ja hakkavad hiljem segama, kui on vaja asendusoksi jätta.

Lõikamise ajal tuleks ära noppida ka pahklestadega asustatud pungad.

Vana põõsa noorendamine

Juhul kui vana hooldamata põõsast on soov tingimata säilitada, tuleks see tervenisti tagasi lõigata. Üksikut vana tüügast pole mõtet alles jätta, sest taim suunab siis kogu jõu sellele, mitte noorte võrsete kasvatamisele. Põõsast tervikuna tugevalt tagasi lõigates tuleb vanad oksad lõigata maha mulla pealt. Vanade okste puhul tuleb tüügaste jätmist vältida seetõttu, et neil ei hakkaks vohama seened, näiteks punane komuseen. Kui nii juhtub, tuleb terve põõsas välja vahetada.

Ainult siis, kui tegu on mõne 2–5aastase noorema oksaga, tuleks see lõigata tagasi 10–15 sentimeetri kõrguselt – siis kasvab sellest kiiremini tugev noor võrse.

Pärast täielikku tagasilõikamist tuleb põõsast väetada, et saada noort tugevat juurdekasvu. Kui põõsas on kasvatanud uued võrsed, tuleb teha valik tugevamate hulgast ja ülejäänud maha lõigata, mitte jätta alles kogu kasvavat oksavõsa.

Kui musta sõstra põõsast väetada kevadel aprillikuus maasika- ja marjaväetisega, milles on piisavalt fosforit ja kaaliumit, siis sügisväetist ei ole vaja anda.

Must sõstar ei tohi kümmelda lämmastiku ülekülluses – see ergutab ainult rohtset kasvu. Taim kasvab küll suureks ja lopsakaks, ent panustab kogu energia lehestikku ilma viljakuse tõusuta. Sellised põõsad haigestuvad kergemini ja on lehetäidelegi ahvatlevam saak.

Tüvivormid ja „perepõõsad“

Musta sõstart on võimalik kasvatada ka tüvele poogitud vormina. Kui see kannab saaki, tuleb kindlasti jälgida, et oksad ei murduks. Ka tüvivormi puhul tuleb põõsa okste üle arvestust pidada, sellel ei saa olla nii palju oksi kui maas kasvaval põõsal. Pikk noor oks tuleb kindlasti tagasi lõigata, sest muidu kasvavad marjad selle tippu, aga neid on vaja madalamale, külgharudele. Noore oksa pikkus võiks olla kõige rohkem 30 sentimeetrit.

Müügile on tulnud ka niinimetatud perepõõsad, kus on kokku pandud mustad, punased ja valged sõstrad. Sellisel perepõõsal ei ole mingit sarnasust näiteks õunapuu perepuuga, kus ühele tüvele on poogitud mitu eri sorti. Sõstarde puhul on ühte potti istutatud kolm eri liiki, mida samal moel peenrasse istutada ei ole mõistlik: kõik on erineva kasvu ja nõuetega. Kui sellise „perepõõsa” omanik ka marjasaaki eeldab, tuleb erinevad sõstraliigid üksteisest lahutada ja istutada 1–1,5 meetri vahekaugusega.

7

7 SÕSTRA-PAHKLESTALE VASTUPIDAVAMAT SORTI:

- **„Sejanets Golubki”:** väga varajane. Mahlased ja hapukad marjad sobivad eelkõige töötlemiseks. Kohati vastuvõtlik jahukastele.
- **„Zagadka”:** keskvalmiv. Mahlased hea maitsega marjad. Kohati vastuvõtlik jahukastele.
- **„Karri”:** keskvalmiv. Marjad sobivad hästi nii lauale kui ka töötlemiseks.
- **„Titania”:** keskvalmiv. Marjad magushapud, keskmiselt mahlased, sobivad nii lauale kui ka töötlemiseks.
- **„Intercontinental”:** keskvalmiv. Marjad meeldiva maitsega, sobivad lauale.
- **„Pamjati Vavilova”:** keskvalmiv kuni hilisepoolne. Mahlased hea maitsega marjad.
- **„Belorusskaja Sladkaja”:** keskvalmiv kuni hilisepoolne. Hapukasmagusad marjad lauale ja töötlemiseks, ei sobi tervete marjadena sügavkülmutada. Jahukastele rahuldava vastupidavusega.

Eurooplasele omane, ameeriklasele võõras

Piret Veigel
piret.veigel@postimeesgrupp.ee

Must sõstar *Ribes nigrum* kasvab looduslikult kogu Euroopas kuni Ida-Aasiani välja. Inimesed on aastasadade jooksul õppinud hindama selle aromaatseid lehti ja maitsvaid marju ning avastanud raviomadusi. Esmapilgul ei ole mustal sõstral suuremaid nõudmisi ja kasvatamine on võrreldes mõne teise taimega üsnagi lihtne. Taime heaolu ja hea saagi nimel tasub siiski sellega lähemalt tuttavaks saada.

Ravimtaimest toiduni

Musta sõstra kodustamise ja aretamise teadaolev ajalugu ulatub 11. sajandi Venemaale. Euroopa aedadesse ilmusid esimesed musta sõstra põõsad alles alates 17. sajandist. Esialgu edestas taime meditsiiniline kasutusotstarve kulinaarset, aga pärast suhkru laiemat levikut ja paljudele kättesaadavaks muutumist sai mustast sõstrast hinnatud moosi-, mahla- ja siirupimari.

Suurem osa musta sõstra aretustööst on tehtud Skandinaavias ja Venemaal, kus sorte on aretatud nii koduaedadesse kui ka tööstuslikul kasvatamisel masinkorjeks. Sordiaretusel on üheks suuremaks väljakutseks haiguskindluse parandamine, säilitades samal ajal marjade vürtsika maitse, magususe ja ühtlase valmimise.

Muutunud ja täienenud on kasutusotstarvete nimekiri. Tänapäeval kasutatakse musta sõstra eri osi nii koduses rahvameditsiinis kui ka ravimitööstuses, kosmeetikatoodetes ja kulinaarias.

50 grammist värsketest marjadest piisab, et katta inimese päevane C-vitamiini vajadus. Peale selle sisaldavad mustad sõstrad suurel hulgal B-grupi vitamiine ja E-vitamiini ning marjadest kõige rohkem K-vitamiini. Marevaninimelise ravimi võtja peab seetõttu nendega ettevaatlik olema, sest mustad sõstrad vähendavad ravimi toimeaine varfariini mõju.

Musta sõstra marjade tumevioletne värvus annab tunnistust nende suurest antotsüaani sisaldusest. See aga aitab organismil võidelda põletikega, kaitsta närvirakke, leevendada vananemisega seotud mälukaotuse, hüpertoonia, Alzheimeri tõve jt nähte. Must sõstar on meie oma supertoit, mis annab silmad ette paljudele moodsa aja uustulnukatele.

Aive Luigela kirjutab raamatus „Tervis taimedest”, et marjadest enamgi sisaldavad C-vitamiini, kaaliumi ja fütontsiide musta sõstra lehed. Seetõttu on nende kasutamine köögivilja, eriti kurkide hapendamisel ka kasulik, mitte ainult maitseomadusi parandav.

Ameeriklasele võõras mari

Musta sõstra maitset teavad tänapäeval hästi ennekõike eurooplased, enamikule ameeriklastele on see aga võõras. Sel on oma põhjus.

Nagu paljud teised taimed, jõudsid Euroopa sisserändajatega Ameerika mandrile sõstradki. 19. sajandil olid sõstrad Ameerikas juba hästi tuntud ning neid kultiveeriti ka tööstuslikult. Siis aga kuulutati sõstardele sõda, sest avastati, et need on vaheperemeheks sõstra-viltroostele, millesse nakatuvad ka valged männid. Need puud olid aga Põhja-Ameerika puidutööstuse põhiline tooraine. Et sealseid männimetsi säilitada, tuli midagi ette võtta ja sõstardele otsustati kriips peale tõmmata. 1911. aastal keelustati USAs musta sõstra tööstuslik kasvatus ja riik rahastas sõstarde hävitamist. Sestpeale vajus sõstramaitse sel mandril unustusse.

Euroopas aga, kus valge männi kasvatus ei olnud nii ulatuslik, otsustati sõstarde kasuks. Teise maailmasõja ajal kasutati näiteks Suurbritannias musti sõstraid C-vitamiini põhilise allikana – kaks ja pool detsiliitrit musti sõstraid võrduvat ühe apelsiniga. Tänapäeval tuleb üle 99 protsendi maailma tööstuslikust sõstrasaagist Euroopast. Tõsi, uute teadmiste valguses ning sordiaretuse edusammude najal on sõstrad uuel aastatuhandel naasnud ka Ameerika Ühendriikidesse ja Kanadasse, kuid on seal siiski suhteliselt vähetuntud.

Peenralt suhu, purki ja pudelisse

Kulinaarsest vaatevinklist on mustad sõstrad ühed universaalsemad marjad üldse. Vürtsikasmagusad mustad sõstrad sobivad soolaste roogade juurde, kuid neist saab valmistada hõrke magustoite. Marju saab süüa ja lehti kasutada värskelt või töödeldult. Marju võib kuivatada või külmutada, keeta neist moosi, tarretist või püreed, teha mahla või siirupit. Need on ühtviisi head nii omaette toidu kui ka lisandina.

Musta sõstra lehed on kurkide sissetegemisel asendamatud, kuid lehtedest võib valmistada ka aromaatset teed. Sedasama võib teha musta sõstra noortest okstestki. Et tarbida musta sõstra lehti kogu aasta jooksul, võib neid sügavkülmas säilitada. Rahvameditsiinis kasutatakse peale marjade ja lehtede ka musta sõstra pungi, õisi ja võrseid.

Et must sõstar on kevadel üks varajasi ärkajaid, võib see mõjutada selle saagikust. Kahju võivad tekitada nii öökülmad kui ka varaste tolmeldajaputukate vähesus.

Seeniorid reisivad üllatavalt palju

Palmi alla puhkama sõitmine või hoopis mõnest suurlinnast kultuuri ammutamine on hea viis silmaringi avardada ja lõõgastuda. Üha rohkem pensionäre on endas avastamas reisipisikut, mis viib neid kodumaa piiridest väljapoole.

Eveliis Eek
60pluss@postimeesgrupp.ee

Reisikorraldaja seeniorid.ee ühe eestvedajatest Juhani Joonase sõnutsi on Eesti seeniorid reisinud viimase 25 aasta jooksul üllatavalt rohkesti. „Neile meeldib võimalikult palju näha ja kuulda ning janu uute paikade avastamise järgi on tohutult suur. Kõiksugu ekskursioone oodatakse alati suure huviga," räägib ta.

Germalo Reiside turundusspetsialisti Evelyn Vanambi ütlust mööda käivad eakad nii kultuuri- kui ka puhkusereisidel. „Meie kliendi puhul ei määra iga mitte midagi, pigem loeb tervis ja suhtumine," räägib Vanamb.

Tensi-Reiside juhataja Sirje Kurrikoffi kinnitusel oleneb reisi valik ennekõike majanduslikest võimalustest ja eelistustest. „On neid, kes eelistavad kultuurireise, kus palju vaatamisväärsusi ja suhteliselt tihe päevaprogramm, ja neidki, kellele on meeltmööda hoopis loodusreisid – rohkem väikelinnu ja kauneid mägesid," ütleb ta.

Evelyn Vanambi sõnul võib pensionäridele heaks reisilahenduseks olla niinimetatud kaks ühes lahendus, kultuuri- ja puhkusereis. „Selliste reiside sihtkohad on valitud nii, et oleks võimalik mitmekülgselt tutvuda kultuuri ja ajalooga. Reisi jooksul toimuvad ekskursioonid asjatundliku giidi juhendamisel, aga aega jääb piisavalt lõõgastumiseks ja rannamõnude nautimisekski," räägib Vanamb.

Ööbimine on sellise reisi puhul enamasti ühes hotellis, mis tähendab, et iga päev ei ole vaja kohvrit pakkida ja uue ööbimispaigaga kohaneda.

Millisele reisile minna?

Sirje Kurrikoffi sõnul ei tasu reisimist karta. „Kui on soov palju kuulda-näha, siis tasub valida kultuurireis, kus programmis on mitmesuguste vaatamisväärsuste külastamine. Samuti on sel juhul kaasas giid-reisisaatja, seega ei pea pelgama võõras kohas hakkama saamist või vähest keeleoskust," selgitab ta.

Sihkoha valikul tasub Estraveli turundusdirektori Airi Ilisson-Cruzi sõnade kohaselt nõu pidada reisikonsultandiga, kes oskab soovitada riike, turismipiirkondi ja hotelle vastavalt kliendi soovile. „Näiteks tasub kindlasti mainida, kui ei soovita ööbida liiga lärmakas või turistirohkes piirkonnas. Kliima suhtes annab reisikonsultant samuti soovitusi. Näiteks südasuvel võib Lõuna-Euroopas olla liiga palav ja turistirohke, kuid hooaja alguses ja lõpus on reisid soodsamad ja meeldivamad," ütleb ta.

Eelistada tasub mugavaid ja kergesti ligipääsetavaid hotelle, kuhu jõudmiseks ei pea väga palju treppidest käima.

Kurrikoffi jutu järgi tasub inimesel, kes pole kaua reisimas käinud, tutvuda väga põhjalikult reisipaketiga, küsida nõu reisikonsultandilt ja oma tuttavateltki, kes on ehk neis paigus käinud. „Siis saab teha juba järelduse, kas see reis sobib või peab valima midagi muud. Soovitame lugeda ka sihtriiki puudutavaid raamatuid ja viia end kurssi selle maa kombestiku ja kultuuritaustaga," räägib ta.

Teadmistejanulised reisijad

Maire Makarjan on teinud reisiesindaja ja giidi tööd üle kahekümne aasta ning on paljuski kokku puutunud ka mitmete

REKLAAM

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

Brecuro Medical OÜ pakub VENOSAN® ravisukki SUKAKABINETTIDES nii profülaktika kui ka ravi eesmärgil. Sukakabineti spetsialistid võtavad patsientidelt mõõdud, kuulavad ära nende mured ja valivad patsiendi vajaduse järgi õige ravisuka, et saavutada maksimaalne toime. Õpetatakse ka, kuidas panna sukka jalga kiiresti ja mugavalt. On võimalik registreeruda ka veresoontekirurgi vastuvõtule tel: 881 1301 või tel: 552 1158.

SUKAKABINETID ASUVAD:
TALLINNAS Tartu mnt. 25, Novira Plaza, I korrus,
avatud: E-R 10-18, tel: 5301 2572
RAKVERES Tuleviku 1, II korrus, kab 29, tel 5556 0784.
Vastuvõtt registreerimise alusel, palume kindlasti ette helistada!
PALUME KINDLASTI ETTE HELISTADA!
Tallinnas kui ka info tel: 5301 2572, e-post info@brecuromedical.ee

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

VÕLUVITS
Otse loodusest
Seitsme taime vägi meestele!
Väikeseõieline pajulill, roosilõhnaline kuldjuur, ahtaleheline põdrakanep, veiste-südamerohi, kanarbik, aedseller, harilik saialill.
Toonikum aitab tõsta toonust, füüsilist ja vaimset võimekust ning on rahustava ja stressi leevendava toimega. Abiks ületöötanud ja kurnatud meestele. Mehelik jõud otse loodusest!
Vaata võluvits.ee või küsi lisainfot apteekrilt.

elulill.ee

FOTO: SHUTTERSTOCK

FOTO: MARGUS ANSU / POSTIMEES

Germalo Reiside turundusspetsialist Evelyn Vanamb

FOTO: ERAKOGU

Estraveli turundusdirektor Airi Ilisson-Cruz

KUIDAS ÜLE SAADA LENNUHIRMUST

Lennukoolitaja Toomas Uibo soovitus: seljata lennuhirm põhiteadmistega:

- Turbulents on ebamugav, aga ajaloost pole teada mitte ühtegi lennuõnnetust, mille oleks põhjustanud turbulents. Mõtle, et sa sõidaksid nagu autoga munakivitee – loksutab samamoodi, süda võib pahaks minna, aga auto sellest viga ei saa.
- Lennuk ei lenda kunagi läbi äikesepilve, vaid läheb 10–20 kilomeetrit ümbertringi – see ei ole teekonna mõttes teab mis pikk ring. Kui tugev äikesepilv on lennuvälja kohal, püsib lennuk ootetsoonis või siirdub vajadusel varulennuväljale.
- Lennukid stardivad ja maanduvad tavaliselt vastutuult. Oleneb tuule tugevusest – kui tuul on piisavalt nõrk, võib lennujuhtimiskeskus sujuvama liikluse nimel lubada startida ja maanduda ka allatuult.
  Tugeva puhangulise külgtuulega võib lennuk maandudes „driftida", lennukisolijad tunnevad siis ebamugavat loksumist. Maandutakse ikka ainult siis, kui see on ohutu.
- Kõige sagedamini põhjustavad lennuärevust laineris kuuldavad hääled. Inimene muutub ülitundlikuks igasuguste helide, mürade, naginate suhtes. Kui hääled lahti seletada, hirm kaob. Lend on suhteliselt mürarikas ja kui hirm varjutab lennuelamuse, võib näiteks pardateenindajalt selgitusi küsida.

Lennunduses toimuvat võib võrrelda tsirkuse akrobaatidele alla tõmmatava turvavõrguga, selle vahega, et siin on neid võrke kaks või isegi kolm. Alati ennetatakse võimalikke turvariske mitmekordselt.

Allikas: Toomas Uibo, Ülle Rajasaar, accelerista.com

seeniorgruppidega. Küsimusele, milline on eestlasest 60+ reisija, vastab Makarjan, et tegemist on kultuurihuviliste inimestega, kes on väga teadmistejanulised. „Nad osalevad huviga ja meelsasti ekskursioonidel ning janunevad uute teadmiste ja põnevate kogemuste järele. Meile, reisisaatjatele ja giididele, on nad väga tänuväärsed kliendid," räägib Makarjan.

Tartlane Epp (perekonnanimi on toimetusele teada) on juba aastaid olnud suur reisihimuline, mistõttu suur osa Euroopa riike on juba ära avastatud. „Mulle meeldivad enamasti kultuurireisid koos giidiga, sest kõik on ette-taha ära organiseeritud ja ise ei pea millegi muu pärast muretsema, saab vaid välisriikide nautimisele keskenduda," räägib Epp.

Giidiga grupireiside puhul toob reisisell boonusena välja selle, et saab igast külastatud paigast alati teada uusi ja põnevaid fakte, meeleolukaid lugusid ja infot kohaliku eluolu kohta. „Loen enne iga reisi loomulikult sihtriigi kohta ka ise, kuid giidid oskavad alati rääkida põnevaid juhtumisi ja lugusid, mis on palju värvikamad kui lihtsalt raamatust loetud faktid," ütleb ta.

Küsimusele, kas puhkusereisid märksõnaga „palmi alla" talle huvi ei paku, vastab Epp, et peesitada saab koduski. „Kui käin reisil, tahan ikka võimalikult palju ringi liikuda ja avastada, basseini ääres siruli olemine mind ei ahvatle," arvab ta.

Omaealiste seltskond

Airi Ilisson-Cruzi väitel eelistavad paljud seeniorid reisida omaealiste seltskonnas ning on võimalik osaleda sellistelgi reisidel, mis tehtud spetsiaalselt nende sihtrühmale. „Näiteks korraldatakse seenioridele ristlusi ja kultuurireise. Suvehooajal alustavad suured kruiisilaevad oma teekonda Euroopast, talvehooajal tuleb laevale minemiseks kaugemale lennata," ütleb Ilisson-Cruz. Kruiisi jooksul näeb mitut sihtkohta ühe reisi jooksul, hinna sees on ka toitlustus ja laeval toimub iga õhtu põnev kultuuriprogramm.

Reisikorraldaja seeniorid.ee ühe eestvedaja Juhani Joonase sõnul pakub nende portaal häid võimalusi reisida koos omaealistega, sest kõik reisid koosnevadki ainult seenioridest reisihuvilistest.

>> lk 18

REKLAAM

Lagosa®
Silümariin 150 mg

Ainult 1 maarjaohaka ekstraktiga tablett päevas:

- **Kaitseb ja taastab tõhusalt maksarakke**
  Maarjaohaka ekstraktis sisalduv silümariin soodustab valgusünteesi ja maksarakkude taastumist, samuti uute maksarakkude teket.
- **Stimuleerib rakkude ainevahetust**
  Silümariini kasutajatel vähenevad seedesüsteemi häiretega seotud kaebused, kolesterooli ja veresuhkru näitajad
- **Parandab üldist terviseseisundit**
  Silümariini antioksüdantne ja mikrotsirkulatsiooni parandav toime tagab maksa puhastumise, kaitse ja rakkude ainevahetuse paranemise
- **Maarjaohakas on tuntud ravimtaim juba antiikajast**
  Maarjaohaka seemnetega raviti maksa- ja sapipõiehaigusi, mao- ja putukahammustusi, seene- ja alkoholimürgistust
- **240 mg maarjaohaka kuivekstraktis on 150 mg silümariini**
  Tänapäeval on uuringutega tõstatud, et piisavas koguses silümariini tõhustab efektiivselt maksa tööd

Maksale mõjuvad kahjulikult:

- rasvane, suitsutatud, soolane või vürtsikas toit
- kaloririkas toit
- ravimid
- ülekaal
- maksa kahjustavaid aineid sisaldavad tooted
- alkohol
- väheliikuv eluviis
- erinevad nakkushaigused

WÖRWAG PHARMA

Vienibas gatve 87B-3, Riia, LV-1004, Läti
Kontakt Eestis: Laki 25, Tallinn, tel 6623369
Täpsem teave: www.lagosa.eu

„Meie põhierinevus on see, et püüame reisigrupid hoida pisut väiksemad, reisime natuke rahulikumas tempos ja vaatame ehk pisut vähem kohti, aga see-eest teeme seda põhjalikult," räägib Juhani Joonas (pildil).

Seeniorid.ee reisid on keskmiselt kolme- kuni viiepäevased. „Vanemad reisihuvilised tahavad kodust välja saada ja siis tuleb arvestada nende jõuvarudega, sellest lähtuvalt olemegi hoidnud oma reisid pigem kolme- kuni viiepäevased, mis on piisav aeg, et reisi- ja kultuurisüst kätte saada," selgitab Joonas.

Reisile grupiga või omal käel?

Airi Ilisson-Cruz soovitab esimeseks reisiks üle pika aja valida paketireis, kus kogu transport, majutus, toitlustus ja programm on korraldatud ja kohapeal saab eestikeelselt reisikorraldajalt jooksvalt lisainfot küsida. „Kes grupireisile minna ei soovi, need võivad ise väiksema reisiseltskonna kokku panna – üheskoos on reisimine lõbusam ja julgem ja osa teenuseid soodsamad. Näiteks giidiga ekskursioonid, auto rentimine koos juhiga ja muu selline," räägib ta.

Kui on aga soov omal käel ringi käia ja keelebarjäär pole takistuseks, siis võib osta ka eraldi lennupileti ja majutuse. „Nii saab autentsema kogemuse sealsest elust," lisab Ilisson-Cruz.

Grupireisi võib tõlgendada mõnes mõttes kui VIP-reisi. „Reisija ei pea millegi pärast muretsema, kõik on ette planeeritud. Tuleb vaid reis välja valida, passiandmed anda ja kõik muu tehakse sinu eest ära," lausub Evelyn Vanamb.

Reisile võib vabalt minna üksindagi.

> Kui inimene ise on särtsakas, pealehakkaja ega tunne hirmu võõra ja tundmatu ees, siis võib ta väga kenasti üksinda hakkama saada.

MAIRE MAKARJAN, reisiesindaja ja giid

„Seda ei maksa karta, kui ei ole kedagi kaasa võtta. Kindlasti antakse toakaaslaseks enam-vähem samaealine ja paljud on nii leidnud endale uue reisihimulise tuttava, kellega koos edaspidigi reisidele tulla," ütleb Sirje Kurrikoff.

Kui inimene ise on särtsakas, pealehakkaja ega tunne hirmu võõra ja tundmatu ees, siis võib ta Maire Makarjani sõnul väga kenasti üksinda hakkama saada. „Sõbra või tugiisiku kaasa võtmine reisikaaslasena võib olla küll hea mõte, aga arvestada tuleb sellegagi, et tihtipeale tulevad inimese tegelikud omadused välja just reisil olles ja võib juhtuda, et nii mõnigi sõber üllatub oma kaaslase käitumise või mõtteavalduste üle," räägib ta.

Võimalus tasuda mitmes osas

Reisile minnes ei tasu karta, et peab korraga suure summa raha välja käima. Reisikorraldajad võimaldavad tavaliselt ka osade kaupa tasumist, kui reis on tellitud piisavalt varakult. „Nii on võimalik kas või igal kuul veidike maksta ja väljaminekud aasta peale hajutada," selgitab Sirje Kurrikoff.

Selleks et reisi eriti soodsa hinnaga saada, tuleks see võimalikult vara järgmiseks hooajaks ära tellida. „Septembris, kui alustame hooaja müüki, on alati palju reise soodushindadega. Samuti veebruaris Tallinnas toimuval turismimessil. Mida varem tellida, seda suurem on ka valik," ütleb Kurrikoff.

Pikemaajalist planeerimist ei tohiks takistada mure, et kui midagi juhtub, siis ei saa enam ümber mõelda. „Tuleb teha reisitõrkekindlustus, mis kehtib nii ootamatute terviseprobleemide kui ka muude suuremate ootamatuste puhul, näiteks siis, kui reisile ei ole enam võimalik minna oma lähedase inimese raske tervisliku seisundi tõttu," räägib Kurrikoff.

Ilisson-Cruzi sõnutsi on soodsam reisida hooaja alguses või lõpus. „Kõrghooaegasid tasuks vältida, sest siis on hinnad kõrgemad, turiste rohkem ja valik väiksem," selgitab ta.

Reisi valikul lähtu tervisest

Estraveli turundusdirektori Airi Ilisson-Cruzi sõnade järgi peaks enne reisile minemist hindama oma tervislikku seisundit või küsima nõu perearstilt. Kindlasti tuleks arvesse võtta reisi ja sihtkoha eripärasid – näiteks kui soe ja niiske on sihtkohas ning milline on reisikava.

Kindlasti tuleb reisile minnes alati vormistada reisikindlustus, see oleks soovitatav ka lühemate reiside puhul naaberriikidesse. Kaasa tuleks kindlasti võtta Euroopa ravikindlustuskaart. „Samas peab arvestama, et paljudes riikides domineerib erameditsiin, mille kulusid kaart ei kata ning üldjuhul piisab Euroopa ravikindlustuskaardist vaid esmaabi kulude katmiseks," räägib Ilisson-Cruz.

Kaugemate reiside puhul oleks vaja oma reis ja kontaktid registreerida välisministeeriumi kodulehel, et vajadusel saaks ministeerium reisijate ja nende lähedastega kontakti. „Tasub meeles pidada sedagi, et osa ravimite reisile kaasa võtmiseks on tarvis ravimiameti luba. Täpsemat infot selle kohta saab ravimiameti koduleheküljelt või oma reisikonsultandilt," rõhutab Ilisson-Cruz.

„Vanematel inimestel soovitame reisiplaane tehes ekskursioonide ja vaatamisväärsuste külastamise kõrval jätta aega puhkamiseks ja kohaliku eluolu nautimiseks. Samal ajal on meie pensionäridest klientide hulgas väga energilisi inimesi,

MILLISE KOHVRIGA REISIDA?

Cabinmaxi suurkliendi müügijuht Mihkel Eller soovitab reisile minna võimaluse korral käsipagasiga. „Lennukireisil on palju vähem stressi ja kohver ei saa ära kaduda, kui ta on ainult teie käes," räägib ta.

Käsipagasi teiseks plussiks on raha kokkuhoid, sest odavlennufirmadel ei ole tihtipeale äraantav pagas hinna sees. „Selle säästetud rahaga saab hoopis sihtriigis midagi vahvat teha," lisab Eller.

Inimesel tekib tema sõnul reisile minnes üldjuhul soov võtta tarbetult palju asju kaasa. „Igaks päevaks ei ole vaja uut komplekti riideid, kui peaks tõesti riietest puudu tulema, saab pesumajas väikse lisakulutuse eest vajalikud riided ära pesta ja üldjuhul inimesed reisidel soetavad endale üht-teist," räägib ta.

Reisikohvri valikul on müügijuhi hinnangul kriteerium number üks kohvri kaal. „Mida kergem, seda parem, sest lennufirmadel on kehtestatud maksimaalsed kaalumäärad, enamasti 7–10 kilo ning kui su kohver kaalub juba 3,5 kilo ringis, siis see tähendab, et saad kaasa võtta sellevõrra vähem asju," räägib ta.

Kindlasti võiks kohver jääda alla kahe kilo. „Soovitan osta pigem riidematerjalist kohvrit, sest see on palju kergem. Tugevam materjal tasub siis ära, kui tegu on äraantava kohvriga, sest tähtsam on kaitsta kohvri sisu löökide eest," ütleb Eller.

Silmas tasuks pidada käsipagasi mõõte, et need oleksid võimalikult maksimaalsete lubatud mõõtude lähedal. „Kõige universaalsem mõõt on 55x40x20. Kui teil on endal olemas mõni reisikott, tasub see kodus mõõdulindiga üle mõõta, sest kui kott on mõõtudest väljas, võib sellega lennujaamas kaasneda trahv," räägib Eller.

Kohvri rataste puhul tasub silmas pidada, et need ei oleks 100 protsenti plastist. „Võiks olla plasti ja kummi segu, sest kui on plastist, siis need krõbisevad valjusti, veeremise koha pealt suurt vahet ei ole," teab ta.

Küsimusele, kas eelistada nelja- või kaherattalist kohvrit, vastab Eller, et pigem kaherattalist. „Rattakohad võtavad kohvri sisemõõtu ära ja kuna enamasti pikemat maad niikuinii lohistad kohvrit pigem järel, mitte ei lükka nelja ratta peal ees, siis soovitan kaht ratast. Rattad võivad katki minna ja mida vähem liikuvaid osasid kohvril on, seda kauem see koos püsib," arvab Eller.

FOTO: SHUTTERSTOCK

kes reisil olles iga päev rohkelt tegevusi ette võtavad," ütleb Ilisson-Cruz.

Kindlasti tuleb reisile kaasa võtta iga päev tarvitatavad ravimid ja hoida neid käepärast. „Alati on hea oma võimalikest terviseprobleemidest või näiteks liikumisraskustest reisikorraldajat informeerida. Mõistlik on teha kindlustus – nii tervise kui ka reisitõrke oma," selgitab Kurrikoff.

Mitte vähem oluline on positiivne meelestatus. „Kui inimene tunneb, et ta üldse ei taha kodust ära minna, siis ei ole mõtet seda teha. Reisi valides peaks mõtlema ja arvesse võtma, milline on aktiivsustase kodumaal olles. Kui inimene juba Eestis tunneb, et kuuma ilmaga on halb olla ja tahaks varju minna, siis tasub seda sihtkoha valikul arvesse võtta," ütleb Evelyn Vanamb.

Tensi-Reiside juhataja Sirje Kurrikoffi sõnul on aga paljud pensionärid reisidel tunduvalt tublimad kui keskealised. „Kõik sõltub ikkagi inimese enda eluviisist, liikumisharjumusest ja tahtest. Üks 80+ proua läbis Kreetal pikema kuuekilomeetrise Samaaria matka, nooremad ei jõudnud rannatoolistki kaugemale."

Pikem lennureis ei ole lihtne

Selleks et hinnata võimalikke lendamisega kaasnevaid terviseriske, peab Tõstamaa valla perearst Madis Veskimägi sõnul täpsustama südame-, vereringe-, hingamiselundite, endokrinoloogilisi, jalgade veresoonte, lülisamba- ja luu-liigessüsteemi, neerude-kuseteede ja teisigi haigusi.

„Kehaliste haiguste kõrval on oluline

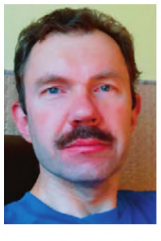
FOTO: ERAKOGU

Tensi-Reiside juhataja Sirje Kurrikoff

vaimne tervis – ärevushäire, erinevad kartused ehk foobiad, vaimne ebastabiilsus. Ka suitsetamine ja rasvtõbi. Kehamassi indeks üle 40 tõstab riski saada õhusõidul mõni tüsistus," selgitab dr Veskimägi.

Tõstamaa perearst nendib, et eriti tähelepanelikud peaksid kestvamal lennusõidul, üle kahe-kolme tunni, olema inimesed, kellel on teada varem põetud jalgade veenipõletik trombiga, kellel esineb püsiv või hootine südamerütmihäire, südame veresoonte ahenemine, põetud südamelihase või peaaju infarkt. „Kui risk on suur, siis kirjutab arst täiendavad ravimid, tavaliselt süstidena peamiselt veresoonte trombide vältimiseks," selgitab ta.

Lendamisega võivad kaasneda mitmed ebamugavused, näiteks jalgade tursumine. „Selles asendis on takistatud normaalne verevool jalaveenidest tagasi alumise õõnesveeni kaudu südamesse. Palju oleneb veenide varasemast seisundist, veeniklappide talitlusest, kehakaalust ja istumise ajast," seletab dr Madis Veskimägi (pildil).



Kui on teada varasemad veenihaigused, siis on dr Veskimägi sõnul enamasti määratud veenide survesukad, mida tuleb kindlasti vastavalt arsti ettekirjutusele kasutada. „Igal võimalusel, näiteks iga tunni tagant, tuleks teha kolme-neljaminutine kõnnak, et keha sirutada. Võimalusel tuleks leida lühiajaliselt koht, kus on võimalik istudes jalgu kehapinnast kõrgemal hoida," rõhutab ta.

Kui lendama peab aga nohuga, on oht, et nina- ja kuulmetõrve limaskesta turse tõttu tekib tugeva valuga avalduv keskkõrva üle- või alarõhk. „Ennetavalt võiks kasutada lühiajaliselt nina limaskesta turset alandavaid tilku, aerosoole, mikstuure või tablette. Nõu saab apteekrilt," räägib Madis Veskimägi.

Kohvri pakkimise ABC

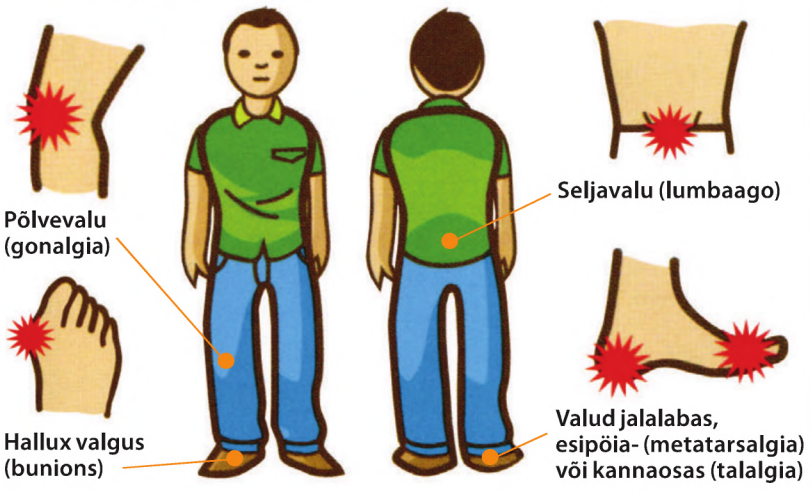
Reisile tuleks kindlasti kaasa võtta ravimid, mida iga päev kasutatakse, ja kindlasti päikesekreem. „Kotti tasub panna ka peakate, kas näiteks kübar, müts või rätik. Ka veepudel peaks reisil kindlasti käepärast olema, seda ei tohi unustada," ütleb Evelyn Vanamb.

Pagas oleks mõistlik märgistada oma kontaktandmetega. „Ravimid, dokumendid ja raha hoidke kindlasti käsipagasis, kus peavad kõik vedelikud olema pakendatud maksimaalselt 100milliliitristesse anumatesse ja need peavad mahtuma ühte läbipaistvasse ja taassuletavasse kuni ühe liitri suurusesse kilekotti," selgitab Vanamb.

Riietusele mõeldes tasub Sirje Kurrikoffi sõnul lähtuda kihilise riietuse printsiibist. „Kui on soe, siis riideid vähemaks, kui jahe, siis tagasi selga. Jalatsid võiksid olla mugavad, madalad ja sissekantud. Mitte kunagi ei tasu tulla uute jalatsitega," räägib ta. Mõistlik on kaasa võtta ka ID-kaardi või passi koopia ning kindlasti hea tuju ja optimistlik meel.

REKLAAM

Kui Teil on...



...siis leiab abi meilt.

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

Võtke julgelt ühendust – leiame teile parima lahenduse!

EESTI ORTOOSIKESKUS OÜ

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

Tule ja saa säravaks nautides Kubija hotell-looduspaa mõnusaid hoolitsusi!

Pakett ühele inimesele sisaldab:
- Majutus ühele inimesele kaheses toas 2 ööd
- 2 hommiku- ja õhtusööki ning lõunasöök
- Spaa- ja saunakeskuse piiramatu kasutus
- Hommikumantli ja spaasusside kasutus
- Seljamassaaž ürdiõliga 40 min
- Magneesiumisoola jalavann 20 min
- Sügavsoojendav muda-parafiini padi 20 min
- Käimiskeppide ja minigolfi kasutamine
- Reedel ja laupäeval pääsmed Võru ööklubisse Club Tartu ja Club Capital
- WiFi, parkimine

Hind alates 95€ inimene

Hind saabumisega P - N 95€
Hind saabumisega R – L 110€

Pakkumine kehtib kuni 31.05.2017

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

KUBIJA® HOTELL-LOODUSSPAA

Eesti riik on jätnud dementsed saatuse hooleks

FOTO: MAILIIS OLLINO

REKLAAM

FRA MARE
THALASSO SPA

Naised-mehed, kiirustage...
...Lääne-Eestis,
looduskaunis kohas on avatud
sanatoorium...

Seeniorpakett 45 €
(P–N 39 €) *ühele ööpäevas**

Pakett sisaldab:
- arsti vastuvõttu
- 2 ravi
- majutust
- 3 söögikorda päevas
- sauna- ja basseinipargi külastust.

Meie elulaulul
on olnud palju ilusaid salme,
aga refrääniks jääte alati teie...

**Hind kehtib Eesti pensionitunnistuse esitamisel. Paketti on võimalik võtta minimaalselt viis ööpäeva.*

Sanatoorium,
see on puhkus,
ravi ja lõõgastus.

Ärge kauem viivitage, broneerige kohe!

Ranna tee 2, Haapsalu 90403
framare@framare.ee | www.framare.ee

KLASSIKALINE RAVIPAKETT
Ravipäev sisaldab 6 protseduuri!

Ravipakett sisaldab:
* meditsiiniline konsultatsioon (15 min)

Ravipäev sisaldab 6 raviprotseduuri inimese kohta:
* liikumisravi basseinis / saalis või kepikõnd
* soolakamber
* ravitee
* 3 tõhusat protseduuri lisaks!

Lisaks protseduuridele kuulub paketti
* majutus
* toitlustus (3 korda päevas, saabumise päeval õhtusöök, lahkumise päeval hommikusöök ja lõunasöök)
* hommikumantli kasutamine
* hommikusauna ja basseini kasutamine
* Saunamaailma ja jõusaali piiramatu külastus (iga päev lahtiolekuaegadel)

Sanatooriumis ravitakse efektiivselt järgmisi haigusi:
- närvisüsteemi haigused (neuriit, radikuliit jne);
- luu- ja liigesehaigused;
- südame- ja veresoonkonna haigused;
- hingamisteede haigused (astma, bronhiit);
- pikaajaline haavade mitteparanemine;
- rasvumine, patoloogiline menopaus, kuse- ja suguelundite süsteemi haigused;
- depressioon, asteeniline seisund, kroonilise väsimuse sündroom;

Narva-Jõesuu SPA & Sanatooriumil on Eesti terviseameti poolt väljastatud luba №L02948 ambulatoorse taastusravi ja füsioteraapia osutamiseks.

Ülalpool loetletud haiguste ennetamiseks ja raviks soovitame eriti ***klassikalise ravipaketti***.

www.ravispa.ee

Aia 3, Narva-Jõesuu
Tel: +372 35 99529 • GSM: +372 53 44 7779
info@narvajoesuu.ee

24h P

102aastane Asta elab kauges lapsepõlves. „Kas sa tulid hobusega?" pärib naine viieaastaselt lapselapselapselt, kes on tulnud teda hooldekodusse vaatama. Tüdruk vaatab üllatunult ega ütle midagi.

Teet Roosaar
teet.roosaar@parnupostimees.ee

Asta on üks dementsetest vanuritest, keda Eestis on 15 000 – 17 000. Täpset arvu ei tea keegi, ent nii sotsiaalministeerium kui ka eri spetsialistid on ühel meelel, et dementsus on tugevalt aladiagnoositud ja rahvastiku vananedes puutume sellega üha enam kokku.

Pärnu haigla õendus- ja hoolduskeskuse juhataja Margit Seppiku sõnutsi kohtab dementsust viiel kuni kaheksal protsendil üle 65aastastest ja 30 protsendil üle 90aastastest. „See on sündroom, mis tekib näiteks insuldi või Alzheimeri tõve tagajärjel. Dementsust ravida pole võimalik, küll saab aeglustada selle süvenemist," selgitab ta.

Ajurakud on kahjustunud

Kui vanuri käitumine muutub, tal on raskusi hiljutiste sündmuste meenutamisega ja ta ei tunne enam millegi vastu huvi, soovitab Seppik perearsti poole pöörduda. Peretohter saab patsienti testida, kahtlustamist ja rahutust leevendavaid ravimeid välja kirjutada ja ta edasi närviarsti või psühhiaatri juurde suunata.

Dementsus ei ole vananemise normaalne osa. Vananedes halveneb mälu aeglaselt ja inimene võib unustada nimesid ja telefoninumbreid, kuid mõtleb välja lahenduse. Dementsel ehk kahjustunud ajurakkudega inimesel on lahenduste leidmisega raskusi, ta küsib korduvalt samu asju, ei suuda enam ise toitu valmistada või ravimeid võtta, jätab hügieeni hooletusse, kahtlustab vargusi, eksib ära.

Paljud vanurid saavad aru, et nende mälu ja mõtlemisoskus on halvenenud, häbenevad seda ja oskavad oma puudusi varjata. Lähedased märkavad seda alles siis, kui inimese käitumine muutub ja ta jääb varasema tegevuse suhtes ükskõikseks.

„Öeldakse, et eakad lähevad tagasi lapseks," räägib Seppik. „Selles on tõetera sees: kolme- kuni viieaastased lapsed omandavad iga kuuga midagi uut. Skaala teises otsas on dementsed, kes iga kuuga unustavad midagi oma oskustest."

Dementsuse areng on aeglane. Raskeks muutub see Seppiku jutu järgi viiekuue aasta jooksul, lõppfaasis kaob lühimälu kiiresti.

> Kolme- kuni viieaastased lapsed omandavad iga kuuga midagi uut. Skaala teises otsas on dementsed, kes iga kuuga unustavad midagi oma oskustest.

MARGIT SEPPIK, Pärnu haigla õendus- ja hoolduskeskuse juhataja

Seppik soovitab aju haiguslike muudatuste all kannatavaid inimesi mitte süüdistada ja üritada säilitada nende eneseväärikust. „Suhtlemine peab olema nagu võrdne võrdsega," lausub ta.

Dementsete eest hoolitsemine on raske ja ajapikku järjest kurnavam. Riik ja omavalitsused pakuvad hädas perekonnale vähe abi. Seetõttu üritavad need, kelle rahakott lubab, probleemse vanuri hooldekodusse panna.

Seppiku arvates ei peaks dementseid kohe hooldekodudesse saatma. Kui ajukahjustustega inimesi oleks võimalik tööpäevadel järelevalve alla jätta, saaksid omaksed nendega kauem koos olla. „Liikuvad dementsed ei peakski hooldekodus olema," leiab Seppik.

Tartu Ülikooli arst-õppejõu Ülla Linnamägi hinnangul hoolitseb 80 protsenti inimestest dementsete eest kodus ja vaid viiendik neist elab hooldekodudes.

Pärnu abilinnapea Jane Metsa sõnade kohaselt hooldavad paljud omakseid kodus rahapuudusel. „See pole lähedaste suhtes õiglane. Lõpuks on nad nii kurnatud, et ei tule ise enam eluga toime," põhjendab ta.

15eurone toetus võeti ära

Perekonnaseaduses on sugulastele pandud kohustus hooldada neid, kes pole võimelised end ülal pidama. Varem maksis riik omastehooldajatele väikest toetust, mille suurus oli 2005. aastal 240 krooni (15,33 eurot) raske ja 400 krooni (25,56 eurot) kuus sügava puudega inimese hooldamise eest.

2005. aasta kevadel kohustas riik omavalitsusi hooldajatoetusi maksma ja lõpetas paar aastat hiljem riigieelarvest selleks raha andmise. Osa omavalitsusi jätkas väikeste toetuste maksmist, osa hakkas otsima võimalusi neid suurendada.

Pärnu linnavolikogu otsustas lõpetada hooldajatoetuse maksmise neile, kel seaduse järgi on kohustus abivajavat pereliiget ülal pidada. See võimaldas piiratud teovõimega täisealiste eestkostjate toetusi tõsta 50 ja 75 euroni kuus, kuid jättis pereliikmed lisarahata.

Samast põhimõttest lähtub linn koduhooldusteenuste pakkumisel. Nende juures, kellel pole ülalpidamiskohustusega omakseid ega vara, käib linnale kuuluva eakate avahoolduskeskuse abistaja tasuta. Ülejäänud peavad poes või apteegis käimise, nõude pesemise, koristamise eest maksma euro-paar korra eest.

„See on kõrvalabi eakatele, kes elavad kodus, saavad igapäevatoimingutega hakkama, aga vajavad natuke abi. Ühel hooldajal on kümmekond hoolealust, mõne juures käiakse korra, mõne pool kaks korda nädalas. Külastusaeg sõltub isikust – pool tundi, üle paari tunni kindlasti mitte," selgitab Pärnu linnavalitsuse sotsiaalosakonna juhataja Aika Kaukver.

Kõrvalabi saamiseks peab eakas vastama kindlatele reeglitele. Hindajaks on avahoolduskeskuse töötaja, kes uurib, kas ja millist abi inimene vajab. Dementsetele linna teenusest kasu ei ole, sest nemad vajavad sagedasemat järelevalvet.

Kuni viiele inimesele suudab eakate

>> lk 22

ASTA LUGU

102aastase Asta mälu hakkas vingerpussi mängima viis aastat tagasi. „Ma tean, et mul on halli lõnga, kas sa oled selle ära andnud? Sa oled selle Katile andnud," süüdistas vanainimene, kes armastas kududa.

Ei aidanud isegi halli lõnga ettenäitamine, Asta oli kindel, et seda peab veel olema.

Tütar Maie otsis abi perearstilt, kes kirjutas välja haloperidooli tilgad. Haloperidool on ebatavalist kahtlustamist, meelepetteid ja rahutust leevendav neuroleptikum, eraldi ravimeid dementsuse vastu ei ole. Tütar tilgutas haloperidooli kolm korda päevas salaja ema joogi sisse ja süüdistused kadusid. Salaja tuli rohtu anda seetõttu, et vanur oli kindel, et tal pole midagi häda.

Pärast 100. sünnipäeva jäi Astal üks jalg nõrgemaks, ta ei saanud enam hästi kõndida ega istuda. „Eks lähisugulastega olnud seda „ai-ai-d" rohkem, aga kuna elasime kahekesi ja ma käisin veel tööl, leidsid pojad, et nii see kesta ei saa," räägib Maie.

Esmalt viidi Asta Pärnu Haigla õendus-hooldusosakonda. Maie kirjelduse kohaselt tundus memm seal väga nõrk ja viletsas olukorras olevat, kuid pärast külgedega voodist aknalauale ronimist leidsid meedikud, et ta on nagu Duracelli jänes. „Tookord ei osanud ma tema mälu peale mõelda, olin pigem jõuvaru pärast mures," ütleb Maie.

Haiglast viidi Asta, kes enamiku ajast lebas voodis või istus, hooldekodusse. Algul protestis naine selle vastu ja kiskus krõpsudega pampersid jalast, hiljem kohanes ja hakkas ise WCsse minema ja toimetama.

„Aasta otsa memm kudus. Istus teisel korrusel laua taga, kudus, kuivatas nõusid ja oli niisama. Tuppa ei tahtnud minna, sest toanaaber rebis raamatutest lehti välja ja näris neid, sõi prügikasti visatud banaanikoori ja peitis end vahepeal voodi alla," räägib Maie.

Hooldekodus hakkas Asta lähimälu ähmastuma. Talle ei tulnud meelde, et tütar hommikul külas käis. Tütre ja lapselapsed tundis nimepidi ära, kuid perepildilt miniat näidates tuli Kati nime esitäht meeldetuletamiseks ette öelda.

„Ema kurdab, et ta on nii kehvakeseks jäänud, aeg oleks maamulda minna. Aga jutt on tal filosoofiline, ilusa sõnastusega. Ta on mõtetes kauges lapsepõlves: pärib alatasa, kuidas ta ema elab," kõneleb Maie. Vanainimese füüsiline võimekus on tütart üllatanud. Ühel õhtul tiris ta voodite vahel seisnud sahtlitega laua suurema kapi juurde, ronis selle peale ja võttis suure kapi otsast kingad, et minna Põltsamaale, kus ta 50 aastat tagasi oli elanud. Teisel päeval ronis kõikuva pehme tooli peale, et asju kätte saada.

„Toas ei saa enam midagi hoida. Päevariided võetakse ära ja ööriided antakse asemele, kapp on kogu aeg tühi," ütleb Maie.

Koht hooldekodus maksab 20,85 eurot päevas, mis 30 päevaga kuus teeb 625,50 eurot. Maie pension on 473 eurot, ema pension natuke üle 200. „Kahe inimese pensionist jääb järele 80–90 eurot kuus, kui olen ka pampersite ja rohtude eest tasunud," avaldab Maie.

Selle raha eest 75aastane naine muidugi ära ei ela. Kui ta veel tööl käis, läks pension eraldi arvele ja nüüd võtab ta iga kuu säästudest ligemale 200 eurot. 30 eurot tuleb koristajatööst.

70. eluaastani töötanud Maie ei kurda. „Lapsed ütlevad küll, et nad tahaksid toetada, aga mul pole vaja. Teevad nüüd kalleid kingitusi. Kõige suurem kingitus lastele on see, kui nad ise toime tulevad ja mina saaks memme ära saata, et memm neile koormaks ei jääks," kõneleb Maie.

avahoolduskeskus pakkuda ka isikuhooldust. „Pereliige läheb tööle, kaks-kolm korda päevas käib hooldaja, kes voodihaiget keerab, vahetab mähkmeid," kõneleb Kaukver.

Miks ainult viiele? Sellist teenust vajaksid osa dementsete lähedasedki. „Me ei jõua võtta kümmet lisahooldajat. Teenus on linna doteeritav," vastab Kaukver.

Eakate avahoolduskeskuse isikuhooldus maksab pereliikmetele kaks-kolm eurot korra eest, nädalavahetustel ega riigipühadel hooldaja ei käi. Erafirmadest hooldab vanureid kodudes ainult OÜ Introne, mille teenus on üsna kallis.

Seppiku arvates oleks koduhoolduse agentuure Pärnusse rohkem vaja. „Täna panen lehte kuulutuse „otsin koduhooldajat", kuid agentuuril oleks kvaliteedimärk. Mul on vaja kindlust, keda ma oma ema hooldama lasen. Laste puhul selline asi juba toimib," räägib ta.

Lähedaste hinnangul ei tohiks koduhoolduse kulu ületada 550–600 eurot kuus. Suuremat summat on mõttekam inimese hooldekodusse panekuks kasutada.

Dementsed „lasteaeda"

Teine variant oleks päevahoid ehk „dementsete lasteaed". Pärnus päevahoidu ei ole ja Suur-Pärnuks ühinevad omavalitsused on selle eesmärgina ühinemislepingusse kirjutanud.

Erainvestor on tundnud huvi linnale kuuluva Tammiste hooldekodu juurde lühiajalise hoolduse maja ehitamise vastu. „Teenuse hind tuleks üsna krõbe: umbes 25 eurot ööpäev. Tallinna kogemus näitab, et enamasti kasutatakse lühiajalist hooldust siis, kui pere läheb reisile," selgitab Kaukver maja ehitamisega seotud kõhklusi.

Huvitundjate nappuse tõttu lõpetasid päevahoiu reklaamimise Pärnu ranna rajoonis tegutsev hoolekoda Föönіks ja Villa Mare pansionaat. Päevahoolduse hind algas koos toidurahaga 28,60 eurost ja inimesed eelistasid siis juba pikemaks ajaks oma lähedase hooldekodusse panna. Hoolekoja juhataja Krista Nõmme sõnutsi kavatsevad nad pärast seda, kui kolmas korrus valmib, uuesti dementsete päevahoiuteenust pakkuma hakata.

Dementseid vanemaid hooldavate omaste koolitamisega pole riik ega omavalitsused vaeva näinud. Huvilised võivad küll minna näiteks EELK Tallinna Diakooniahaiglasse dementsusega inimese abistamise kursusele, ent ühepäevane kursus maksis eelmise aasta novembris 50 eurot.

Seppik peab koolitamist väga oluliseks ja on teadmisi jaganud neile, kelle omaksed on Pärnu õendushaigla hooldekodus. „Koolitust peaks olema massiliselt. Selle eest võiks vastutada riik, tehes näiteks suuremates linnades koolituse riigihanke," leiab ta.

Arst-õppejõu Linnamägi väitel on koolitusi seni Eestis tehtud projektipõhiselt, näiteks Tallinna Tervishoiukõrgkoolis. „Natuke on seda olnud hooldekodude hooldajatele, kuid need, kes kodudes dementseid hooldavad, on jäetud omapäi," kõneleb Linnamägi.

Eestis tegutses 11 aastat mittetulundusühing Eesti Alzheimeri Tõve Ühing, mis 2012. aastal lõpetas. Eelmise aasta juunis asutasid Linnamägi (kes on ka ajakirja Eesti Arst peatoimetaja), Põhja-Eesti Regionaalhaiglas tööle asunud kunagine sotsiaalministeeriumi terviseala asekantsler Ivi Normet ja haigekassas töötav Miret Tuur mittetulundusühingu Elu Dementsusega.

„Meil on ainult kolm inimest ja 75 eurot, kuid meilt oodatakse palju," lausub mõlema mittetulundusühingu asutamisel kaasa löönud Linnamägi.

Alzheimeri Tõve Ühingu asutas Linnamägi omal ajal koos psühhiaater Kadri Andreseni ja sotsiaaltöötaja Larissa Orljonokiga selleks, et dementsusega seotud probleeme teadvustada, arste koolitada ning eesti ja vene keeles infomaterjali publitseerida. Hollandlaste abiga sündis Tartus Dementsete Päevakeskus, Avatud Eesti Fondi toel avaldati Linnamägi ja Toomas Asseri raamat „Dementsussündroom ja selle põhjused".

„Kui mina ülikoolis õppisin, oli dementsuse kohta ainult kolm rida konspektis," räägib Linnamägi. „Tegutsesime välisraha ja annetuste toel, aga kuna raha jäi vähemaks ja töötasime kõik niigi mitmel kohal, tegevus lõppes."

MTÜ Elu Dementsusega on rohkem hooldajatele mõeldud ja esialgu pole neil

ARVUD

- Eestis on 15 000 – 17 000 dementset vanurit. Täpset arvu ei tea keegi, sest dementsus on tugevalt aladiagnoositud.
- Dementsust esineb viiel kuni kaheksal protsendil üle 65aastastest ja 30 protsendil üle 90aastastest.
- Neli viiendikku lähedastest hoolitseb dementsete lähedaste eest kodus. Varem maksis riik neile väikest toetust, mille suurus oli 2005. aastal 15,33 või 25,56 eurot kuus. Pärast 2009. aastal muudetud perekonnaseadust loobus osa omavalitsusi (näiteks Pärnu linn) sedagi maksmast, et teisi hooldajatoetusi tõsta.

Andmed: 60+

REKLAAM

UUS

kinnitus terveks päevaks

+

IGEMETE KAITSE

Õrn pehme koostis, mis parandab proteeside mugavust

CHEE/CHPOLD/0001/17
Kehtiv kuni 01.2018

Täiendav teave on saadaval ravimi müügiloa hoidja esindusest: GlaxoSmithKline Eesti OÜ, Lõõtsa 8a, Tallinn 11415. Tel: 6676900

veel jõudu, et näiteks üle-eestilist tugigruppide võrku moodustada. Küll on nad suutnud luua veebiportaali www.dementsus.ee, kust dementsed ja nende lähedased palju kasulikku infot võivad leida.

Pension teeb inimese terveks

2009. aastal muutis riigikogu sotsiaalhoolekande seadust, jättes dementsed, kellel ei ole diagnoositud mõnd muud püsiva kuluga psüühikahäiret, erihoolekandest välja. Muudatust põhjendati sellega, et dementsed eakad vajavad teistsugust metoodikat kui erihoolekandeteenustes pakutakse.

Niisugust metoodikat pole riigil tänini. Sotsiaalministeeriumi hoolekande osakonna peaspetsialisti Ketri Kupperi jutu kohaselt viiakse erihoolekandeteenusel isik, kellel peale dementsuse muud diagnoosi pole, pensioniikka jõudnuna hooldekodusse.

Vanurite eest hoolitsevaid hooldekodusid riigil ei ole. Ainsana hoolitseb riik Valkla hooldekodus nende kümmekonna dementse eest, kelle on sinna saatnud kohus.

Koos dementsetega on Valkla Kodus skisofreenikud, alkohoolikud ja autistid. Kõik nad vajaksid eri lähenemist, milleks hooldekodul ei piisa personali ega teadmisi.

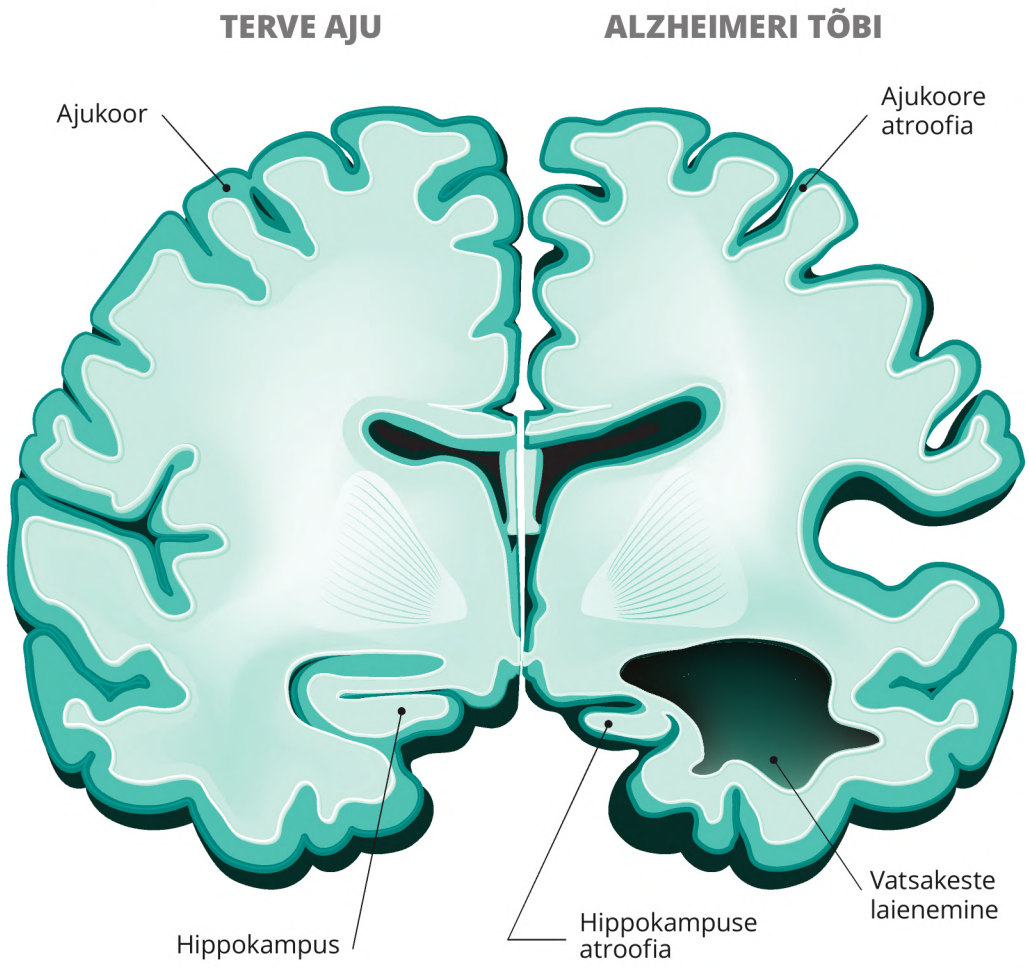
„Me lihtsalt hoiame inimesi kinni, et nad alkoholi kätte ei saaks," nendib ASi Hoolekandeteenused kvaliteedijuht Aster Tooma.

VALIKUD

- Loobuda töölkäimisest ja hooldada dementset lähedast kodus, kurnates end sedavõrd, et lõpuks ei tule enam ise eluga toime.
- Maksta mõnele üksikule dementseid vanureid hooldavale erafirmale või leida mitteametlik hooldaja.
- Viia lähedane kuuks ajaks haigla dementsete osakonda.
- Otsida hooldekodu, mis dementseid vastu võtaks.

Andmed: 60+

ALZEIMERI TÕBI



Joonis: Shutterstock

REKLAAM

RAHULOLU LOODUSEST!

Saavuta hea enesetunne looduse abiga

KOOSTIS:
- Veiste-südamerohi
- Palderjanijuured
- Melissilehed
- Humalakäbid
- Piparmünt
- Lavendel

www.paira.ee
Paira tilgad on saadaval apteekides!

Paira® PHARMACEUTICAL COMPANY

Põgenejaid j

Teet Roosaar

teet.roosaar@parnupostimees.ee

Hooldekodudes elavatest vanuritest on dementseid vähemalt pool, kuid enamik vanadekodudest väldib agressiivseid või põgeneda üritavaid patsiente, sest neil napib töötajaid isegi tavaliste eakate hooldamiseks.

Läinud aastal enne jaanipäeva hüppas Jõhvi Hooldekeskuses aknast alla 71aastane Veera, kes leiti kodunt väga armetus seisus. Vanadekodusse jõudnuna oli ta liikumisvõimetu ja keegi ei osanud arvata, et sassis psüühikaga naine üldse jalule saab. Aga ta hakkas käima ja suutis vaatamata akna ette pandud restile ennast ära tappa.

Selliseid juhtumeid on ette tulnud teisteski Eesti hooldekodudes. Pärnus põgenes üks eakas aastaid tagasi hooldekodust ja on tänini teadmata kadunud. Lähedased arvavad, et ta uputas end merre.

Paljud pole diagnoositud

Õiguskantsler on heitnud vanadekodudele ette, et need piiravad inimeste tahte vastaselt liikumisvabadust. Kohus pole dementsetelt eakatelt teovõimet ära

REKLAAM

Kolm südamele vajalikku ainet: viirpuu, koensüüm Q10, C-vitamiin

VIIRPUU

Viirpuu on ravimtaim, millega on sajandeid ravitud inimesi, kellel on probleeme südame, kõrge vererõhuga ning liigse stressiga.

Viirpuu lehed, õied ja marjad sisaldavad küllaldaselt proantotsüanidiine ja flavonoide, mis avaldavad toimet südame-veresoonkonna tööle, kõrgele vererõhule, südame rütmihäirete ja südamepuudulikkuse korral. Näiteks perifeerset vereringlust parandava toime tõttu suurendab viirpuu soojust nii kätes kui jalgades. Lisaks aitab parandada õhupuudustunnet, väsimust ja koormustaluvust (nt. trepist üles kõndides).

KOENSÜÜM Q10

Koensüümi Q10 leidub inimese igas keharakus. Kuid kõige rohkem leidub seda südamelihases, kuna seal on energiatarve väga suur. Vananedes ja teatud haiguste korral Q10 sünteesi võime väheneb, mistõttu võib olla vajalik koensüüm Q10 täiendav tarbimine. Defitsiidi korral võivad olla vaeguse esmatunnuseks: väsimus, jõuetus ja kehalise koormustaluvuse langus.

Q10 tagab vajaliku energiataseme südame- ja teiste elundite rakkudes, mõjutades nii vaimset kui füüsilist võimekust. Lisaks omab Q10 ka tugevat antioksüdantset toimet, aidates takistada nn. halva kolesterooli oksüdeerumist ja sellega seonduvat ateroskleroosi arengut.

C-VITAMIIN

C-vitamiinil on oluline roll südamehaiguste ennetamises. C-vitamiini kõige tähtsam haigusi ennetav ja nende kulgu kergendav omadus on antioksüdatiivsus. Antioksüdandid aitavad ära hoida oksüdatiivset stressi, mis kaasneb pea kõigi krooniliste haigustega, nagu näiteks südame-veresoonkonna haigused, põletikud jne.

Vitamiin C toetab organismi loomulikku kaitsevõimet ja selle säilimist kehalise koormuse ajal ning pärast seda, lisaks toetab närvisüsteemi talitlust ning psühholoogilisi funktsioone.

ABI APTEEGIST

Põhjalikult läbimõeldud koostisega ja kvaliteetsed preparaadid on apteegis olemas, kuid enne nende võtmist tasub konsulteerida oma arsti või apteekriga.

Mitmed südant- ja veresoonkonda toetavad toidulisandid sisaldavad taimseid komponente ning spetsiaalseid koostisainete kombinatsioone kokku panduna ühte kapslisse, nt. viirpuu, koensüüm Q10, C-vitamiin (nt. CARDIOPILL kapslid).

Millistel juhtudel võiks südame- ja veresoonkonna toetuseks võtta toidulisandeid?

- südame ja veresoonkonna tervise hoidmiseks
- südame tugevdamiseks ja vereringe normaliseerimiseks
- ülepingete ja stressi korral
- aktiivse liikumise ja koormuse korral
- kõrgenenud kolesteroolitaseme korral
- ebatervislikest eluviisidest tingitud koormuse vähendamiseks südamele

Cardiopill 3 ühes kapslid: viirpuu + C-vitamiin + Q10

Spetsiaalse koostisega toidulisand südametöö ja vereringe toetuseks.

Sobib reipa enesetunde ja immuunsüsteemi toetamiseks.

Cardiopill kapslid sisaldavad ainulaadset ja tõhusat kolme komponendi kombinatsiooni - **viirpuud**, **koensüümi Q10** ja **C-vitamiini**.

Cardiopill on kvaliteetne toode, mis on välja töötatud Saksa kardioloogide poolt, tuginedes igapäevasest praktikast saadud kogemustele.

Ainult üks kapsel päevas!

Saadaval apteekides!

Cardiopill
food supplement
pamex

a määratsejaid ei **taha keegi**

võtnud ja nad pole meditsiiniasutuses, kus abivajajate seisundit osatakse hinnata.

Paljud vanadekodudes elavad dementsed ei ole diagnoositud. „See ei anna mingit soodustust, ravi ka ei ole ja lõpuks tõdetakse, et vanus on niikaugel," selgitab Iira Igasta, kelle ämm hooldekodus on.

Omavalitsustele, haiglatele ja eraisikutele kuuluvad hooldekodud ei ole kohustatud dementseid vastu võtma. Kuigi enamik neist seda teeb, üritatakse inimest vastu võttes prognoosida, kui palju tüli ta võib tekitada, sest hiljem on probleemsest patsiendist keeruline lahti saada.

Ametlikult paistab pilt ilus. Aasta tagasi küsis sotsiaalministeerium kõigilt 156-lt Eestis tegutsevalt hooldekodult, kas nad hooldavad inimesi, kellel on dementsus. 127 hooldekodu vastas jaatavalt, kuid 18 neist täpsustas, et teeb seda tingimuslikult. Üheksa hooldekodu hooldas kergemaid dementseid, viis lamajaid, ülejäänud soovisid, et teisi ei häiritaks.

Tegelikkuses pidi isegi 11 aastat sotsiaalministeeriumi terviseala asekantslerina töötanud Ivi Normet kahenädalase puhkuse võtma, et oma dementsele emale hooldekodu koht leida. Lõpuks õnnestus tal see Paunküla Hooldekeskuses, kuhu ratastoolis naine 700 euro eest kuus vastu võeti.

Mida tülikam on patsient, seda vähem

> Kõikidel meie hoolealustel on paberites kas dementsuse kahtlus või lausa diagnoos.

PILLE JAASI, Tootsi Hooldekodu juhataja

on omastel valikut. Vähestes Eesti hooldekodudes on eraldi dementsete osakonnad (näiteks Koerus, Meriväljal ja Alutagusel), Eesti suurimas maakonnas Pärnumaal need puuduvad.

Kümne inimesega dementsete osakond kavatseti kolm aastat tagasi teha Tootsis, kus kunagises haiglahoones hooldekodu avati. „Kõikidel meie hoolealustel on paberites kas dementsuse kahtlus või lausa diagnoos," selgitab hooldekodu juhataja Pille Jaasi, miks eraldi osakonnast loobuti.

Tootsi Hooldekodus ei piirata inimeste liikumisvabadust. Kolme aasta jooksul on olnud kolm juhtu, kui inimene on tulnud politseiga ära viia. „Viiakse psühhiaatriasse ja sealt edasi erihooldekodusse," täpsustab Jaasi.

Ärajooksjaid on Jaasi jutu kohaselt vähe, enamasti harjutakse uue elukohaga. Vaid üks tark ja visa naine läks kohe esimesel päeval Pärnu tagasi ja sugulased otsustasid tema vanadekodusse panemisest loobuda.

Vähe töötajaid ja madal palk

Õendushaiglates on sotsiaalministeerium kehtestanud normid, kui palju peab patsiendi kohta töötajaid olema. 2015. aasta algusest on õendushaiglates 20 patsiendi kohta vähemalt poolteist õde ja kaks

>> lk 26

THALIA-VIKTORIA LUGU

94aastane Thalia-Viktoria peab hooldekodu tuba enda omaks. Õues asuva korvmööbli olevat teinud tema 1951. aastal surnud isa. Minia, kes teda vaatamas käib, olevat Thalia-Viktoria oma sõnul leidnud turult.

„Minu ta tunneb ära, aga ei tea, kuidas ma temaga seotud olen," ütleb Iira Igasta. „Peab mind määratud hooldajaks, kelle ta leidis turult, nimesilt rinnas."

Esimesed märgid selle kohta, et Thalia-Viktoria ei tule enam ise toime, ilmnesid neli aastat tagasi, kui ta hakkas linnas eksima. Naine elas Pärnu kesklinnas ega osanud Rüütli tänavalt teatri juurde minna. Bussid läksid segi, kord sattus ta kogemata isegi Tammistesse.

„Kõndis halvasti, kepiga, üks põlv oli kehv. Hästi küürus, nina vastu maad, orienteeruda oli raske. Praegu liigub ta ainult kõrge tugiraamiga ruumis sees," kirjeldab Igasta. Peale eksimise tekkis muidki veidrusi. Naine hakkas kortermaja juures prügikasti revideerima ja käis Maire Aunaste turul vaatamas, mida kasulikku sinna on jäetud. Kõik leitud asjad viis üksinda elanud Thalia-Viktoria koju, kust Igasta paar korda aastas üleliigse prügimäele viis.

Üksinda elamine muutus järjest ohtlikumaks. Vanainimene kippus pliiti katsuma ja kõrvetas käe ära. Keetis suitsukala, jäi magama ja kui ärkas, oli korter musta suitsu täis.

„Vaatasime, et ta muutub endale ohtlikuks. Oli ühe kuu Ravi tänaval (Pärnu Haigla õendus-hooldusosakonnas, *T. R.*), sealt viisime ta hooldekodusse," lausub Igasta.

Ajutine koduhooldus polnud Igastale alternatiiv, sest küllaldases mahus ja sobiva hinnaga koduhooldust Pärnus ei pakuta. „Ma ei oska koduhoolduse hinda hooldekoduga võrrelda. Praegu maksame 600 eurot kuus, kujutan ette, et sama raha eest saaks hooldaja kolm-neli korda nädalas käia," räägib Igasta. Inimest, kes vajab järelevalvet ja elab üksinda, pole lihtne oma kodus hooldada. Igasta käis ämmale süüa viimas, tal koristamas, pesu pesemas ja veendus igal hommikul, et temaga on kõik korras.

Dementsete päevahoidu, mida veel pole, peab keegi iga päev vanuri viima ja tooma. Thalia-Viktoriat madalale autoistmele saada oli keeruline, sest tal oli raske põlvi kõverdada. „Alati pidime vaatama, et oleks kõrge auto," meenutab Igasta. Veenda naist, et ta haiglasse läheks, oli lihtsam kui hooldekodusse viia. „Haiglas talle väga meeldis. Pansionaadis oli algul pahur, aga praegu meeldib. Ta elab kaheses toas ja ainsana on talle vastumeelt see, et keegi teine samasse tuppa on pandud. Arvab, et tuba on tema oma, ta on 40 aastat üksi elanud," kõneleb Igasta.

Igasta hinnangul mõjub ämma mälule hästi see, kui toakaaslaseks satub arukam inimene.

„Algul olid toas nii haiged, kes midagi ei rääkinud. Siis ta oli kõvasti kehvem, aga praegu on samas toas üks noorem ratastoolis naine. Nad räägivad omavahel ja ämma suhtlemine on ka paremaks läinud," ütleb ta.

Igasta arvates võiks dementsete hoolealustega rohkem tegeleda. „Ämm on esimesel korrusel, terrassiga toas. Küsisin suvel: „Miks sa õue ei lähe?" Vahel on sealses siseõues kabedamaid memmesid. Ta vastas, et sind ei olnud ja keegi ei öelnud," toob ta näite.

Igasta tõdeb, et töötajad ei jõua kõike märgata. Nad on kenad ja viisakad, ruumid on väga puhtad, kuid patsientidel on surmigav. Hoolealused ei oska ise digiboksiga telerit sisse lülitada ja kui Igasta külas käib, palub ämm tal teleri mängima jätta.

Võrreldes teiste hoolealustega, kes ei tea, kus söögituba on, on Thalia-Viktoria veel suhteliselt terve. Ta liigub tugiraamiga ja kui hooldekodu köhimise tõttu pereõe kohale kutsus, olid kõik tema tervisenäitajad korras. „Füüsiliselt pole tal muid hädasid peale selle, et ta ei saa hästi käia," sõnab Igasta.

REKLAAM

INCOVENAL® COMFORT on mõeldud neile naistele kellel on:
stress- ja segatüüpi uriinipidamatus (ajutise või püsiva iseloomuga) ja üliaktiivse põiega inimestele.

INCOVENAL® COMFORT:
- aitab tugevdada vaagnapõhja lihaseid, mis nõrgenedes põhjustavad tahtmatut uriini leket.
- aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele.
- aitab hoida lihaste talitluse normaalsena.
- annab kontrollitud D vitamiini varu.
- kaitseb rakke oksüdatiivse stressi eest.

INCOVENAL® COMFORT 1 tablett sisaldab:

CEL complex® - 625mg:
Kõrvitsaseemne ekstrakt (Cucurbita pepo)
Põldosja ürdi ekstrakt (Equisetum arvense)
Linaseemne ekstrakt (Linum usitatissimum)

Vitamiin D -	**400RÜ**
Magneesium -	**150mg**
Vitamiin C -	**40mg**

INCOVENAL® COMFORT kasutatakse:
- ravi esimesed 2 nädalat 1 tablett 2 korda päevas
- säilitusannus 1 tablett 1 kord päevas

Tegemist on toidulisandiga. Mitte kasutada mitmekesise ja tervisliku toitumise asendajana. Ei sobi kasutamiseks lastele, rasedatele ja imetavatele naistele. Ärge kasutage kui olete allergiline mõne koostisaine suhtes.

Tootja: VULM s.r.o., Tuhovská 18, 831 06 Bratislava, Slovakkia
Turustaja: PharmaSwiss Eesti OÜ Tammsaare tee 47, 11316 Tallinn

IMC-EE-1610-06

hooldajat, neist ööpäev läbi üks õde ja üks hooldaja. Ametikohtade arvestuses tähendab see 6,8 õde ja 9,1 hooldajat 20 voodikoha kohta.

Hooldekodudes niisuguseid norme ei kehti ja hooldajaid ja eriti õdesid on tööl tunduvalt vähem. Pärnumaalt leiab vanadekodusid, kus üks hooldaja peab hoolitsema 15 inimese eest ja õde tuleb ainult kutsudes või korra nädalas.

Enamasti hoolitsevad vanurite eest heasüdamlikud vanemad naised, kellest paljud pensionilisa teenivad. Riik on seadnud eesmärgi, et neil 2020. aastaks vähemalt kutsetunnistus oleks.

Hooldajate palgataset dikteerib tervishoiutöötajate kollektiivleping, mille järgi peab hooldustöötajate palk olema eelmise aasta algusest vähemalt 3,30 eurot tunnis. Ehkki hooldekodud pole lepinguga ühinenud, üritavad nad tervishoiusüsteemiga sama palgataset hoida, sest muidu läheksid paremad töötajad ära.

„Meil on Pärnu Haigla hooldekoduga võrdsed palgad," kinnitab Pärnu ranna rajoonis asuva hooldekoja Fööniks ja Villa Mare juhataja Krista Nõmm. Haigla õendus- ja hoolduskeskuse juhataja Margit Seppiku andmetel on neil kutsetunnistus umbes poolel hooldajaist, väljaõppinud hooldajale makstakse üle 600 euro kuus.

See pole palgatase, mis töölesoovijate järjekorra ukse taha meelitaks. Kui riik hakkaks peale kutsetunnistuse vanadekodudelt nõudma kohustuslikku töötajate ja hoolealuste suhet, kindlat protsenti tuludest koolituskuludeks, igapäevast ühe patsiendiga tegelemise miinimumi, paneksid paljud hooldekodud uksed kinni, sest omastel ja omavalitsustel ei jätkuks raha selle kinnimaksmiseks.

Tootsi Hooldekodus näiteks pole ühtegi kutsetunnistusega hooldajat ja Jaasi ei kujuta ette, mis nelja aasta pärast saab. „Paber ei tee veel kellestki hooldajat," on ta kindel.

Kuuajane kosutus

Riik on tõmmanud selge joone sotsiaalhoolekande ja ravi vahele, kusjuures pensioniealiste dementsust ei peeta haiguseks. Ainsana rahastab haigekassa kuuajast intervallhooldust õendushaiglates, kuid see pole mõeldud eraldi dementsetele, vaid paljudest haigustest toibumiseks.

Pärnu Haigla Ravi tänaval asuvas õendus-hooldusosakonnas on 83 kohta, dementsetele on neist ette nähtud 14 voodikohaga eraldi kinnine osakond. Järjekord sinna pääsemiseks on kuu-poolteist pikk, patsiendi eest tuleb maksta omaosalustasu.

„Perearst saadab. Inimesel ei pea olema tingimata dementsus diagnoositud. Tal võib olla kõrvalpõhjusi, nagu kõrge vererõhk, haavandid, dementsus on taustaks," selgitab Seppik.

Haigla intervallhooldus on hea variant, kui lähedastel on näiteks puhkus planeeritud või nad tunnevad, et ei saa enam hakkama. Patsient kosub veidi, teda uuritakse, omastele jagatakse kasulikke näpunäiteid.

„Turvalises keskkonnas tekib päevarežiim. Tihtipeale on nad koju minnes rohkem tasakaalus," kinnitab Seppik.

Õendushaigla dementsete osakonnas on palatiuksed avatud, kuid osakonnast patsiendid järelevaatajata välja ei saa. „Me peame tervishoiuteenust osutama nii, et ei kahjusta patsienti. Siin ei ole ametlikult teovõimetud, patsient annab nõusoleku, et ta tahab ravile tulla," räägib Seppik.

Seppik soovitab hooldekodudel eri otstarbega ruume rohkem struktureerida, sest nii on lihtsam. Hooldekodudega võrreldes on haiglal muidugi hõlpsam vägivaldsetegi patsientidega toime tulla, kui keegi muutub vägivaldseks, saadetakse ta psühhiaatriaosakonda. Kinnises osakonnas puudub turvamees.

Kui kuu otsa saab, peavad omaksed dementse koju tagasi võtma või leidma talle hooldekodu koha. Enamikus Eesti hooldekodudes on järjekorrad, kohad vabanevad vaid siis, kui keegi sureb.

Omavalitsuse kohale pääsemiseks müüakse lähedasteta vanuri kinnisvara ja kasutatakse enamikku pensionist hooldekodu kulude katteks. Kui vanadekodu eest tasuvad lähedased, jääb juba pere otsustada, kuidas kulusid jaotada. Pärnumaa hooldekodude kuutasu on 450–765 eurot, hind sõltub hooldekodu asukohast, toatüübist, hoolitsusvajadusest ja paljust muust.

Kohanemiseks kulub mõni kuu

Hoolekojas Fööniks ja Villa Mare Pansionaadis pole küll eraldi dementsete osakonda, kuid ühe- ja kahekohalistesse tubadesse paigutamisel jälgitakse, et inimesed sobiksid. Fööniks on tavaline hooldekodu, Villa Mare luksuslikuma sisustusega pansionaat, kus on raskema diagnoosiga, näiteks insuldijärgsed patsiendid.

Hooldekodu asukatest on dementsusega üle poole. „Viimasel ajal on peaaegu kõik uutest tulijatest kas algava või progresseeruva dementsusega," tõdeb Fööniksi juhataja Krista Nõmm.

Fööniks ja Villa Mare ei taha vastu võtta agressiivseid eakaid, kuid pole ka ühtegi lepingut seetõttu lõpetanud. „Panen end lähedase rolli: kuhu ta selle inimese siis paneb?" selgitab Nõmm.

Nõmm soovib, et hooldekodu kohta otsiv pere oleks temaga rääkides aus. „Pered on avaldanud, et eaka toa ust hommikul avades leiavad nad eest väljaheidetega määritud toa. Selliseid asju pole mõtet varjata, kui ta on seda kodus teinud, teeb ta seda ka siin," kõneleb Nõmm.

Dementse patsiendi hoolekoduga kohanemiseks kulub Nõmme kogemuse põhjal kolm-neli kuud. Ära tahetakse joosta siis, kui pole veel turvatunnet.

„Kui lähedane tahab patsiendi jõuluks koju viia, soovitan tal alati järele mõelda. Inimene on nädal aega ära, turvatunne katkeb ja kõik algab otsast peale," räägib Nõmm.

Hooldekodust minema jooksnud patsient võib olla väga veenev, valetades näiteks, et ta on bussist maha jäänud. Nõmm on Virtsus järel käinud naisel, kelle politsei Saaremaa bussi peale aitas. „Küsige, kust ta on pärit, enne kui vanainimest aitate," soovitab hooldekodu juhataja.

Dementne vajab turvatunnet ja kindlat päevarežiimi, mis aitavad sümptomeid leevendada. Tema soove on keerulisem mõista, ent võimetekohane tegevus, lapsepõlve meenutamine ja püüded enesehoolitsust säilitada aitavad tal paremini toime tulla.

„Patsientidel on hooldekodus surmigav. Hooldajad on küll kenad inimesed, aga nad ei jõua kõike," kirjeldab Igasta vanadekodusid kummitavat personalinappust.

„Elementaarne on meil tehtud, aga individuaalset on vähe," tõdeb Seppik. „Norras ja mujal Põhjamaades on rohkem ressurssi, meie iga päev iga patsiendiga viis tundi tegelda ei jõua."

HOOLDUS

- Eestis on 156 hooldekodu, milles on 7915 kohta. 29 hooldekodu ei taha dementseid üldse vastu võtta, üheksa on valmis hooldama ainult kergemaid dementseid ja viis lamajaid. Ülejäänud üritavad vältida agressiivseid või põgeneda üritavaid patsiente.
- Pärnumaal töötab 15 hooldekodu, milles on 627 kohta. Eraldi dementsete osakonda pole üheski Pärnumaa hooldekodus, Pärnu Haigla õendus-hooldusosakonnas on 14kohaline kinnine dementsete osakond.
- Pärnumaa hooldekodude kuutasu on 450–765 eurot. Enamasti ei sõltu hind Eesti hooldekodudes abivajaja dementsusest, vaid hooldekodu asukohast, seisundist, toatüübist, hoolitsusvajadusest ja paljust muust.
- Kõikidesse Pärnumaa hooldekodudesse on järjekorrad.

Andmed: sotsiaalministeerium, 60+

REKLAAM

Naabrinaine või **kindlustus**

Teet Roosaar
teet.roosaar@parnupostimees.ee

Selleks, et dementsete eest hoolitsevaid omakseid vaesusest päästa, on Eestil valida nelja võimaluse vahel, millest enamik sel teemal rääkinuid eelistas kohustuslikku solidaarset kindlustussüsteemi.

Tiit Loimi Tartu Ülikooli sotsioloogia eriala magistritöös „Eesti ja nelja Euroopa riigi pikaajalise hoolduse süsteemi analüüs omastehooldajate perspektiivist" on kirjeldatud nelja Euroopa hooldusmudelit. Need on riigi vastutus (näiteks Rootsi), nõrgemaid kaitsev liberaalne mudel (näiteks Suurbritannia), peresid toetav kindlustussüsteem (näiteks Saksamaa) ja immigrantidele tuginev mitteametlik hooldus (näiteks Kreeka ja Itaalia).

Rootsis pole sugulastel kohustust pereliikmete eest hoolitseda. Sotsiaalteenuste seaduse järgi peab igaühel olema mõistlik elatustase. Põhiosa rahast tuleb maksudest, eraisikute panus on alla viie protsendi.

Inglismaal on vastutus pikaajalise hoolduse eest peredel. Omavalitsused toetavad täies mahus neid, kellel on vara vähem kui 14 250 naela ja osaliselt neid, kellel on vara alla 23 250 naela. Vara alla käib kodugi.

Saksamaal on pikaajalise hoolduse kindlustus osa kohustuslikust tervisekindlustusest. Kõik kindlustatud saavad vastavalt abivajadusele toetust sõltumata vanusest, sissetulekust või vara suurusest. Hooldekodu majutuse osa ei hüvitata, kuid dementsuse puhul on eraldi hooldustoetus.

Itaalias ja Kreekas lasub koormus peamiselt peredel. Suur osa on mitteametlikul hooldusel, koduhooldust pakuvad tihti immigrandid.

Pärnu Haigla õendus- ja hoolduskeskuse juhataja Margit Seppik, abilinnapea Jane Mets ja sotsiaalosakonna juhataja Aika Kaukver peavad neist kõige reaalsemaks kindlustussüsteemi. Kas see oleks osa ravi- või pensionikindlustusest, vajaks veel läbivaidlemist.

„Nendele vanadele pole sellest enam abi, aga endale teeksin heameelega kindlustuse, et võiksin ajal, millal tahan, pansionaati minna," ütleb ämma eest hoolitsev Iira Igasta.

Mets ning hooldekoja Fööniks ja Villa Mare juhataja Krista Nõmm peavad ebaõigeks olukorda, kus omavalitsuse hooleks jäävad pereta vanurid ja lapsed pingutavad, et ema või isa eest hoolt kanda. „Mina ei välistaks lastetusmaksu, kui naine just meditsiinilistel põhjustel lapsi ei saa," lausub Mets.

Tootsi Hooldekodu juhataja Pille Jaasi kindlustusse ei usu. „Sealt kaob kuhugi see raha ära," põhjendab ta. Jaasi hinnangul võiks inimeste omaosalus säilida, kuid riik peaks võtma suurema vastutuse inimeste eest, kes eluaeg makse on maksnud.

Kui riik midagi ette ei võta, asendub mitteametlik naabrinaise hooldus ajapikku Kreeka ja Itaalia mudeliga, kus suure osa tööst teevad immigrandid. Eestlased käivad praegu rikkamates riikides vanureid hooldamas, ent järjest rohkem jõuab väiksema palgaga leppivaid inimesi siiagi.

AINO LUGU

Kui Stockholmis elanud 84aastane Aino toas kukkus ja öö otsa üksinda abitult lebas, tõi õetütar Annika Poldre ta kodumaale. Siin suri Aino viis aastat hiljem pärast insulti.

„Stockholmi linnaosa sotsiaalametist teatati, et tuleb otsustada, kas viia Aino hooldekodusse võib hakkab ta kellegagi koos elama. Minu juurde koju polnud ta nõus tulema, aga Eestisse hooldekodusse küll," räägib Poldre.

Tädi mõistus oli Poldre arvates tookord selge, kuid arst oli kirjutanud „algav dementsus". „Mina küll aru ei saanud," tunnistab õetütar.

Pärast mehe surma kaotas Aino suhtlemise vastu huvi ja kõndis pärast puusaluu murdmist rulaatoriga, ent muidu oli ta nagu vanainimene ikka. Rootsis käis tal väikese tasu eest kodus kodukorrastaja, korra nädalas tasuta toidutooja ja samuti kord nädalas sotsiaaltöötaja, kellega kohvi joodi ja vesteldi.

„Rootsi perearst ütles, et ongi hea, et ta Eestisse viite. Vanas eas võib rootsi keele oskus kaduda, nad on seda väliseestlaste puhul märganud," kõneleb Poldre.

Aino esimesed kolm aastat Eestis olid kenad ja ta oli pansionaadis elamisega väga rahul. Tal oli esimesel korrusel oma WC ja duširuumiga tuba, mille eest maksis umbkaudu 14 000 Eesti krooni kuus. Arve saatis Poldre Rootsi panka, kuhu Aino tava- ja lesepension laekusid ja kus ta oma varusid hoidis.

„Sõitsime Eestis ringi, päeviti oli ta minu juures," räägib Poldre.

„Dementsus tuli tasapisi. Läksin külla, ta oli mures, et pole mehele süüa teinud või jätnud poes käimata."

Meditsiinitöötajat, kes oleks vaimseid muudatusi märganud ja aeglustada püüdnud, pansionaadis polnud. Perearst nägi Ainot vaid ühel korral, hiljem sai Poldre teada, et kogu pansionaadi rahvas on ühe Tallinna perearsti nimistus.

„Ta ei kurtnud millegi üle. Minul polnud tema dementsusprobleeme võimalik kellegagi jagada," toob Poldre välja Eesti ja Rootsi perearstide erinevuse.

Pansionaadis tegevusjuhendaja muidugi tegeles eakatega, kuid individuaalset lähenemist ei olnud. „Tegeleti nendega, kes olid arukad ja võimelised midagi tegema," selgitab Poldre.

Aino füüsiline ja vaimne tervis hakkas halvenema kaks aastat enne surma. „Ta ei suutnud kirjutades rida pidada. Laused muutusid kirjutades segaseks ja tähti jäi vahele. Siis ei mäletanud enam, mida ta kirjutada tahtis," meenutab Poldre.

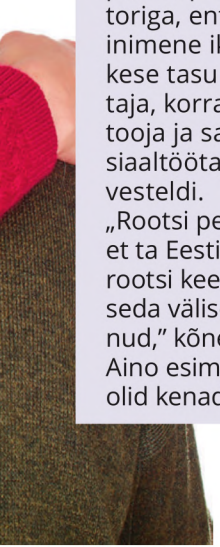
Lõpuks hakkas Aino albumist vanu fotosid välja võtma ja katki lõikama. Miks, ta seletada ei suutnud ja pildil olevaid inimesi ära ei tundnud.

„Maailm läks talle väiksemaks, ta ei tundnud maailma vastu huvi. Hea, kui mäletas, mida ta söönud oli. Aga kuna ta ei kurtnud, põgeneda ei tahtnud ega agresiivne ei olnud, ei viidud teda oma toast kuhugi," kõneleb Poldre.

Lõpuks tabas Ainot 2011. aasta sügisel insult ja ta viidi Ida-Tallinna Keskhaiglasse.

„Käisin päeval, magas. Ütlesin õele, et ta magab päeval, õde vastas, et las magab. Järgmisel päeval soovitasin ta üles ajada, kolmandal päeval helistati, et tal oli insult ja ta viidi haiglasse," meenutab Poldre.

Keskhaigla arst ütles Poldrele, et insult juhtus päev või paar enne haiglasse toomist. Haiglas tuli Aino siiski teadvusele, kuid rääkida ei suutnud ja suhtles üksnes silmade ja käesurve abil. Pärast paarinädalast keskhaiglas hoidmist viidi naine Keila taastushaiglasse, kus ta peagi suri.



LÜHIVASTUS

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

Kas vitamiini B_1 lisamanustamine on vajalik?

VASTAB PROFESSOR MIHKEL ZILMER

Alustan sellest, et vitamiini B_1 inimkeha ei tooda. Seega tuleks süüa toiduaineid, kus seda on. Siin on oluline aga teada kahte asja.

Esiteks. Selleks et B_1-vitamiini oleks meile toimivas hulgas, peab söödava toiduaine 100 grammi sisaldama seda vähemalt 15 protsenti päevavajadusest. Teiseks, see peab sealt ka inimorganismile kättesaadav olema. Neile kahele reeglile vastavad hirss, kaerahelbed, tatar, pähklid, uba, hernes, läätsed, muna, liha, sibul. Nii et valikut on ja normaalsel sööjal reeglina vajadust vitamiini B_1 (tiamiini) lisamanustamiseks pole.

Kas aga siiski on asjaolusid, kus seda oleks mõistlik lisamanustada? Jah, on. Näiteks kestev ja rohke alkoholi tarbimine, mao alahappesus, ahelsuitsetamine, väga rohke kohvi tarbimine, närvi- ja lihasprobleemid ja diureetikumide kasutamine – sellisel juhul on oskuslik juurdemanustamine vajalik. Parim oleks selle kooskasutus vitamiinide B_2, B_3, B_5-ga (tagab suurte ainevahetusprotsesside mitmekülgse mõjutamise).

B_1-vitamiin on B-grupi vitamiinide hulgas siiski eriline tegija. Põhjus: kolmes inimorganismi ülitähtsas energia tootmiskompleksis töötab see küll käsikäes mitme teise B-grupi vitamiiniga, kuid just vitamiin B_1 on see, mis käivitab esimesena nende tootmiskomplekside toimimise. Seega ei tohiks selle defitsiiti lasta tekkida! Siis võivad kergesti närvi- ja lihaseprobleemid tekkida.

Veel kord, ka vitamiini B_1 saamiseks tuleb olla normaalne sööja ja normaalne jooja.

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

Hea kirves on see, mis õig

Annika Poldre

60pluss@postimeesgrupp.ee

Metsatöödelt on suured masinad kirve välja tõrjunud, kuid ahiküttega kodus või suvilas on kirves endiselt hädavajalik tööriist. Väike uuring kinnitas oletust, et sellistes majapidamistes, kus talv läbi ahju köetakse ja toit puupliidil valmib, on enamasti küttepuude tegemiseks mitu kirvest.

FOTOD: ANNIKA POLDRE

Pärnumaal Kiisa külas elava Margus Parve kodu on kolhoosiaegses 1980. aastatel tüüpprojekti järgi ehitatud üheperemajas. Need KEKi püstitatud majad polnud juba uuenagi soojakindlad ja nii on Parve nagu paljud sedasorti majade omanikud oma kodu soojustanud – teinud uued põrandad, lisanud seintele ja keldrilaele soojustust. Ometi kulub tal ühel aastal kütmist vajava kaheksa kuu jooksul paarkümmend ruumi puid.

Ettenägelikult uuris Parve uut kodu rajama asudes kohe, milliseid puid kasvama panna, et talveküte oleks oma käest võtta. „Vanasti oli nii, et kui talus kasvas sada remmelgat, siis oli oma küte kindlustatud," ütleb ta. Teadlikult istutas ta oma maa peale leppi ja hõbepajusid. „Hõbepajud olidki istandusena mõeldud. Iga viie aasta tagant saab neist käsivarrejämedusi küttepuid," selgitab maaomanik oma plaani.

Igal aastal teeb ta oma tarbeks 25 ruumi küttepuid. Nüüdseks on 300 istutatud puust pooled maha võetud, lisaks neile kasvavad vahtrad, remmelgad ja lepad. „Neist meile kütteks piisab," on mees kindel.

Kirveid on majaomanikul selleks tööks mitu. Ise pole ta ostnud ühtki, kõik on isakodust pärit. Parve toob välja kaks, mida põhiliselt kasutab. „Ma usun, et see on sepatöö, sepa tehtud," arvab omanik. „Just paras täismehele ühte kätte võtta," sõnab ta selle kohta, mida enim tarvitab. Kaalumisel selgub, et see kiidetud tööriist on kahe ja poole kilone. „Minule, sajakilosele mehele, täpselt paras," ütleb ta.

„Minu kirves on kitsa teraga, aga lai ja raske," kiidab Margus oma kirvest. „See ei jää puu sisse kinni, vaid lööb puu lõhki."

Kui pärin Parvelt mõnd tarkust või soovitust puulõhkumise kohta, kostab ta: „Raiuma asudes seisa, jalad kergelt harkis. Seejärel tõsta kirves pea kohale ja langeta järsult, sihtides otse piki puu süüd."

Husqvarna on tuntud kui maailma suurim kettsaagide, trimmerite, muruniidukite ja aiatraktorite tootja, vähem teatakse, et ettevõte toodangus on ka kirved. Valikus on nii universaalkirved kui ka spetsiaalselt puulõhkumiseks ette nähtud lõhkumiskirved.

Pärnus Suur-Jõe tänavas asuva metsa- ja aiatehnikat ning puidulõikeriistu müüva kaupluse klienditeenindaja näitab kahe eri pikkuse ja kaaluga plastvarrega Husqvarna kirvest. Sealsamas saab osta sama firma puuvarrega kirvest, kuid need ei lähe nii hästi kaubaks kui plastvarrelised. Viimased on ilmastikukindlamad ja kirvesilm püsib neil hästi otsas.

TASUB TEADA, ET

... lehtpuupakku tuleb hakata lõhkuma servast, okaspuud aga keskelt, sest lehtpuul kasvavad oksad koorealusest osast, okaspuul südamikust.

... lehtpuud on kergem lõhkuda, kui asetada ladva pool ülespoole.

... halg tuleks panna raiepakule, süüjooned paralleelselt puulõhkujaga. Siis langeb kirve jõud piki süüd, mitte risti.

... toorest puud on kergem lõhkuda kui kuiva.

Andmed: Fiskars

Kirveid on müügil erineva varrepikkusega. „Puu jämedusest sõltub tööks vajaliku kirvevarre pikkus," räägib asjatundja. Pikema varrega kirves on raskem, kaalub 2,8 kilo, lühema varrega seevastu vaid 1,6 kilogrammi.

Väikseim universaalkirves sobib kasutamiseks metsas ja matkal, saleda ja laia teraga suuremad universaalkirved on ideaalsed vaiguse puidu tükeldamisel, langetamisel ja lõhkumisel ning innovaatilise kumera teritusega lõhkumiskirved on suurepärased tööriistad küttepuude lõhkumisel.

Husqvarna kirveste valik on laiem kui selles poes nähtu – toodete loetelus on puusepa-, matka-, metsa- ning väike ja raskem lõhkumiskirves ja vasarkirves. Need on kõik puuvarrega, kuid väiksemas valikus on komposiitvarrega kirveid. Neil on tugevdatud vars, millel hõõrdumist vähendav mittekleepiv kate.

Pärnus Härma kaubahoovis asuvas Forteci kaupluses on samuti müügil eri pikkuse puuvarrega lõhkumis- ja metsakirved. Mida pikem on kirve vars, seda suurem on kaal: 80sentimeetrise varrega kirves kaalub 2,5 kilo, poolemeetrise varrega aga 1,250 kilo. Universaalsed 73 sentimeetri pikkuse plastvarrega kirved kaaluvad 14,5 ja raskema peaga isegi 19,5 kilogrammi.

„Universaalne kirves sobib niihästi metsas laasimiseks kui ka kodus puude lõhkumiseks," selgitab klienditeenindaja Kristjan Heinsoo. Metsakirves aga ei sobi puulõhkumiseks, sest selle kergem pea ja lühem vars on mõeldud metsas okste laasimiseks. Kõige raskematele puulõhkumiskirvestele on lisatud kaelakaitse. Heinsoo sõnul ostetakse kõige enam lõhkumiskirveid ja pisemaid matkakirveid. Ise kasutab ta kodus plastvarrega kirvest.

K-rauta kauplusest võib samuti leida mitmesuguses mõõdus puuvarrega kirveid. Hiinas toodetud on hinnalt väga soodsad, kaaluvad 600 grammist kuni 2 kiloni ning on üsna rohmakad. Kuid K-rautas on müügil ka Fiskarsi 25aastase garantiiga universaalsed lühema varrega ja pika varrega lõhkumiskirved, hinnalt ligi kümme korda kallimad kui Hiina toodang.

Bauhofiski on samu tööriistu müügil. Kes internetikaubandusega tuttav, võib leida Bauhofi e-poest suure valiku, muu hulgas fiiber- ja kummikäepidemega ning süsinikterasest kirveid.

Fiskarsi kodulehel on veebitest, mille järgi valida sobivat kirvest vastavalt enda ja puude pikkusele, kirve kasutamise sagedusele ja puu liigile. Testist selgub, missugune on selle firma enim müüdud lõhkumiskirve mudel.

Ehitusfoorumis on mehed vahetanud arvamusi oma kirveste kohta. Üks rahulolev Fiskarsi kirveste omanik kirjutab selle margi eelistest: „Nii praktikale kui

gesti tehtud

Margus Parve lõhub sepakirvega igal aastal üle paarikümne ruumi küttepuid.

ka teooriale tuginedes väidan, et Fiskarsi headus peitub varres. Vars on seest tühi ja väga kerge, seega on kirve kaalujaotus võrreldes konkurentidega parem. Leidke kirve raskuskese kas või käes hoides ja näete, et Fiskarsil on see kirve terale tunduvalt lähemal. Lõhkumisel liigub kirves tinglikult ringjoont mööda ja seega kaugema raskuskeskme puhul on kineetiline energia suurem (suisa ruutsõltuvuses). Sellest ka Fiskarsi „tugevam mats" teiste sama kaaluga kirvestega võrreldes."

„Häid kirveid on veel peale Fiskarsi," arvab teine. „Turult või täikalt võib trehvata eestiaegset sepatööd või isegi vanaaegset rootsi rauda – need ka väga väärt riistad."

Kolmas kuulutab: „Endal puulõhkumiseks mitu erineva kaaluga kirvest kasutuses, oleneb, kas lõhud toorest ilma oksata leppa või metsakuiva kuusejändrikku."

Neljas lisab: „Fiskarsi puhul on kindlasti ergonoomilisus ning materjalide kvaliteet kõrgemast klassist."

Üks kiidab Hiina toodet: „Mul ka tüki aja eest ostetud hiinakas, kolmekilone, laugja kiilu kujuline, teises otsas vasarapea. Lõhub väga hästi. Viimane ise pandud kasepuust vars on pidanud mitu aastat, täpselt nagu üks eelkõneleja vahetasin varre kohe algul välja. Fiskarsit pole proovinud. Igatahes on selge, et kirves ei pea tingimata olema 50–60eurone, lihtsalt õigesti tehtud peab olema."

Bulgaariast ostetud sepatööna valminud kirves, mida kasutatakse koduköögis pilbaste löömiseks.

KIRVES JA KIRVE TÜÜBID

- Kirve võib jagada kaheks põhiosaks: silmaks ja labaks.
- Kirvesilma läbistab silmaauk ehk varreauk (mida sageli nimetatakse ka lihtsalt silmaks), mille sisse kinnitatakse kiilu abil varre ots.
- Kirvelaba külgi nimetatakse põskedeks.
- Kirvetera esimest nurka nimetatakse ninaks ja tagumist kannaks.
- Silma pealmist pinda (mida kasutatakse sageli kui haamrit näiteks kiilu löömisel) nimetatakse põhjaks (või silmaks). Kida ei tarvitse kõikidel kirvestel olla.
- Tänapäeval valmistatakse kirveid mitmeks otstarbeks ning sõltuvalt sellest on need eri kuju ja suurusega. Terasest valmistatud kirves kinnitatakse tavaliselt puidust varre külge puitkiilu abil. Kirve pind on enamasti viimistletud (kaetud laki, värvi või muu kaitsekihiga). Mõnikord müüakse kirveid koos spetsiaalse nahast terakaitsega.

TÜÜBID:
Üldotstarbeline kirves on suhteliselt hiljutine nähtus. Sellist tüüpi kirvest nimetatakse ka mini-, matka- või skaudikirveks. See on suhteliselt väike, kerge ja lühikese varrega ning sageli vööle riputatav. Sobib hästi autosse, paati või matkale.
Puusepakirves on suhteliselt pika ja õhukese labaga. Klassikalise puusepakirve tera on kumer, kuid on ka sirge teraga kirveid. Puusepakirves kaalub enamasti 0,5–1,5 kilo.
Raiumiskirves ehk laasimiskirves on enamasti ebasümmeetrilise labaga ja kaalub kuni 2 kilo.
Lõhkumiskirve laba on tavaliselt sirgete servade ja sirge teraga. Kaalub umbes 2 kilo.
Tahumiskirves on õhukese labaga kergem kirves.
Vasarkirvel on tugev põhi (silm), mis on mõeldud kiilu löömiseks.
Viskekirves on enamasti kaheteraline ja seda kasutatakse tänapäeval viskevõistlustel.
Jahikirves ehk nülgimiskirves on väike tugev kirves nülgimiseks ja kergemaks raiumiseks.
Lihakirvest kasutatakse toiduvalmistamisel.
Tomahook on Põhja-Ameerika indiaanlaste sõjakirves ja tseremoniaalne atribuut.
Hellebard on pikavarreline sõjakirves.
Tapper on väike sõjakirves.

Andmed: Wikipedia

REKLAAM

Sepakirved jõuavad Rõugest maailma

Annika Poldre
60pluss@postimeesgrupp.ee

Rõuge lähedal Tilgu külas asub Sepa talu. Peremees Peeter Reemann on mees, kelle juurde tema ametivennad juhatavad, kui küsijal on kirve vastu huvi.

Kirve tegemine

Eesti Restauraatori sepikojas alustanud, Norras ja Austrias end täiendanud Peeter Reemann on üle maailma tuntuks saanud oma sepistatud tööriistade, eelkõige kirveste poolest.

„Eestis on veel mõni mees, kes kirvest teeb," ütleb ta. „Aga üldiselt on neid mehi päris vähe." Põhjuseks nimetab ta, et elu on kiire – vanasti oldi valmis ootama, kuni sepp riista teeb. Kaubandus on teistsuguse põhimõttega ja ka uued lahendused on muutust toonud. Näiteks nimetab ta Fiskarsi kirveid, mis on valatud – valuraud on välja sepistatud.

Reemann kirjeldab, kuidas valmivad kirved Rootsis 300 aasta vanuses Gränsfors Bruki tehases. „Minul valmib kirves umbes ühe tööpäevaga, selleks kulub kuus või isegi kuni 12 tundi. Seal valmib kirves minutiga. Võetakse tükk terast, mis on juba õige kaalu ja suurusega, seda stantsitakse ja pressitakse masinas ja käsitööd on nii palju, et mees tõstab selle ühe vormi alt teise alla." Reemann lisab, et ei ütle nende Rootsi kirveste kohta midagi halba, sest need on kvaliteetsed ja puitvarre tegemisel on arvestatud puu kasvu suunda. See on tähtis, sest odavalgi kirvel võib küll olla heast puust vars, aga kui puu kasvu suunda pole jälgitud, võib vars puruneda.

Reemann teeb kirvest autentsel viisil, nii nagu on Eestis tehtud rauaajast saadik, ajast, kui teras oli kallis ja sellest tehti ainult tera, kirves ise aga oli rauast. Samamoodi tehakse Rõuges – tera tellitakse Austriast, kirves ise on rauast.

Rõuge sepa eesmärk on säilitada vanu kirve tegemise oskusi. Suhtlemine kolleegidega üle maailma on talle andnud teadmise, et samal viisil on maailmas tuntud tegijaid võib-olla vaid kümme meest. Oskajaid, kes pole tuntud, on rohkem.

„Mina teen kirveid iga päev. Kokku olen teinud umbes kaks ja pool tuhat kirvest. Selle kogusega on tulnud oskused ja vilumus," ütleb Reemann, kelle sepikojas valmib umbes 35 eri tüüpi kirvest.

Peeter Reemanni kirved on kallid, kuid maailmas tuntud, need on jõudnud Euroopast Jaapanisse ja Kanadasse ning isegi Aafrikasse. Kõigepealt ületasid tema tehtud tööriistad piiri Norrasse, seejärel Soome. Seal katsetati Rõuge sepa kirveid suure pakase ajal Põhja-Soomes, sest kehv teras puruneb suure külmaga, ja seejärel tulid tellimused.

Peeter Reemann räägib, et on kollektsionääre, kes koguvad erisuguseid kirveid, aga enamasti tellitakse temalt riistu, millega teha ühepuupaati ehk haabjat või kirvest, mida vaja palkmaja ehitamiseks.

„Aastasadu on riigiti palkmaju eri arusaamade järgi püstitatud. Nii on ka tööriista kujud ja kasutusviisid riigiti erinevad," räägib Reemann, kui võrdleb palkmaja ehitust Soomes, Norras, Rootsis ja Eestis. Näiteks tehakse Soomes vara omaette ainult selleks mõeldud kirvega, Norras on selleks erikujuline liimeister, Eestis on samaks tööks neli eri tüüpi kirvest, kuid üld- ehk puusepakirves on neis kõigis maades sarnane.

Reemann jagab oma teadmisi ja oskusi külalisõpetajana Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias, kus ta õpetab sepistama tapperit, mida muinasajast saadik kandsid Eesti mehed vööl või puusal ja kasutasid vestmiseks või relvana. „Tapper on üks väheseid kirveid, mille vars on sirge, et kui viskad, siis libiseb läbi käe," tutvustab sepp oma meistritööd. Tema tapper on eriline selle poolest, et on tehtud samamoodi, nagu tehti tuhat aastat tagasi. Selliseid ei valmistata tehases ja sellepärast neid tellitakse Rõuge sepalt.

Jahimehe või lihuniku kirves

Norra nurkkirves

Soome tahumiskirves

Soome varakirves

Tapper

REKLAAM

Tallinna Krematoorium pakub kõiki matuseteenuseid.

Urni-, tuhastamis- ja hauamatused, ööpäevaringne transport. Võimalus sõlmida matuseteenuse eelleping.

Tel 623 8808 (24 h)
www.krematoorium.ee

Rõuge sepp Peeter Reemann teeb muistsel viisil sepatööd kodutalus, kus vanaisa meisterdas oma sepikojas kõik vajaminevad tööriistad.

FOTOD: PEETER REEMANN

FOTOD: ERAKOGU

Kirves puusepatööl on saanud erandiks

FOTO: ELMO RIIG / SAKALA

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias õpetatakse rahvusliku ehituse eriala, kus kirvest kasutamata kooli lõpetada ei ole võimalik. Rahvusliku ehituse töökojas on erisuguseid kirveid. Õpitakse nii tahumis- kui ka raiumistöid.

Töökoja meister Tarmo Tammekivi (pildil) kasutab palkehituse õpetuses kõige rohkem Hultaforsi puusepakirvest, mis kaalub umbes 0,85 kilo. „Selle eeliseks on sirge tera, mis võimaldab täpselt ja joonelähedaselt raiuda," selgitab Tammekivi. Palkide tahumiseks võtab meister kätte kingituseks saadud ligi poolteise kilogrammi raskuse tahumiskirve, mis on kujult täpselt samasugune nagu Hultaforsi puusepakirves.

„Sirge tera annab tahumisel sileda pinna. Kumer tera annab lainelise tahumisjälje, mis on rohkem omane Skandinaavia maadele," iseloomustab mees oma tööriista.

Tarmo Tammekivi sõnul kulub aega, et leida puusepatööks sobiv kirves. „Enne kui hakkasin kasutama Hultaforsi, käis minu käest läbi kaks-kolm eri kuju ja raskusega puusepakirvest," räägib Tammekivi. Tema peab tähtsaks joonelähedast lööki ja siledat tahumispinda.

Tänapäeval kasutatavad kirved võimaldavad seda saavutada. Oluline on meistri sõnul ka kirvetera karastatus, et see „eest ära ei jookseks". Kui pikk ja lai peaks olema kirvevars ning kui raske ja millise kujuga kirvepea, see sõltub meistri arvates kirve kasutaja soovidest. „Praktiline kogemus on määrav sobivaima kirve valimisel," ütleb ta.

Tarmo Tammekivi sõnutsi on nüüdsel ajal kirve kasutus puusepatöö juures pigem erand kui reegel. Rohkem leiab see tarvitamist viimistlustööriistana. Kirve kasutamist puusepatöö juures piirab selle kallidus – see on käsitöö. Pealegi on kirvest tõhusamaid tööriistu, näiteks palki saab tahuda erisuguste saeraamide abil.

REKLAAM

Kas teie kuulete hästi?

Lõpuks ometi kadus kohin kõrvadest!

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

Avastas Tone'i tabletid

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

Vanusega seotud muutused

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

Faktid Tone'i tablettide kohta

Taanis toodetud **Tone'i** tablettide koostises on tatart, mustikaid, kalgani-rohu juurt, humalakäbisid, niatsiini, kaaliumi ja magneesiumi. Tatraekstrakt on naturaalne rutiini (bioflavonoid) allikas. Rutiin on kasulik veresoontele ja kapillaaridele, mis varustavad organismi, sealhulgas kuulmiselundeid, hädavajalike toitainetega.

Niatsiin, magneesium ja kaalium soodustavad närvisüsteemi normaalset talitlust. Magneesium hoiab elektrolüütide normaalset tasakaalu, mis on hea kuulmise jaoks väga tähtis.

Võtke vähemalt 2-3 kuud igal hommikul kaks **Tone'i** tabletti, et säilitada elektrolüütide tasakaalu ja tähtsaimate kõrvaosade vereringet.

Kust saab osta Tone'i tablette?

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

Skandinaavia tabletid Tone

Tone'i tabletid sisaldavad bioloogiliselt 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.

Lisateabe saamiseks helistage telefonil 684 3838.

www.newnordic.ee Online Store

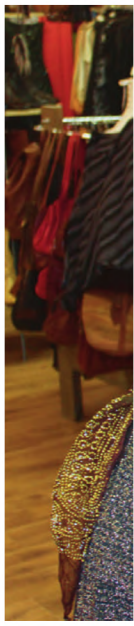
KAS TEIL ESINEB KUULMISLANGUS?

	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.

Sall on kaks ühes – praktiline ja ilus asi korraga

FOTOD: SILJA JOON



Argine ja hoolitsetud. Kirju särgi alla sobib siduda ühevärvilise ja ühevärvilise särgi alla kirju rätiku. Rätik võib olla õhem neljakandiline või pikliku lõikega. Selline rätt päästab kenasti ka armsa päevasärgi, mille kaelus enam hästi kinni ei lähe. Daamil on mitu korda õrnalt ümber kaela seotud voogavast materjalist sall, mille otsad on ära peidetud. Tekib pulloveri kaelus.

Meestel on salli sidumiseks eri mooduseid, kuidas kellelgi soovi on. Kõige lihtsam ja kindlam valik on boheemlase stiilis, kus salli otsad hooletult rippuma jäetakse. Erinevate sõlmede tegemisega peab pisut peegli eest vaeva nägema, et tulemus väga puntrasse ei vajuks.

Praegu on moes ülisuured pehmed ja kohevad sallid, mille sisse saab end mähkida ning salli pehmust ja soojust nautida. Sellise salli saab vajadusel ka ümber õlgade tõmmata.

Silja Joon

silja.joon@parnupostimees.ee

Kuigi hallide juustega sobivad kokku kõik värvid, lisab sobivalt valitud sall nahale jumet ja paneb silmadki särama, kui selle tooni valikuga soovitakse silmade värvi rõhutada, tõdeb stilist Anne Laar-Iljin.

Kvaliteetne sall on alati moes – olgu see siis õhuke või paksem, siidist või kašmiirist. Kuidas siduda salli nii, et üldmulje stiilne ja huvitav jääks? Pärnu rõiva- ja *vintage*-äri Zigrimigriz perenaine, stilist Anne Laar-Iljin nendib, et sall on kaks ühes – praktiline ja samal ajal iluasi. Salle on kantud alati. „See on nii meeste kui ka naiste puhul riietusese, mis lihtsalt peab olema ja meie põhjamaises kliimas aasta ringi kasutatav," kirjeldab stilist.

Päästev aksessuaar

Sallide ja rättide valik on äärmiselt lai, samuti on see kõige odavam aksessuaar, millega end põnevamaks ja jumekamaks muuta või lihtsalt väljanägemist värskendada.

Mehed on harjunud salli lahtiselt lihtsalt ümber kaela panema, samal ajal võib salli või räti stiilselt ja moodsalt kaela siduda. Mõned sallid sobivad ka triiksärgi alla. Nooremad mehed on juba harjunud sättima pehmest naturaalsest kangast salle kaela kampsuni või sviitri peale. Stilist soovitab seda vanemas easki: päevasärgile lisab see šikimat või lõbusamat joont.

Siidisem lipsu moodi kantav rätik pole meestemoes midagi uut – kannab nime plastron. Lihtsam variant sellest on rätik, pakub Laar-Iljin. Kirju särgi alla sobib siduda ühevärviline ja ühevärvilise särgi alla kirju rätt. Selline kaelaside võib olla õhem neljakandiline või pikliku lõikega. Selline rätt on päästev aksessuaar päevasärgi juurde, mille kaelus enam hästi kinni ei lähe.

Koduses sallikogus võiks leiduda igasuguseid rätte – eri värvi, mitmesugusest materjalist ja lõikega, suuremaid ja väiksemaid. Siidiseid, mida naistel suvel tuuletõmbuse või päikese kaitseks ümber kaela ja õlgade sobib heita või vajadusel pähe turbaniks keerata, aga ka näiteks kaeluses lehvikuks või seoseks saab siduda. Paksemaid kangatükke ja kudumeid saab jahedal hooajal üleriiete all ja peal kanda. Sama salli saab isegi terveks päevaks kaela jätta, seda ei ole vaja siseruumides koos üleriietega ära võtta.

Aga kuidas salli valida? „Kõige lihtsam on rätiku või salli värvi valides seda näonaha juures passitada. Kas annab jumet juurde või muudab kahvatumaks? Värvi ja mustrite valik on oluline. See pole suvaline köis ümber kaela," rõhutab Anne Laar-Iljin.

Kuigi hallide juustega sobivad kokku kõik värvid, lisab sobivalt valitud sall nahale jumet ja paneb silmadki särama, kui selle tooni valikuga silmade värvi rõhutatakse.

Vanusega omandavad sallid-rätid naistele strateegilise tähenduse – nendega saab varjata kaelapiirkonna ja keha ealisi iseärasusi. Salli tasub kandes sättida rohkem näo juurde, nii et vaataja tähelepanu oleks suunatud ette keskele ja probleemsed kehapiirkonnad jääksid varju, õpetab Anne Laar-Iljin.

Stilist ei soovita naistel kanda pikki üle vöökoha ulatuvate lahtiseid otstega salle – selline rõhutab pigem liigseid proportsioone. Teine asi on õlgu kattev efektne õlasall, mida võib kanda jaki, vesti või kampsunina.

Jahedama ilmaga teatrisse minnes on daamil kuldniitidega kampsun hea valik. Seda ilmestab kauni lehvina kaela sätitud õhuline kuldniitiga sifoonsall, mis lisab õhtule luksuslikku sära. Paarina on tore luua rõivastuses mingi ühine element – selleks on roheline toon.

Kunstkarusnahast erksavärvilise salli saab kohe kaela panna ning pole vaja muretseda, kuidas seda sättida – sall hoiab ise oma vormi. Salli võib siseruumides jätta kaela, pealegi on see mõnusalt soe ning mõjub kaelaehtena.

Ruudumuster mõjub nooruslikult. Lambavillase ruudulise narmastega salli abil on tekitatud kaelus. Daam ei pea siseruumides mütsi ära võtma. Vastandvärvides kott ja kõrvarõngad loovad põneva tervikmulje.

Keskmise paksusega kangast õlasall mõjub efektselt, luksust lisavad kuldsed niidid. Sellist salli saab siseruumides kanda lihtsalt õla peal ja sall katab keha nagu kampsun, õue astudes aga mähkida rätina pea ja kaela ümber – siis kaitseb kangatükk mütsi ja sallina meid tuule ja külma eest.

Tumeda kampsuni juures loob asjaliku meeleolu pikkade otstega lehvi seotud siidsall. Siin tuleks jälgida, et salli otsad ei oleks liiga pikad, need ei tohiks ulatuda rinnajoonest allapoole. Salli võiks sättida rohkem näo lähedale ja rinnaesisele, nii et probleemsed kehapiirkonnad jääksid varju.

Stilist kasutas rätiku kinnitamiseks sallihoidjat. Selleks sobib hästi mõni seisma jäänud sõrmus. Roosades toonides plisseeritud rätik mõjub romantiliselt ja naiselikult ning sobib hästi kandja nahatooniga. Selline rätt mõjub kaelas ehtena.

Sallide materjali- ja mustrivalik on lai – luksuslik sall mõjub ehtena. Garderoobis leiduv hästi istuv sviiter, pluus või kleit teenib meid aastaid, sest uue salli või rätiga saame sellele anda uue näo. Salliga on hea varjata liiga suurt dekolteedki. Värvidega on tore mängida ja meeleolu luua.

Igaks elujuhtumiks

Fotomodellina nõustusid sedakorda üles astuma kolm pärnakat: Hilja Hindrichson ning abielupaar Silvia ja Matti Malmre.

Silviale meeldivad sallid väga, pealegi saab 60+ vanuses nende abil iluvead kenasti ära katta. Naisel endal on kodus ligemale 30 salli. Koos abikaasaga võetakse talviti ette lõunamaareis ning siis on Silvial alati üks sall kaelas ja teine kotis: sall on see, mis kaitseb igal elujuhtumil, on mugav ja kerge. Silvia lisab, et tal on kombeks reisides endale alati mõni sall kaasa tuua.

Salle peab olema mitmesuguseid, paksemaid ja õhemaid. „Mida vanemaks saad, seda rohkem salle hindad," märgib Silvia ja seletab, et vanusega on tema sallid muutunud värvi poolest ergumaks. Ka tavalise jope või mantli saab salli abil hoopis teiseks muuta. Sall on naise jaoks aksessuaar, mille abil saab luua meeleolu.

Matti märgib, et temal on salle vähe ja needki on pigem ühetoonilised. „Kõrge kaelusega rõivaid on lihtsam kanda. Salle kannavad nooremad. Poeg kannab," muheleb ta. Matti ei käi eriti jala, sõidab põhiliselt autoga. Rõivadki valib sellised, millega on hea autosse istuda.

Varem riigitöötajana aastaid ametis olnud mehel on kapis sadakond lipsu. Kui plaanis on koos abikaasaga välja minna, küsib Matti Silvialt nõu, millist lipsu või särki valida. Mõistagi on mehel oma lemmiksärk ja ennast ümbritseb ta kõige meelsamini tumedat tooni rõivastega. Helesinine särk meeldib ka.

Paar käib nädalas vähemalt ühe korra väljas söömas. Liikuvana hoiavad tantsutunnid: Silvial on nädalas kolm ja Mattil kaks tantsutundi – harjutatakse seltskonnatantse, folkloorseid ja rahvatantse.

Hilja Hindrichsoni mahuka garderoobi juurde kuulub kolm kotitäit sallerätte. „Ma olen seda tüüpi, kes asju alles hoiab ja hiljem neid avastab," seletab ta. Vanem põlvkond tahab ju asju alles hoida. Hilja arvates peab garderoobis leiduma salle-rätte igas värvitoonis, jaguma nii luksuslikke kui ka igapäevaseid kaelakatteid. „Ma pole salli ori, aga need on minu garderoobi tähtis osa," kirjeldab ta. Hilja tütar elab Milanos ja seal külas olles passitavad naised sageli üheskoos rõivaid ja aksessuaare. „Oma viimase lemmiksalli tõingi sealt kaasa," on Hilja rahul.

VÄRVID

Stilist Anne Laar-Iljin õpetab värvidega julgemalt mängima. Eri aksessuaaride kombineerimisel on paljud naised harjunud tegema toon toonis valikuid. Sallide-rättide, peakatete ja käekottide ühitamisel on see kindla peale minek. Põnevust, üllatust ja värvi saab lisada kõrvarõngastega, mis võivad olla hoopis vastandvärvi. Sinise salli juurde ärge valige sinist tooni kõrvarõngaid, vaid hoopis pruunid või kollased, soovitab stilist.

Tervislikku sööki ei pea üksi ahmima

Toitumissuundumusi iseloomustab suur hulk mitmesuguseid dieete, mis lubavad tohutut kaalulangust ja kiiret seedimist. Paraku ei ole olemas üht kindlat dieeti, mis sobiks kõigile.

Margot Lehari

Benu Papiniidu apteegi proviisor

Dieeditulemused kipuvad olema lühiajalised – kui soovitud kaalunumber on saavutatud, kaob motivatsioon ja tahe sellega jätkata. Isiklikult ei näe ma tervisliku eluviisi juures vajadust ühegi erilise dieedi järele. Terve organismi alus on siiski mitmekülgne, tasakaalustatud ning vitamiini- ja mineraalainerikas söömine, mida täiendavad korrapärane füüsiline aktiivsus ja regulaarne uni.

Söömise puhul on äärmiselt oluline panna paika kindlad toidukorrad: hommiku-, lõuna- ja õhtusöök. Kindlasti olete kuulnud ütlust, mis soovitab hommikusöögi jätta vaid endale, lõunasööki jagada sõbraga ja õhtusöök anda vaenlasele. Üks ühele sellega nõustuda ei saa. Kui menüü on tervislik ja mitmekülgne, ei pea seda üksi ahmima, kellegagi jagama või hoopis ära jätma. Kui toidukordade vahepeal tekib näljatunne, võib menüüsse lisada paar tervislikku vahepala, mis ei sisalda liigselt süsivesikuid ega rasvu. Kui olete suur magusasõber ja suhkrust on raske loobuda, eelistage alati saiakesele banaani – kuigi vili on süsivesikurikas, saab sealt ohtralt magneesiumi ja B-grupi vitamiine.

Hommikusöök võiks olla toekas ning sisaldada valku, mineraal- ja kiudaineid. Ideaalseks hommikusöögivalikuks on munaroad või täisteratooted, näiteks mitmesugused pudrud ja võileivad. Iga päev võiks alata tervislikust hommikusöögist.

Lõunasöök olgu kõige toekam toidukord päevas. Kui siis vähe süüa või üldse mitte, on õhtul suur ülesöömise oht. Tühja kõhuga õhtusöögilauda istudes kipub käsi haarama kõige, eriti süsivesikurikka ja rasvase toidu järele ja seda kiiresti, mistõttu organism ei pruugi arugi saada, et tarbitud kogusega on liiale mindud. Täiskõhutunne võib saabuda isegi kuni poolteist tundi pärast söömise algust, mistõttu oleks paslik lõpetada siis, kui kõht pole veel liiga täis. Õhtusöögi ajal võikski eelistada kiudainerikast toitu, kuna see sisaldab vähem kaloreid ja aeglasemalt vabanevat energiat. Samuti on hea valik kerge aedviljahautis ja supp.

Päevaste toidukordade vahele võiks jääda 3,5–4,5 tundi. Pikemaks venitatud vahed sunnivad kõhunääret tootma ebakvaliteetset insuliini, mis soodustab rasvade talletumist ja kuhjumist ning toitaineid ei kasutata energia saamiseks, vaid hoopis rasva kogumiseks. Lühemad kui 3,5tunnised vahed on jälle hammastele kahjulikud. Õhtusöögi võiks sättida mitte hiljemaks kui kolm tundi enne magamaminekut. Ideaalis võiks terve päevase söögi ette planeerida, et püsida oma eale ja elustiilile vastavas kaloraažis. Pärast 50. eluaastat peaks inimese päevane tarbitava energia hulk vähenema üks protsent aastas. See tähendab, et 60aastaselt peaks toiduports sisaldama kümme protsenti vähem ja 70aastaselt juba 20 protsenti vähem kaloreid.

Tuge võib leida apteegis saada olevatest toidulisanditest. Nende valik on väga lai ja igaühel oma eesmärk. Oluline on, et preparaatide kasutamise eelduseks on korrapärane toitumine ja liikumine.

Söögiisu pärssivate toidulisandite koostisosade hulka kuuluvad näiteks kroom, klorogeenhape, spirulinavetikas ja safran. Kroom hoiab vere glükoosisisalduse stabiilsena, vähendab magusasööste ja suurendab insuliini taset. Lisaks söögiisu vähendamisele on spirulinavetikas suurepärane mineraalainete allikas. Rohelise kohvioa ekstrakt ja selles sisalduv toimeaine klorogeenhape aitavad vähendada näljatunnet ja rasvade kuhjumist kehas. Safraniekstrakti sisaldavad preparaadid aitavad emotsioonidest tingitud näljatunde ja magusaisu vastu ning peletavad näljatunnet söögikordade vahel.

Seedimist soodustavad preparaadid sobivad inimesele, kes on kimpus kõhukinnisusega, söömisjärgse raskustundega või puhitustega. Tihtipeale kasutatakse sellistes toidulisandites artišokki, kiudaineid, õunaäädikapulbrit, võilillejuurt, rabarberijuurt või sennalehti. Artišoki- ja võililleekstrakt toetavad maksategevust, kergendavad rasvaste toitude seedimist ning vähendavad veres sisalduvat kolesterooli. Kiudained täidavad kõhtu, vähendavad näljatunnet ja aitavad liigset kolesterooli organismist välja viia. Sennalehed ja rabarberijuur, mida leiab tihti mitmesuguste teede või tablettide koostisosade hulgast, kiirendavad mao- ja sooletrakti tööd ning on kergelt lahtistava toimega. Sennat ei tohiks kindlasti tarbida üle kahe nädala järjest, kuna see võib põhjustada n-ö laiska soolt ja arendab välja kroonilise kõhukinnisuse. Samamoodi mõjuvad ka bisakodüüli sisaldavad preparaadid. Aloe Vera mahl on samuti hea vahend kergema kõhukinnisuse vastu, aitab soodustada seedimist ja tugevdab immuunsüsteemi.

Rasvapõletamist soodustavad tšilliekstrakti sisaldavad preparaadid. Tšilli on suurepärane maitseaine rasvade põletamiseks, aitab vabaneda punnis kõhust ja vähendab söögiisu. Aktiivsetele inimestele sobivad hästi ka safloorõli kapslid, milles sisalduv linoleenhape ehk teise nimetusega CLA aitab säilitada lihasmassi ja alandab vere kolesteroolisisaldust.

Iga dieedipidaja võiks lisaks tarvitada oomega-3-rasvhappeid ning vitamiine ja mineraalaineid. Kindlasti ei tohi rasva menüüst päris välja jätta. Isegi võid ja peekonit võib süüa. Oluline on kogus ning teadlik tuleb olla peidetud rasvadest sellistes toiduainetes, nagu vorstides ja poolfabrikaatides, majoneesis ja kastmetes. Veel üks viga, mida kaaluga kimpus inimesed tihtipeale teevad, on suhkru- või rasvaasendajate ehk *light*-toodete tarbimine. See pole organismile tegelikult hea ega vii soovitud tulemusele lähemale. Tarbige rohkem tavalist puhast vett. Kes pole sellega harjunud, joogu enne hommikusööki kas või pool klaasi ja õhtul enne magamaminekut teine pool klaasi vett.

Peale tervisliku toitumise tuleb tähelepanu pöörata liikumisele, seda oma tervislikule seisundile vastavalt. On ilmselge, et vanemad inimesed ei jaksa tund aega järjest rattaga sõita või kümneid kilomeetreid joosta. See pole ka vajalik. Igapäevase füüsilise koormuse all pean ma silmas näiteks päevas pool tundi mõnusas tempos jalutamist või kepikõndi. Aega mõistlikult kasutades võiks igapäevase poeskäigu teha jalgsi, mitte autoga. Värskes õhus olemine teeb pea selgeks ning soodustab rahulikku ööund. Kui lisakilosid on rohkem, kui liigesed kannatavad, on hea tegelda ujumise või vesivõimlemisega, kumbki pole südamele ega liigestele koormav. Igasuguse aktiivse liikumise puhul on oluline järjepidevus.

Alahinnata ei tasu regulaarse ja rahuliku une jõudu. Liiga vähest und seostatakse nii ülekaalu- kui ka seedeprobleemiga. Täiskasvanute soovituslik unetundide arv võiks jääda seitsme ja üheksa tunni vahele. Hea tervise alus on nende kõigi kolme komponendi tasakaal, kuna hea une tagavad omakorda tervislik toitumine ja regulaarne füüsiline tegevus.

KEHAKOOSTISE MÕÕTMINE

Apteegis saab teha kehakoostise raportit, mis annab ülevaate organismi tervislikust seisundist. Personaalse raporti tulemusel saab teada, milline on kehakaal, lihasmass, keha rasvaprotsent ja veesisaldus. Tulemuste põhjal on võimalik teha järeldusi seniste toitumis- ja liikumisharjumuste kohta ning kaaluda, kuidas oma elustiili tervislikumaks muuta.

REKLAAM

BENU Apteek

Kas tead, millest sinu keha koosneb?

Teeme Sulle personaalse KEHAKOOSTISE RAPORTI, mille abil saame mõõta organismi tervislikku seisundit ja koos pidada nõu, kas Sinu elustiilis on vaja teha muudatusi.

Märtsikuus TASUTA!

SINU KEHAKOOSTISE RAPORTIST SELGUB:
- Kehakaal
- Lihasmass
- Keha rasvaprotsent
- Keha veesisaldus
- Luustiku mineraalmass
- Vistseraalse rasva sisaldus
- Baasainevahetuse väärtus
- Metaboolne vanus

Täpseima tulemuse saavutamiseks soovitame kaks tundi enne raporti tegemist mitte süüa ja juua. Kehakoostist ei mõõdeta rasedatel ja elektriliste meditsiiniseadmete kasutajatel. Mõõtmine toimub spetsiaalsel kaalul paljajalu.

Hind BENU kliendile 2 € (tavakliendile 4 €).
Registreeru www.benu.ee/teenused või apteegis kohapeal.

Tegemist ei ole tervishoiuteenusega.

www.benu.ee

FOTO: SHUTTERSTOCK

Lugeja küsib: mida teha väikeseks pestud tualettseebi tükkidega?

Tea Raidsalu

tea.raidsalu@postimeesgrupp.ee

Üks võimalus on koguda seebikillud kokku ja meisterdada neist uus seep. Selleks tuleks seebitükid kas lõigata väikesteks tükikesteks või riivida. Seejärel valada puru kuumakindlasse anumasse ning sulatada ühtlaseks massiks. Soovi korral võib hulka segada meelepäraseid aroomi- või eeterlikke õlisid. Puistata hulka ravimtaimi – need on nii dekoratiivsed kui ka lisavad seebile kasulikke aineid.

Kui seebitükk on kulunud nii tillukeseks, et kipub peost välja lipsama, siis pole sellega enam tõesti kuigi mugav käsi pesta. Prügikasti lennutada ka kuidagi ei raatsi.

Kui mass on ühtlaseks sulanud ja sobivad lisandid hulka segatud, tuleb see valada vormidesse hanguma. Selleks võib kasutada näiteks tühje margariinikarpe. Valmis seebikamakast saab hiljem lõigata käepärase viilu. Kes soovib aga saada ilusaid seebikesi, võib kasutada erikujulisi silikoonist muffinivorme. Neist on hiljem seepi hõlbus kätte saada.

Kindlasti peaks seebiteoks pruukima nõusid, mida hiljem enam toiduvalmistamiseks ei kasutata.

Samuti saab seebikildudest teha vedelseepi. Selleks tuleb seep samuti lõikuda või riivida peeneks ja panna sulama. Lisada tuleks vett, et segu hiljem ära ei hanguks, ja glütseriini. Glütseriini saab osta näiteks apteegist või loodustoodete poest. Samuti võib lisada tilgakese eeterlikku või aroomiõli. Vala segu pumbaga pudelisse ja ongi mõnus kätepesija olemas!

Selleks et seebikene saaks viimse raasuni ära pruugitud, võib selle peita pesuvammi sisse. Lõika vammi sisse väike pragu ja suska seep sellesse. Nii on seebitükk kenasti pesas ega kao pesemise ajal käest.

Seebikillud on väärt abimehed õmblejale, sest neid saab kasutada nagu kangakriiti, kui on vaja lõikeid riidele märgistada. Seebiga õnnestub see töö paremini, sest see on pehme ja jooni näeb ka heleda kanga pealt. Kriit mõnikord ei hakkagi näiteks libedale kangale, kortsutab ega jäta jälge. Seebijääk on selleks tarbeks kõige mugavam ja läheb ka kohe maha.

60+ ootab endiselt lugejate küsimusi ja püüab neile vastuse leida.

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.

Köögis kulub mõõdutarkus kuhjaga ära

Suur tänu kõigile headele lugejatele, kelle tänusõnad, soovitused ja tähelepanekud on minuni jõudnud. Need aitavad lugejat paremini mõista, ajakirja vahendusel suhelda ning seeläbi end kirjutajana arendada. See artikkel ongi kirja pandud lugejate soovil, kes palusid selgitada mõõtühikuid, täpsemalt massi- ja mahuühikute vahekorda toidu-retseptides.

Sirje Rekkor
60pluss@ajaleht.ee

Tavaliselt kasutame köögikaalu, kuid sageli on otstarbekam ja kiirem väikeste koguste korral kasutada mahumõõdunõusid, mõõdulusikaid, supi- või teelusikaid. Mahu- ja massiühikud ei kattu enamiku toiduainete puhul, erandiks on vaid vesi, piim ja muud vedelikud.

Toiduainete mõõtmisel on retsepti järgi toidu valmistamisel suur tähtsus, eriti napimate kogemustega söögitegija või uute toitude katsetamise puhul.

60+ lugejal on kogemusi kindlasti kuhjaga, kuid teinekord võib mõni retsept segadust tekitada ja ehk toit nässugi minna, kui kaalu käepärast pole ja gramme tee- või supilusikatega tuleb mõõta. Esmakatsetuse järgi otsustab ju perenaine tavaliselt, kas võtab retsepti kasutusele või mitte.

Ise kasutan retseptides mõõduühikuid segamini, vastavalt vajadusele või kuidas otstarbekam või mugavam tundub. Mõnd toiduainet on mõnusam mõõta mahuühikutes – detsiliitrites, liitrites (näiteks vedelikke, kuivaineid), mõnd jälle massiühikutes – grammides, kilodes (näiteks rasvaine küpsetistes), mõnd tükkides (näiteks munad, mõnikord ka köögiviljad). Seetõttu on mõnikord retseptis kõik ühikud kasutusel ja nii mõnelegi

MEELDETULETUSEKS ÜHIKUTEST

Massiühikud retseptuurides:

1 kg (kilogramm) = 1000 g (grammi)

Mahuühikud retseptuurides:

1 l (liiter) = 10 dl (detsiliitrit) = 100 cl (sentiliitrit) = 1000 ml (milliliitrit)

1 dl (detsiliiter) = 10 cl (sentiliitrit) = 100 ml (milliliitrit)

1 cl (sentiliiter) = 10 ml (milliliitrit)

1 tl (teelusikatäis) = 5 ml (milliliitrit)
1 sl (supilusikatäis) = 15 ml (milliliitrit)

1 sl (supilusikatäis) = 3 tl (teelusikatäit)
1 dl (detsiliiter) = *ca* 7 sl (supilusikatäit)

MÕÕTÜHIKUID KAUGEMALT

MÕÕTÜHIK	LÜHEND	SEOS PARALLEELSELT KASUTATAVATE MÕÕTÜHIKUTEGA	ÜLEMINEKUID MÕÕTÜHIKUTES
Nael (*pound*)	lb	16 *ounces* = 0,456 kg = 456 g ehk ~ 450 g	1 kg = 2 1/4 lb
Unts (*ounce*)	oz	0,028 kg = 28 g	25 g = 1 oz
1 Inglise gallon	gal (UK)	4,546 l = 45,46 dl	
1 USA gallon	gal (US)	4 *liquid quarts* = 2 *liquid pints* = 3,785 l = 37,85 dl	
1 Inglise pint	pt (UK)	0,568 l = 5,68 dl	150 ml = 1/4 *pint* = 2/3 *cup*
1 USA pint	pt (US)	0,473 l = 4,73 dl	1 l = 1 3/4 *pints* = 4 1/4 *cups*
1 Ameerika kohvitass	U.S. cup	8 U.S. fl oz = 250 ml = 2,5 dl	
1 Soome ja Saksa kohvitass	dash	150 ml = 1,5 dl	
1 Soome teetass		250 ml = 2,5 dl	
1 Inglise tass	U.K. cup	248 ml = 2,48 dl	
1 *British fluid ounce*	fl oz (UK)	28,4 ml	
1 U.S. *fluid ounce*	fl oz (US)	20,6 ml	
1 *dry quart* (vedeliku mõõt)		1,1 l	
1 *dry pint*		5,5 dl	

FOTO: SHUTTERSTOCK

toidu valmistajale võib asi üsna segane tunduda.

Pakun välja tabeli, milles enam kasutatavate toiduainete kaalu- ja mahumõõdud on ära toodud. Selle abil saab hõlpsasti retseptides orienteeruda, mis tahes mõõduühikutes seal toiduained antud on. Tabelit kasutatakse vajalikeks teisendusteks ja see peaks kogu aeg käepärast olema, kui toitu valmistame. Selle tabeli saab vajadusel ajakirjast välja lõigata, näiteks kilekaane vahele panna ja köögis kas seinale riputada või muule käepärasele kohale asetada. Ise kasutan selle tabeli abi üsna tihti, kui uusi retsepte loen ja endale käepäraseks kohendan.

Kuidas tabelit kasutada? Näiteks nii: kui teil on näiteks vaja teada, kui palju kaalub 1 liiter odrajahu, vaatate tabelist odrajahu rea pealt esimesest veerust ja näete, et 1 liiter odrajahu kaalub 550 grammi. Järgmisest veerust näete, et 1 detsiliiter odrajahu kaalub 55 grammi, veel järgmisest, et 1 supilusikatäis sama toiduainet kaalub 8 grammi ja teelusikatäis 3 grammi.

Neile, kes võõramaiseid või vanemaid kokaraamatuid kasutavad, pakun samuti ühe abistava tabeli, mis retseptides orienteeruda aitab.

TOIDUAINETE MASSI- JA MAHUMÕÕDUD

Kui kasutad toiduaine mõõtmisel lusikat, siis tõmba kuhi pealt, sest retseptides on lusikatäie all silmas peetud ääretasa, mitte kuhjaga lusikatäit. Kui keedad näiteks kisselli ja paned kartulitärklist triiki lusikatäite asemel kuhjaga lusikatäied, võid päris ootamatu tulemuse saada. Ka mõõdunõu, näiteks detsiliitrinõu kasutamisel ära sellele kuhja peale jäta.

Toiduaine nimetus	1 liiter = 1000 ml	1 dl = 100 ml = 6,7 spl	1 sl = 15 ml = 3 tl	1 tl = 5 ml
JAHU- JA TANGUTOOTED				
hirss	900 g	90 g	14 g	5 g
kaerakliid	600 g	60 g	9 g	3 g
kaeratang	400 g	40 g	6 g	2 g
kartulijahu	700 g	70 g	12 g	4 g
linnased	650 g	65 g	10 g	3 g
läätsed	250 g	25 g	4 g	1 g
maisijahu	550 g	55 g	8 g	3 g
maisitärklis	550 g	55 g	8 g	3 g
manna	700 g	70 g	10 g	4 g
nisujahu	600 g	60 g	9 g	3 g
nisukliid	150 g	15 g	2 g	
odrajahu	550 g	55 g	8 g	3 g
odrakruup	850 g	85 g	15 g	5 g
odratang	850 g	85 g	15 g	5 g
riisijahu	550 g	55 g	8 g	3 g
rukkijahu	550 g	55 g	8 g	3 g
sepikujahu	600 g	60 g	9 g	3 g
sojajahu	450 g	45 g	7 g	2,3 g
tatrajahu	750 g	75 g	11 g	4 g
tatratang	840 g	84 g	13 g	4 g
täisterajahu	600 g	60 g	9 g	3 g
HELBED				
kaerahelbed	350 g	35 g	5 g	
maisihelbed	150 g	15 g	3 g	1 g
neljaviljahelbed	310 g	30 g	5 g	
nisuhelbed	310 g	30 g	5 g	
nisuidud	300 g	30 g	4(5) g	
odrahelbed	350 g	35 g	5 g	2 g
riisihelbed	300 g	30 g	5 g	2 g
rukkihelbed	310 g	30 g	5 g	
tatrahelbed	400 g	40 g	6 g	2 g
KERGITUSAINED				
kuivpärm	450 g	45 g	7 g	2 g
küpsetuspulber	900 g	90 g	15 g	5 g
presspärm	1200 g	120 g	20 g	7 g
sooda	1200 g	120 g	18 g	6 g
RIISID				
pikateraline riis	850 g	85 g	12 g	4 g
pudruriis	900 g	90 g	13 g	4 g
sõmer riis	900 g	90 g	13 g	4 g
tume riis	800 g	80 g	12 g	4 g
SUHKUR				
fariinsuhkur	700 g	70 g	10 g	4 g
kristallsuhkur	850 g	85 g	12 g	4 g
puuviljasuhkur	760 g	76 g	11,5 g	4 g
pärlsuhkur	600 g	60 g	9 g	3 g
suhkrusiirup	1400 g	140 g	20 g	7 g
tuhksuhkur	600 g	60 g	9 g	3 g
tükksuhkur	550 g	55 g		
vaniljesuhkur	600 g	60 g	9 g	3 g
RASVAD				
sulavõi ja -margariin	900 g	90 g	13 g	4 g
tahke või ja margariin	950 g	95 g	15 g	5 g
õli	900 g	90 g	13 g	4 g
KERGITUSAINED, ŽELATIIN				
kuivpärm			7 g	2,5 g
küpsetuspulber		90 g	14 g	5 g
presspärm			20 g	7 g
sooda			15 g	5 g
želatiin	550 g	55 g	9 g	3 g

Toiduaine nimetus	1 liiter = 1000 ml	1 dl = 100 ml = 6,7 spl	1 sl = 15 ml = 3 tl	1 tl = 5 ml
KAKAO, KOHV, TEE				
kakaopulber	400 g	40 g	6 g	2 g
kohvipulber	350 g	35 g	5 g	2 g
lahustuv kohv	200 g	20 g	3 g	1 g
tee (kuivatatud lehed)	300 g	30 g	5 g	2 g
PIIMATOOTED				
hapukoor	1050 g	110 g	20 g	8 g
kohupiim	1250 g	125 g	20 g	8 g
kodujuust	500 g	50 g	10 g	3 g
kondenspiim			30 g	12 g
piim, rõõsk koor	1000 g	100 g	15 g	5 g
piimapulber	500 g	50 g	8 g	3 g
riivitud juust	350 g	35 g	5 g	2 g
MANDLID, PÄHKLID, SEEMNED				
jahvatatud mandlid	350 g	35 g	5 g	2 g
kookoshelbed	350 g	35 g	5 g	2 g
Kreeka pähklid (tuum)	400 g	40 g	6 g	2 g
linaseemned	650 g	65 g	10 g	3 g
mandlilaastud	300 g	30 g	4,5 g	1,5 g
sarapuupähklid (tuum)	650 g	65 g	10 g	3 g
terved mandlid	650 g	65 g	10 g	4 g
MUUD TOIDUAINED				
kuivatatud aprikoos	500 g	50 g		
jäme sool	1300 g	130 g	25 g	5 g
kaneelipulber			20 g	8 g
kuivatatud herned	700 g	70 g		
kuivatatud oad	800 g	80 g		
liköör			10 g	3 g
jahvatatud maitseained	500 g	50 g	7 g	2 g
majonees	950 g	95 g	15 g	5 g
makaronid	500 g	50 g	10 g	3 g
mesi	1400 g	140 g	21 g	7 g
kanamunad	20 tk = 880 g			
munavalged	40 tk = 900 g	3 tk	1 tk = 2 sl	
munarebud	50 tk = 1 kg		1 tk	
mooniseemned			15 g	5 g
peensool	1250 g	125 g	20 g	6 g
hakitud petersell			1,9 g	
puljongipulber	740 g	74 g	11 g	4 g
päevalille-seemned	650 g	65 g		
riivitud leib	300 g	30 g		
riivsai	500 g	50 g	7 g	3 g
rosinad	600 g	60 g	9 g	3 g
sidrunhape			12 g	4 g
siirup	1400 g	140 g	20 g	7 g
sinep	1100 g	110 g	16 g	5 g
sojakaste	1200 g	120 g	18 g	6 g
hakitud till			2,5 g	
tomatiketšup	1200 g	120 g	18 g	6 g
tomatipasta	1540 g	154 g	23 g	4 g
tomatipüree	1150 g	115 g	17 g	5 g
äädikas	1000 g	100 g	15 g	5 g

RETSEPTID

Peedipüreesupp

1 keskmine punapeet
2 sl punase veini äädikat
5 sl õli
4 dl köögiviljapuljongit
2 väiksemat punast sibulat
2–3 keskmist kartulit
soola
värskelt jahvatatud musta pipart

Pese ja koori punapeet, kartul ja sibul. Tükelda peet väiksemateks kuubikuteks ja kuumuta õlis. Vala peale 1,5 dl köögiviljapuljongit ja lisa punase veini äädikas. Hauta tasasel tulel umbes 20 minutit. Tükelda kartul ja mugulsibul väiksemateks kuubikuteks ning lisa peetidele. Hauta, kuni köögiviljad on pehmed. Püreeri köögiviljad sauseguriga. Lisa köögiviljapuljongit, kuni supp on paraja konsistentsiga, maitsesta ja kuumuta korraks keema. Lisa hakitud basiilikut. Lauale andmisel võid supile terveid basiilikulehti panna.
Nõuanne:
Kui ei ole paastuaeg, võid osa köögiviljapuljongist asendada kohvikoorega.

Talupojasupp

4 portsjonit

200 g värsket kapsast
1 kartul
0,5 dl odrakruupi
tükike kaalikat
1 väike porgand
petersellijuurt
väike sibul
(1 sl tomatipüreed)
1 sl võid
7,5 dl köögiviljapuljongit
soola
maitseaineid
hakitud maitseürte (tilli, peterselli, rohelist sibulat)

Keeda kruubid eraldi soolaga maitsestatud vees pehmeks ja kurna. Koori kaalikas ja tükelda see kuubikuteks. Tükelda kapsas suuremateks kuubikuteks. Koori sibul ja porgand, tükelda need kuubikuteks ning kuumuta väheses rasvaines klaasjaks. Lisa soovi korral tomatipüree, kuumuta koos mõni minut. Koori kartul ja tükelda kuubikuteks.
Kuumuta puljong keema, lisa tükeldatud kaalikas, keeda mõni minut. Lisa kapsakuubikud, keeda jälle mõni minut. Vala sibula-porgandisegu supi sisse ja kuumuta keemiseni. Lisa kartulikuubikud ning keeda supp tasasel tulel peaaegu valmis. Lisa supile keedetud kruubid ja kuumuta korraks keema. Maitsesta supp soola ja muude soovikohaste maitseainetega.
NÕUANNE:
Ära toiduaineid päris pehmeks keeda, sest kui supi tulelt võtad, pehmenevad need veel edasi.
Kui pole paastuaeg, võid supi keeta ka lihapuljongiga. Supipuljongi võib keeta näiteks suitsukontidest või lisada supile veidi suitsuliha, siis saab samuti väga hea maitse. Supile võib lisada muidki köögivilju, mida retseptis pole.
Supi serveerimisel võib peale raputada mitmesuguseid ürte.
Kui pole parajasti paastuaeg, maitseb supp hea koos lusikatäie hapukoorega.

Herne-kartulipuder praetud sibulaga

4 portsjonit

2 dl kuivatatud herneid
2 suurt kartulit
4 dl vett
soola
1 sl võid
1 keskmine mugulsibul
värsket punet

Leota herned külmas vees. Koori ja tükeldada kartulid. Leotatud herned pane koos leoveega keema ja lisa kartulitükid. Keeda kartulid ja herned pehmeks ja tambi pudrunuiaga pudruks. Lisa veidi võid või paastuajale kohaselt õli ning maitsesta soolaga. Koori ja tükeldada sibul. Prae sibulat pidevalt segades väheses õlis, kuni sibul muutub klaasjaks. Maitsestamiseks sobib hästi hakitud pune. Anna puder lauale koos praetud sibulaga ja kaunista punega.

Vikerkaarevärviline köögiviljakaste kartulite, riisi või pasta juurde

suurele perele

3 keskmist porgandit
1 väiksem varsseller
4 keskmist sibulat
1 väiksem lillkapsas
1 spargelkapsas
1 punane paprika
1 kollane paprika
1 väike suvikõrvits ehk tsukiini
1 porru
500 g šampinjone
õli praadimiseks
6 dl köögiviljapuljongit
soola
värskelt jahvatatud musta pipart
peotäis hakitud maitserohelist

Lill- ja spargelkapsal eralda õisikud, ülejäänu tükelda ribadeks. Loputa varsselleri varred ja lõika õhukesteks viiludeks. Poolita paprikad pikuti, eemalda varreosa ja valged membraanid ning seemned, tükelda viljaliha ribadeks. Koori ja tükelda ribadeks porgand, suvikõrvits koori vajadusel ja tükelda samuti ribadeks. Loputa porru hästi hoolikalt ja tükelda selle valge osa õhukesteks viiludeks. Seened viiluta ja kuumuta eraldi väheses õlis. Kuumale pannile kuuma õli sisse pane esmalt porgandi- ja selleriribad ning kuumuta mõni minut, sega pidevalt. Lisa lillkapsas ja spargelkapsas, seejärel sibul. Kuumuta, kuni sibul on klaasjas. Seejärel lisa paprika- ja suvikõrvitsaribad, porruviilud ja praetud seened. Kuumuta kõiki köögivilju koos veel umbes viis minutit. Vajadusel lisa köögiviljapuljongit. Lauale andmisel raputa kastmele hakitud maitserohelist.
NÕUANNE:
Kui ei ole paastuaeg, sobib köögiviljakastmele lisada sulatatud juustu, näiteks üks karp Merevaiku ja või 2 dl rõõska koort.

Kapsarullid seente ja riisiga

4 portsjonit

8 suuremat kapsalehte
150 g keedetud riisi
150 g kupatatud seeni
50 g sibulat
25 g võid
25 g õli
(100 g koort)
soola
pipart
punet või teisi soovikohaseid maitsetaimi

Koori ja haki sibulad. Haki seened peeneks. Keeda riis vähese soolaga maitsestatud vees pehmeks, loputa sõelal külma veega ja nõruta hoolikalt. Kuumuta hakitud sibulad õlis, lisa hakitud seened ja kuumuta koos mõni minut. Lisa keedetud riis ja maitsesta soola, pipra ja hakitud ürtidega (peterselli, tilli, pune, tüümianiga). Kuumuta kapsalehti mõni minut keevas vees, vasarda leherootsud. Pane igale kapsalehele lusikatäis täidist ja keera rullid. Pruunista kapsarullid kergelt õlis, vala üle köögiviljapuljongiga ja hauta valmis. Keeduleemele võib lisada koort ja veidi jahu. Pane kapsarullid lauale koos keedetud kartulite ja pohlasalatiga.

MÕNED TOIDUSOOVITUSED PAASTUKUUKS

- Märts on tuntud paastukuuna. Paastu ajal piima, liha, võid ja nendest valmistatud toite ei sööda. Süüakse köögivilju, puuvilju, seeni, marju, ka putrusid. Mõned toidusoovitused paastukuuks.
- Joo puhast gaseerimata vett. Vette võid lisada näiteks kurgiviile, sidrunit. Võid juua ka puhastavaid teesid.
- Söö nii värsket kui ka töödeldud puu- ja köögivilja. Proovi päeva jooksul tarbida „vikerkaarevärvides" toiduaineid.
- Keeda juurviljadest püreesuppe, kuid ilma puljongikuubikute ja piimatoodeteta.
- Söö värskeid salateid, lisa võimalusel seemneid ja idusid. Salatikastmena eelista rafineerimata oliiviõli või muid rafineerimata õlisid.
- Eelista köögiviljadest kõikvõimalikke kapsalisi – peakapsast, lill- ja spargelkapsast.
- Joo vahepalaks smuutisid ja köögiviljamahlu.

FOTO: SHUTTERSTOCK

	Seedeelundite haigusi käsitlev arstiteaduse haru	Etüleen	Noot	Piiripunkt	...-hepatiit	Mälulünk	K.-Aasia rahvaste pidustus	Mehenimi	Näotus	Aasta		2 x täht	Kõrgõzstani pealinn	Bell	Laulja		Sik-...	Ehk	Pealinn Aafrikas
Eakate inimeste haigusi käsitlev meditsiini haru											Endine Rootsi bänd Kõõrsilmsus					Rootsi kroon Kääne			
Arstliku Tööekspertiisi Komisjon					Magun (Kellegi) mälestuseks (ladina k.)					Pagaritoode Veidi				Mees, kelle laev on väidetavalt Ararati mäe otsas ... tiiger				*Anno* Ollus	
Seleen			Vedel salv Magistraat									Vald ja alev Leedus ... Johann von Krusenstern							
Tähelepanelik							Kõigutamatu hingerahu Eesti Tehnika Selts										Iriidium (Ravimi)doos		
Ribonukleiinhape				VASTUS Kergesti murenev, habras, pude											*Mens sana in corpore* ... Ratsaväelane				
Hapnik		Vahistamine Elund						Alaäge Nutulaul											...jää (ajujää)
Omaette									USA näitleja ... Basinger Operating system				Burjaatia pealinn ...-Ude Broom					Kahest kriipsust koosnev trükitäht Kusekivi	
North-East			Madu Jahiklass				Skelett Jood					Hooplev vaprus Amper							
Pildipill						Võõrtäht				Naisenimi						... Lanka Luupõletik			
Kodupoolis				H naaber Süstemaatiline ravijärk										Inglise k. eitus			Imestushüüatus Väike ... (väike sõrm)		
Reede		Muusikastiil Iseloom													Raviotstarbeline pehme määre Lisahääliku tekkimine sõna sees				
Õli (ladina k.)														Laulja					Raske teadvusetus
Laisk, oskamatu, saamatu inimene					Eluohtlik haigus									Mikroob					
2 x täht			Röntgeenium Maadeavastaja ... Vespucci											Eitus			Inglise k. eessõna Veli		
...kohus				Aar Metalle sisaldav mineraalne maavara										Venemaa telekanal				Null Naisenimi	
Süüfilise puhul esinev granuloom						Inglise k. eessõna		Härra	..., J, K	Linn Soomes		Art director	Inimese keha tagaosa	Tonn ...-särk		Eesti Rahva Muuseum Õuhka			
Hoopis teine asi							Aidsi põhjustav viirus Unetus				Jõuetus, rammetus Nahavesitõbi								
Veregrupp		... Klavan Tervitus							Ülev idee Kala					Eduard Sõiduk					...-kumba
	Kella pendel Mingi idee kindel pooldaja							Tangens Riiklik Akadeemiline Teater				Teisaldatav koorem või laadung ... ja isane					New England Selletagi, nagunii		
Kestus				VASTUS Jätkub Puitunud varreharu											Rohkem Riik (pealinn Masqat)				
Ravimi looduslik tooraine						Võimete pöörduma-tu langus Põllundus-, maa-							Turg (soome k.) Küsimustik oskuste mõõtmiseks					Boor Järv Türgis	
2 x täht			Segaverevine koer Sülg							Keemilise elemendi osake Lille ilusaim osa						(Vilja)tera Lind			
Fosfor		Koguni Suurvõistlus (lühend.)						Rasvavind ..., L, M, ...						Head ...! Tantaal					...-mail
... Aviv				Üksiklane Umbes					Orjastamine Täpitäht										
	... Koivisto						...kasvaja ehk papilloom					Peakate					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 30. märtsil 2017.

Vastanute vahel loosime välja kolm Sinikka Piippo raamatut „MEELE JA MÕISTUSE TOIDUD. Toidu mõju mälule, vaimsele ja füüsilisele heaolule" kirjastuselt Varrak. Tunnustatud Soome professori teos räägib vananemisest, mälust ja sellest, kuidas me ise saaksime teadmiste abil end kaugem ärksana ja elujõulisena hoida. Aju, närvisüsteemi ja mälu tõrgeteta toimimises on suur osa toidul ja selle koostisosadel. Teos tutvustab suurt hulka mõistuse tööle hästi mõjuvaid marju, ravimtaimi, maitseaineid, köögivilju jm toiduaineid.

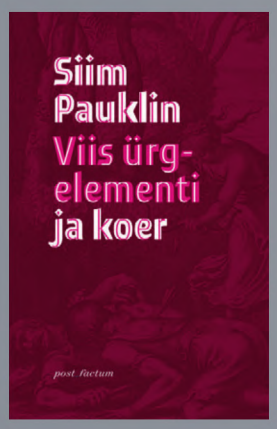
Veebruarikuu 60+ õige vastus – TUNDUB, ET HETKEL ON MEIL SIISKI KÜLLALT LAI KANDEPIND.
Õnne Lind valis võitjatena välja Harri Jaaku Viljandimaalt Kolga-Jaani vallast, Hando Vesilinnu Harjumaalt Kuusalu vallast Uuri külast ja Viive Rohelsaare Raplast. Nemad saavad kogupere tegelusraamatu „Miku akrobaatika" kirjastuselt Post Factum.

EESTI KEELES SAAB KÕIKE TEHA!

Eesti keeles saab luua kaunist ja ajatut muusikat, nagu kirjutab Paavo Kangur raamatus „Gennadi Podelski. Pagulane Lootuse tänavast ehk enne Jaak Joalat”.

Eesti keeles saab kirjutada lõbusaid ja õpetlikke värsse, nagu teeb seda Wimberg raamatus „Ahoi!”.

Eesti keeles saab õpetada vanemaid koos lastega võimlema, nagu demonstreerib tegelusraamat „Miku akrobaatika”.



Eesti keeles saab luua täpseid ja stiilseid haikusid, nagu teeb seda Siim Pauklin raamatus „Viis ürgelementi ja koer”.

Eesti keeles saab anda kasulikke tervisenõuandeid, nagu teevad seda tunnustatud arstid raamatus „Avameelselt naistest” ja „Avameelselt meestest”.

Eesti keeles saab kirjutada südamest muiates ja tõsimeeli, nagu teeb seda doktor Rein Vahisalu.

ILUSAT SAABUVAT EMAKEELEPÄEVA!

post_factum