60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 4/2017 (55) APRILL ISSN 2228-1592

Kuidas eristada tavalist muda ravimudast?

Ärevushäire ei lase elada.

Kas mina olen ka **torssis eestlane?**

Alasti magamine toob sära silmadesse.

Kuidas saada **rikkaks?**

Joome teed. **Koksime mune.**

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €
9 772228 159013

Nii rõõmus, et vastik hakkab

„Tõuse ja sära!" hõiskab saatejuht hommikul raadioeetrist. „Ohh," mõtled endamisi. Jälle üks argipäev rutiinsete askeldustega, sekka ka mõni keerulisem asi ajada. Juba kardinaid akna eest lükkamata tead, et sealt pole midagi head loota, sest vihmapiisad peksavad vastu akent. Tõusma ju peab, aga mis sa siin särad.

„Mitte kunagi ei tohi oma koduseid muresid tööle kaasa võtta," noomis ema mind kunagi ammu. Muidugi, ega torssis nägu ja mossis olek neid probleeme olematuks muuda. Töö on see, mis mured unustada aitab. Kasvõi selleks ajaks. Vahvad ja rõõmsameelsed kolleegid teevad päeva toredaks.

Aga mitte alati ei ümbritse meid heatahtlikud inimesed. Kui oled hommikul tõusnud ja end üles löönud ning loomu poolest heatujuline inimene, siis võib juhtuda, et tööle jõudes on mõni kolleeg võimeline säramise pärast sind kasvõi lööma. Mis sa siis oled nii rõõmus ja roosa. Vastik hakkab!

Miks peavad eestlased alati heatujulisi ja optimistlikke inimesi kerglasteks ja mitte tõsiselt võetavateks, saatis üks 60+ lugeja toimetusele oma küsimuse. Enamasti ümbritsevad meid nii tööl kui ka kodus norutavad, probleemides vaevlevad, vahel ka kurjad ja endassetõmbunud ning torssis ja mitte rääkida tahtvad tüübid.

Ei tea jah, miks me üldse rõõmsad-lõbusad olla ei või, kohe kerglane maik man. Eriti tõsised ja asjalikud püüavad olla mehed. Sellest on juba küllalt räägitud, et ka mees võib vahel nutta. Aga mees võib ka naerda! Täiest südamest kohe. Ei pea pidevalt surmtõsine olema. Heatujuline inimene on ju kulda väärt. Samas on ihahaa-ja-hahahaa-inimene jälle teine äärmus, sellist ei saa ka tõsiselt võtta, ei meest ega naist.

Kindlasti on need, kes maailmas ringi liikunud, tähele pannud, et teisest rahvusest inimesed on meist, eestlastest, justkui rõõmsamad ja avatumad. Kas selle taga on tõesti päritolu, kliima ja usk?

Tänases ajakirjas arvab arst ja psühhoterapeut Epp Veski, et me peame ligi pool aastat ennast piltlikult öeldes ja ka tegelikult „kinni või kössi" tõmbama, et kehasoojust hoida. Ilmselt mitte ainult füüsilist kehasoojust. Meil on raske olla avatud. Tõenäoliselt mängib kliima inimeste avatuses küllalt tähtsat rolli. Kui soojalt maalt puhkuselt tulla, eriti veel talvel, on seda vahet hästi märgata.

Millegipärast on meid põlvest põlve õpetatud ja kasvatatud, et eestlane ongi kogu aeg rasket elu elanud, ellujäämise nimel võidelnud ja võõrast kartnud, sest keegi neist pole midagi head toonud. Sellepärast ei saagi võõrast usaldada, parem on teda peljata ja tõrjuda.

Tõeline eestlaste kirjanduski on raske, pidevat võitlust kirjeldav. Kõik teavad ju Anton Hansen Tammsaare tuntud lauset „Tee tööd ja näe vaeva, siis tuleb ka armastus". Ainuüksi see üks lause viieosalisest epopöast ajab eestlase jooma. Psühhoterapeut Epp Veski jagab tänases ajakirjas idee, kuidas seda kirjandusklassiku lauset endale sobivamaks mugandada.

Tegelikult on ikka rõõm ja lust see, mille poole tahetakse minna, olgu või suure tööga ja läbi raskuste. Keegi tark mees on öelnud, et me ei ela selleks, et tööd teha, vaid teeme tööd selleks, et elada. Usun, et see ei tulnud eestlase suust.

Kui Eesti vanasõnaraamatut lehitseda, leiab sealt hulga ütelusi. Näiteks: lolli tuntakse suurest naerust. Või näita lollile näppu ja see naerab ennast lõhki. Või tark, kes muigab, rumal, kes naerab.

Aga vanarahvas arvab ka, et naljal on mitu atra, vihal ei ühtegi või et parem on naerja silmi vaadata kui nutja omi. Naer on terviseks.

Mõelgem, mis on meile parem, kas seirata teisi ikka altkulmu, ise vihast vahutades või seljatada raskemeelsus pigem nalja ja naeruga. See annab ju rohkem elujõudu.

Nagu kõlab üks tänases ajakirjas ära toodud soovitustest: ole täna parem kui eile!

Nii et tõuseme ja
särame!

Eve Rohtla
peatoimetaja

Autoriõigused, AS Eesti Meedia, 2017. ISSN 2228-1592

Peatoimetaja **Eve Rohtla**, e-post eve.rohtla@60pluss.ee
Ajakirja toimetuse e-post info@60pluss.ee

Keeletoimetamine ja korrektuur:
Reeli Ziius, e-post reeli.ziius@ajaleht.ee
Küljendus: **Liina Valt**, e-post liina.valt@ajaleht.ee

Reklaamipindade müük: reklaamikonsultant **Heily Uustam**,
e-post heily.uustam@postimeesgrupp.ee

Väljaandja **AS Eesti Meedia,** trükk **AS Kroonpress**

Tellimine ja kojukanne tel 666 2525, e-post levi@postimees.ee

Pärnu Postimehe, Sakala, Virumaa Teataja, Järva Teataja ja Valgamaalase tellijatele tasuta. Järgmine ajakiri 60+ ilmub 13. mail.

Esikaanel **Ave Nahkuri** maal.

Riiklik pension tõuseb keskmiselt 5,1 protsenti

Tänavu aprillist tõusevad pensionid keskmiselt 5,1 protsenti.

Eesti riik arvutab igal kevadel pensionid ümber, et hoida pensionid tasakaalus palkade ja hindade muutustega. Tuleb silmas pidada, et nii nagu ei ole olemas keskmist inimest, ei ole ka kõigi jaoks kehtivat keskmist pensioni ega täpselt ühesugust pensionitõusu. Igale inimesele on arvutatud tema eelnevast tööpanusest sõltuv individuaalne pension ning ümberarvutamise tulemusel suureneb see samuti erinevalt, kellel rohkem, kellel vähem.

Rahvapensioni määr on pärast indekseerimist 175,94 eurot, 15aastase pensioniõigusliku staažiga inimese vanaduspension on pärast indekseerimist 248,41 eurot, 30aastase staažiga inimesel 334,91 eurot, 40aastase staažiga inimesel 392,58 eurot ning 44aastase staažiga inimesel 415,65 eurot.

Riiklike pensionide indekseerimise maksumus sellel aastal on ligikaudu 65,5 miljonit eurot. Riiklike pensione indekseeritakse 417 516 pensionäril.

Pensioniindeksi väärtus sõltub 20 protsenti tarbijahinnaindeksi muutusest ja 80 protsenti sotsiaalmaksu pensionikindlustuse osa laekumise aastasest kasvust. Tarbijahinnaindeks tõusis 2016. aastal võrreldes 2015. aastaga 0,1 protsenti ja sotsiaalmaksu pensionikindlustuse osa laekumise aastane kasv on rahandusministeeriumi andmetel 6,4 protsenti.

2016. aasta isikustatud sotsiaalmaksu pensionikindlustuse osa keskmiseks suuruseks kinnitas valitsus 2471,65 eurot. Sellest sõltub pensionikindlustatu kindlustusosak, millest omakorda sõltub pensioni kindlustusosa suurus.

Vanaduspension koosneb kolmest osast – baasosast, staažiosast (töötatud aastad korda aastahinne) ja alates 1999. aastast arvestatavast kindlustusosast (kindlustusosak korda aastahinne).

Valitsus kinnitas indeksi väärtuse 16. märtsi istungil. Sotsiaalkindlustusamet arvutas kõik riiklikud pensionid uute väärtustega ümber. Oma täpset pensioni suurust saab inimene alates 1. aprillist vaadata riigiportaalist eesti.ee (avaleht → e-teenused → kodanikule → toetused ja sotsiaalabi → pensioni, toetuste ja hüvitiste vaatamine).

60+

Üksiku pensionäri toetust arvestatakse alates 1. aprillist

Sotsiaalkindlustusamet tuletab meelde, et üksi elava pensionäri toetuse maksmise perioodi hakati arvestama alates selle aasta 1. aprillist.

Toetust saab inimene, kes perioodil 1. aprillist kuni 30. septembrini on vanaduspensionieas, elab rahvastikuregistri andmetel üksi ning kelle vanaduspension on alla 470 euro.

Kui pensionär elab üksi lühemat aega, näiteks alates 1. maist, siis teda ei loeta sel aastal toetuse saajaks, selgitab Sotsiaalkindlustusamet. Kui pensionär jätkab üksi elamist, siis saab ta toetust järgmisel aastal.

Toetuse maksmisel ei arvestata, kas vanaduspensioniealine inimene töötab või ei tööta ega talle makstavaid muid sotsiaaltoetusi ja tulusid.

Töine tulu jäetakse arvestamata, et soodustada pensionieas töötamist, sealhulgas osalise koormusega. Pensionäritoetust ei maksustata tulumaksuga ja makstud toetust ei arvata toimetulekutoetuse arvestamisel sissetulekute hulka.

Sotsiaalkindlustusamet kontrollib, kas toetuse saaja on perioodil 1. aprill 2017 kuni 30. september 2017 vanaduspensionieas. Kas toetuse saaja vanaduspension on väiksem kui 470 eurot (1,2-kordne Eesti keskmine vanaduspension)? Kas toetuse saaja elab rahvastikuregistri andmetel üksi? Andmed pensionäri vanuse ja pensioni suuruse kohta võetakse sotsiaalkaitse infosüsteemist.

Välisriigist pensioni saaja peab üksi elava pensionäri toetuse saamiseks esitama oma välisriigi pensioni suuruse, millele liidetakse kontrolliks Eestist saadava pensioni suurus – mõlemad kokku peavad jääma alla 1,2-kordset Eesti keskmist vanaduspensioni.

60+

Troxevasin®
trokserutiin

Terved, kerged ja ilusad jalad!

- Vähendab kapillaaride läbilaskvust ja haprust.
- Suurendab veeni seina siselihaste toonust.
- Blokeerib põletikku tekitavate ainete (nt histamiini, bradükiniini ja atsetüülkoliini) veresooni laiendava toime.
- Vähendab kudede põletikku ja omab vereliistakute kokkukleepumist takistavat toimet.*

Käsimüügiravim

Troxevasin (trokserutiin) 300 mg kõvakapslid (N50, N100) Käsimüügiravim. Koostis. Üks kapsel sisaldab 300 mg trokserutiini. **Näidustused.** Täiendava ravimina jalaveenide kroonilisest puudulikkusest tingitud turse korral. **Annustamine.** Täiskasvanud: Soovitatav algannus on 1 kapsel kaks korda päevas. Soovitatav säilitusannus on 1 kapsel päevas 2...4 nädala jooksul. Kliinilise kogemuse põhjal võivad soovitud toime saavutamiseks mõnikord vajalikuks osutuda suuremad ööpäevased annused. Maksimaalne ööpäevane annus on 1500 mg (5 kapslit). Lapsed: Ravimit ei kasutata lastel. **Vastunäidustused.** Ülitundlikkus toimeaine või mis tahes abiaine suhtes. **Erihoiatused ja ettevaatusabinõud kasutamisel.** Ravimit ei kasutata lastel.
Troxevasin (trokserutiin) 2% geel (40 g, 100 g) Käsimüügiravim. Koostis. Üks g geeli sisaldab 20 mg (2%) trokserutiini. **Näidustus.** Pindmiste veenide põletike paikne ravi. **Annustamine.** Geeli kasutatakse välispidiselt, kaks korda päevas. **Vastunäidustused.** Ülitundlikkus toimeaine või mis tahes abiaine suhtes. **Erihoiatused ja ettevaatusabinõud kasutamisel.** Ravi edukus sõltub geeli regulaarsest kasutamisest piisavas koguses ja pikema aja jooksul. Troxevasin (trokserutiin) geeli määrida ainult tervele nahale. Seda ei tohi määrida lahtistele haavadele, ekseemile, silma ega limaskestadele. Troxevasin (trokserutiin) geel sisaldab bensalkooniumkloriidi. See aine on ärritava toimega ning võib esile kutsuda allergilisi reaktsioone.
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.
*Ravimi infoleht

ET/TRXV/16/0001b

Täiendav info müügiloa hoidja esindajalt:
UAB Sicor Biotech Eesti filiaal.
Hallivanamehe 4, 11317 Tallinn,
tel: 661 0801 või www.ravimiamet.ee.

TEVA

Juuri tuleb kasvatada ja hoida

Paar kuud tagasi tegin intervjuu Aivar Pohlakuga. Rääkisime sellest, kuidas jalgpalluri taust tema olemisi ja tegemisi mõjutab. Kas on keegi varem näiteks mõelnud, miks on Eesti jalgpallikoondise kaitseliinis tavaliselt alati mõni mulk või miks on mängu ehitava poolkaitsja kohal tihtipeale mõni slaavi juurtega mängija? On see juhus või nende päritolust tulenev?

Isiksus on seda tugevam, mida selgemini ta mõistab, kust ta tuleb ja kes ta on, ütles Pohlak tookord. Arusaamine oma kultuurilisest kuuluvusest ja selle ärakasutamise oskus otsustab lõpuks kõik.

Juured ei ole midagi iseenesestmõistetavat. Neid tuleb kasvatada, turgutada ja hoida. Muidugi juhul, kui tahetakse. Sundida ei saa kedagi. Ei saa hukka mõista inimest, kes ei tahagi juuri. Paraku tundub tänapäeval, et asi pole niivõrd tahtmises, kuivõrd hoopis oskamatuses ja teadmatuses seotud olla. Pole millestki ja kusagilt kinni võtta. Ei osata tunnetada oma juuri ega osata nende järele vajadust tunda.

Ehk tuleks rohkem lugusid rääkida. Lastele, et aimu anda ja suunda näidata. Täiskasvanutele selleks, et neid tundma panna.

Mul endal on hirmsasti vedanud. Kui olin väike poiss, käis minu Tallinnas elav vanaema Kuressaares meil üsna tihti külas. Ta elas oma kaksteist lapsepõlveaastat Kuressaares, enne kui ta Siberisse saadeti. Neil Kuressaare-käikudel öö-bis ta minu toas. Mul on selgelt meeles, kuidas ta enne magamaminekut, kui tuled olid juba kustus ja kuuvalgus puges kardina vahelt tuppa, oma lapsepõlvelugusid rääkis.

Ma ise palusin: „Räägi mulle, kuidas vanasti oli!" Ta jutustas, kuidas seal, kus nüüd on see pood, oli toona teine pood. Seal, kus on need majad, oli karjamaa. Ja veel paljutki: olustikku, kombeid, tegemisi. Ka mu vanaisa rääkis oma lapsepõlvest Ida-Saaremaal asunud talus.

Need lood jäid meelde. Tol ajal ei tunnetanud ma selle tähendust ega mõju. See jõudis kohale palju hiljem. Tasapisi hakkasin saama aru, kes ma olen, kust ma tulen ja kus ma tahan olla. Õnneks. Paljud ei saagi sellest aru ning keegi neid selle arusaamise poole ka ei aita.

Eelmisel aastal anti välja raamat „Muhu inglid". Hästi kena raamat, ilusate piltidega. Sees lood Muhu naistest, naiseks olemisest ja naiste tegemistest.

Raamatu kirjutanud Kadri Tüür ütles mulle, et need on lood, mida räägiti omavahel siis, kui pere naised kokku tulid. Vanimast Inglist noorimani. Nii on neid lugusid aegadest aegadeni räägitud.

Kadri võttis kätte ja pani need lood kirja. Lihtsalt ja lühidalt, et ka teised saaksid neist osa. Oma peres teatakse neid niigi. Autor märkis tabavalt, et arhiivid ja muuseumid on meie lugusid täis, kuid paraku ei vii arhiiviriiulis lebav numbritega märgistatud kaustade sisu meie elu edasi.

Aga lood ei pea olema alati kuuldavad. Lugu võib ka näha ja tunda. Siis saab võtta loo ja selle omaks teha. Või siis mitte võtta ja lasta sel minna.

FOTO: KRISTINA MÄGI

KES ON RAUL VINNI?
Raul Vinni on saarlane ja ajakirjanik. Ta on töötanud kümme aastat kohalikus ajalehes Saarte Hääl. Raul püüab inimestele lugusid jutustada ja otsib neid ümbritsevast. Ta elab Kuressaare lähedal, kuid niipalju kui võimalik viibib ta Sõrves ja võimalusel surfab sealsetes randades lohega.

Mõned aastad tagasi käisin ehedas saare pulmas, maakohas ja ikka mitu päeva. Kohal oli palju noori inimesi, enamik neist mandrilt. Saaremaalt pärit noorpaar elas juba suurel maal ja sõbradki olid sealt tekkinud.

Pruudi isa oli õlut teinud. Seda kõige tavalisemat Saaremaa õlut. Nii, nagu seda oli pruulinud tema isa ja isaisa. Õhtu edenedes valati kapp täis ja saadeti saali mööda liikuma. Nii, nagu see ikka käib. Saalis oli vast kümmekond lauda, igas lauas kuni kümme inimest. Kui õllekapp pruudi isani tagasi jõudis, oli sealt joodud ehk kolm lonksu.

Pruudi isa nägu peegeldas imestust ja kurblikku pettumust. Arusaamist, et üks aeg on ümber. Aeg, mil koduõlu oli pulmas pärast pruuti ja peigmeest tähtsuselt kolmas. Aeg, mil kombekohaselt võeti pakutud kapast vähemalt üks lonks. Ainuüksi kasvõi selleks, et näidata austust meistri vastu. Nüüd hakkas see lugu otsa saama. Seda ei olnud enam kellelegi vaja. Neid kombeid enam ei tuntud. Oli selline kurb hetk, millele kõlas taustaks viinapitsi-de kokkulöömise heli. Aga keegi ei saanudki aru, et midagi oli valesti.

Vahel on nii, et mõni lugu jõuab sinuni üsna kummalisi teid mööda. Ühel hetkel paned lihtsalt tähele, et see on sinuga.

Ma olen palju Sõrve poolsaarel käinud. Väga ilus kant! Pikka aega oligi see mulle vaid ilus kant. Ühel varasuvel aga täheldasin, et sealses metsas õitsevad millegipärast sirelid. Sõidad autoga ja kahel pool teed on mets, kus õitsevad sirelipõõsad. See oli kummaline ja veidi hirmutav.

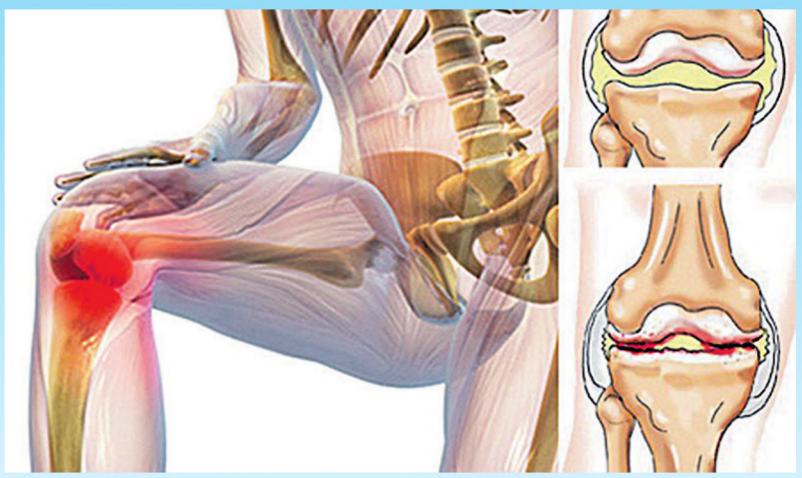
Õitsvad põõsad aga tähistavad vanu talukohti, mida nüüd ei mäleta enam keegi. See on mälestus ajast enne teist ilmasõda, kui Sõrve oli rahvarohke kant ja aastas läks kooli rohkem lapsi, kui seal praegu elanikke kokku. See avastus tekitas küsimusi ning soovi leida neile vastuseid. See lugu sidus.

Tihti kuuleme, et inimesed on väsinud. Nad on otsas ja katki. Väsitab seesama rähklemine ja pealiskaudsus, mis meie ajastuga kaasas käib.

Aja kulgu ja arengut ei saa paraku peatada. Seda olulisem on leida aega, et rääkida, kuulata, otsida ja leida lugusid. Võtta neid omaks. Anda edasi. See annab elujõudu. Teadmine, et sa kuulud kuhugi. Olgu see siis sinu suguvõsa, kodukant, riik või rahvas. Ja et sa ei ole üksi.

Raul Vinni

ARTRIIT, ARTROOS JA OSTEOKONDROOS: ÜKSAINUS PIIN ...
KUIDAS VABANEDA PIINAST JA HAKATA ELAMA?



Praktiliselt iga üle 40-aastane inimene teab, mis on pidev valu ja ebamugavustunne liigestes või seljas, liigutuste jäikus. Artriit, artroos ja osteokondroos on muutunud kaasaegse ühiskonna tõsiseks probleemiks. Sagedamini on see seotud väheliikuva eluviisiga, ühes asendis viibimisega näiteks roolis või kontoris. Füüsilise koormuse nappus tingib lihaste nõrgenemise, liigsed kilod, millega kaasneb koormus liigestele.

Rahvusvahelise statistika andmetel põeb liigeste haiguseid üle 80% maakera elanikkonnast!

Reeglina ei teki sellised haigused äkki. Alguses ei tekita need ka mingeid erilisi ebamugavusi. Inimene tunneb kerget ebamugavust ja kammitsetust liikumisel, väikest valu ja raginat liigestes. Kahjuks pööravad vähesed nendele esimestele kuulutajatele tähelepanu.

Ravile õigel ajal!

Kõhrkudet ei saa kasvatada uuesti, kuid selle lagunemist võib peatada. Mida varem pöördub patsient arsti poole, seda parem on raviprognoos.

Liigeste- ja selgroovalu ei piira üksnes liikumist, see piirab ka elu.

Kuid kõigele vaatamata ei ole artriit ja artroos lõppotsus ja aktiivse elu lõpp. XXI sajandi meditsiinil on ravimid, mida kasutatakse kliinilises praktikas luustiku- ja lihastikuhaiguste raviks.

Täna on liigeste ravi kuldseks standardiks füsioteraapia. Kompanii ELAMED unikaalset raviseadet **ALMAG-1** kasutatakse juba enam kui 15 aastat väga edukalt nii füsiokabinettides kui ka kodustes tingimustes luustiku ja lihastiku haiguste raviks.

Seade **ALMAG-1** raviomadus põhineb magnetvälja jooksva impulsi mõjul, mis on magnetvälja kõige efektiivsemaks liigiks ning erinevalt teistest magnetmõjudest ei kutsu esile harjumuslikkust, ajaga selle efektiivsus ei nõrgene.

ALMAG-1:

- **eemaldab valu;**
- **maandab liigese ümber olevat põletikku ja turset;**
- **vähendab liigest ümbritsevate lihaste krampi;**
- **parandab ravivahendite omandamist, mis võimaldab nende annust vähendada;**
- **takistab haiguse taasesinemist ja parandab elukvaliteeti.**

285 €
+ KINGITU helkur!

PROSTATIIT, ADENOOM, IMPOTENTSUS: KUIDAS VABANEDA MEESTE «EBAMEELDIVUSTE» JADAST?

Meeste suguvaldkonna põletikuliste haiguste seas on prostatiidil liidripositsioon.

Mis on prostatiit?

Prostatiit on eesnäärme põletik. Seda saadavad valud lahklihas, mis sageli kiirguvad jämesoolde ja alakõhtu. Prostatiidist võib märku anda ebamugavustunne ristluus, põletustunne kusejuhas ja kubemes, kannatamatu urineerimisvajadus, mis on sageli raskendatud. Haigus annab end tunda ka seksuaalelus: alaneb seksuaaltung, areneb erektiilne düsfunktsioon, viljatus.

Prostatiidi põhjused

- 90% juhtudest on prostatiidi põhjuseks peetusilmingud eesnäärmes. Seetõttu võib see tabada esmajärjekorras vähese liikumisviisiga mehi: autojuhte, kontoritöötajaid jne.
- Näärme seisundile mõjub stress, väsimus, sagedased ülejahtumised.
- Alkohol ja ebaõige toitumine, eriti rasvane, terav ja ärritav toit tugevdavad kalduvust prostatiidile.

Kuidas haigusele vastu seista?

Paljud mehed on veendunud, et probleemid eesnäärmega viivad alati impotentsuseni ja eesnäärmevähini, kuid see pole sugugi nii: haiguse varasel staadiumil pöördumise korral võib prostatiidi välja ravida ja taastada potentsi praktiliselt igal mehel.

Arvestades asjaolu, et kroonilist prostatiiti on raske ravida, on tähtis läheneda sellele kompleksselt: kasutada füsioteraapiat, mis on suunatud seiskumisilmingute kupeerimiseks, prostata vereringluse normaliseerimiseks ja selle funktsioonide taastamiseks.

Kolmekordne mõju prostatiidi väljaravimiseks

Ravis kasutatakse kolme füüsilist faktorit üheaegselt – soojust, magnetvälja ja massaaži. Kompleksmõjutuse vahendid peaksid olema igas uroloogi kabinetis.

- Mikrovibratsiooniga massaaž annab võimaluste tõsta näärme toonust ja parandada seiskunud sekreedi äravoolu.
- Soojusteraapia soodustab kohalikku vere juurdevoolu toite- ja raviainetega.
- Impulssmagnetvälja raviomadus on juba protseduuri esimestest minutitest suunatud valu, turse ja põletiku maandamisele, soodustades ravimite paremat tungimist prostatasse.

Füsioteraapia ravi võib teha nüüd ka kodus. Seejuures peab meeles pidama, et prostatiit on väga salakaval haigus. Kahe-kolme protseduuriga hakkama ei saa. Isegi ilmse paranemise korral tuleb kuur teha lõpuni. Seejärel aga teha toetusravi 2 korda aastas, ägenemiste vältimiseks.

6 põhjust, miks osta MAVIT

Seade MAVIT (ULP-01 «ELAT») – spetsiaalselt välja töötatud prostatiidi ravimiseks kodustes tingimustes, seda isegi adenoomi foonil.

1. Optimaalne füsioteraapia seade: põhineb soojusel, massaažil ja impulssmagnetväljal.
2. Seade on end suurepäraselt näidanud retsidiivide ennetajana.
3. Ei kutsu esile ebameeldivustunnet.
4. Kasutamisel ei ole kõrvaline abi vajalik.
5. Seade võimaldab patsiendil vastavalt juhendile kehtestada ravigraafiku ja raviaja.
6. Vaid mõned protseduurid võimaldavad kõrvaldada valu, ebamugavust, pidamatust ja taastada erektsiooni.

MAVIT – MUGAV RAVI KODUSTES TINGIMUSTES!

295 €
+ KINGITUS – helkur!

Kutsume konsultatsioonidele!

Kolmapäeviti ja neljapäeviti aparaatide **Almag-01** kasutamise konsultatsioonid.
Teil on võimalus saada spetsialistide konsultatsiooni ja proovida endal protseduure aparaadiga **Almag-01**.
Konsultatsioonid algavad kl 12; 14; 16
NB! Kohtade arv piiratud!
Helistage telefonil **517 7684**, registreerige end Teile mugavaks ajaks ja võitegi tulla.
Meie aadress: **Lerson OÜ, Mere pst 4, II korrus, Tallinn**. Tööaeg: **esmaspäevast reedeni kl 10–18**
NB! Aparaadi võib osta ka muul kontori tööajal, mugavusest lähtudes ka meie Interneti saidil – 24 tundi ööpäevas.
WWW.LERSON.EU
Vormistage tellimus telefoni teel: **517 7684** (eesti k, vene k); **504 5169** (vene k) esmaspäevast reedeni kl 10–18
Eestis kohaletoimetamise teenus: Omniva postiautomaatidesse, SmartPostiga, postkontoritesse, kulleriga koju.
PS! Tellimuse ostmisel või vormistamisel **nimeta või kirjuta koodsõna «POSTIMEES»** ja saa KINGITUS – helkur!
Kanname hoolt Teie tervise, mugavuse ja ohutuse eest teedel!
PS! Soovite teha koostööd või olla firma LERSON OÜ füsioteraapia aparaatide müügikonsultant?
Tingimused: lepingulised. **Info 517 7684** (eesti k, vene k) 504 5169 (vene k) Esmaspäevast reedeni 10–18

LUGEJA ARVAB

On ikka üks väärt ajakiri! Hinge läks seekord Marek Sadama artikkel „Hoolimise võlutolm on luksus".

Eda Paas, Palamuse, Jõgevamaa

Mina lugesin läbi ühe ahmiga kohe Piret Veigeli kirjutise „Uus sõstrapõõsas annab paremat saaki". Olen aiaomanik ja mulle väga meeldib must sõstar. Eelmisel sügisel istutasin kolm uut põõsast ja seepärast ongi see artikkel mulle tähtis. Eriti jälgin teie ajakirjas retsepte.

Pille Pärna, Türi, Järvamaa

Aitäh teile, olete tõelised nn elukogenud inimeste vanusegrupi vajaduste ja soovide eksperdid! Mind isiklikult kõnetas eriliselt „Kas mu lapselaps on kasvatamatu jõnglane või tõeliselt eriline?" ja mul on hea meel, et sellest teemast ka teie mööda ei vaata. Ka muud artiklid, mustade sõstarde teema, paastukuu lugu, on haruldaselt hästi ajastatud ja haakuvad hästi mu lähituleviku plaanidega.

Malle Aas, Tallinn

Väga head teemad toote päevavalgele. Veebruaris olid kõik head lood. Märtsis näiteks köögi mõõdutarkus, vajalik lugu armsast rahmeldisest ja dementsusest. Väga meeldis Marek Sadama jutt, huvitavad on lugejate arvamused. Omalt poolt võin lisada väikeste seebitükkide kasutamiseks ühe võimaluse: heegelda tugevast niidist kotike, pane tükikesed sinna sisse, seo kinni ja pese lõpuni. Ostsin sellise kotikese kunagi Saksamaalt, see andis hea idee.

Ravimite reklaamides näidatakse allahindluse protsenti, aga mis hind see on, millest seda protsenti arvestada? Nii ei tea seda maksumust ikkagi. Ravimireklaamides rõhutatakse, et enne kasutamist loe hoolikalt infolehte. Enne ei saa ju infolehte, kui ravim on ostetud. Siis selgub infolehest, et see ei sobi üldse teiste olemasolevate tõbedega kokku. Apteek tagasi ei võta. Mida siis hinnalise ravimiga teha?

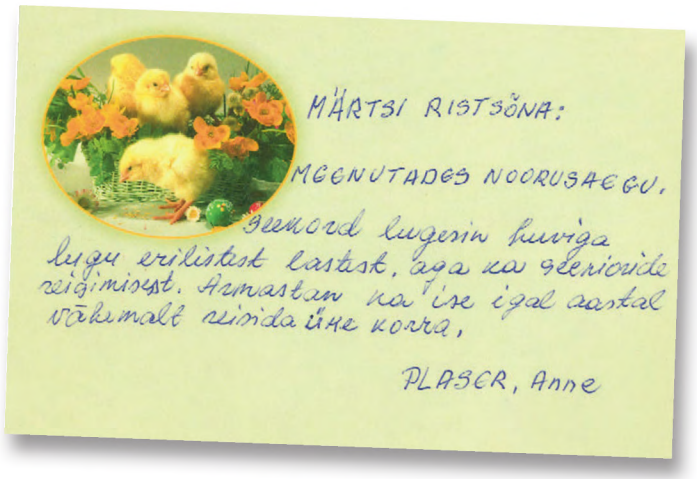
Asta Eirand, Viljandi

Enim pakkus huvi artikkel dementsusest. Ootan huviga professor Mihkel Zilmeri järgnevaid artikleid vanurite organismile eriti vajalikest vitamiinidest ja mineraalainetest. Olen kogenud, et perearstidele on see tabuteema. Usun, et kasulikum oleks kahtluse korral mõnigi analüüs teha, kui et hiljem haigusi ravida.

Lii Kongs, Tartu

Iga kord, kui postist tuleb uus ajakiri, on elevust palju. Seekord oli järjekordselt palju huvitavat ja meeldivat lugemist. Mind huvitas hooldekodude teema, sest selles vallas on küsimusi rohkem kui vastuseid. Miks meie vabariigis ei ole eakatel võimalik elada eakate kodudes mõistliku hinna eest, s.o pensioni piires? Ka teeb muret hooldekodude koosseis, sest suhtumine taolistesse asutustesse on meie maal eriline. Arvatakse, et kodus võib olla võimalikult kaua. Kui enam ei ole võimalik, siis otsitakse väljapääsu … Võimalusi teadagi ei ole eriti palju, suhtumisest rääkimata.

Väga meeldis sallide rubriik. Kuna armastan ka ise salle ja rätikuid, leidsin siit meeldivat vaheldust.



Märtsikuul on palju nimesid – teatrikuu, kevadkuu, naistepäevakuu jne. Minule meeldib märts väga emakeelepäeva olemasolu pärast, see võiks ka emakeelekuu olla. Kirjutasin etteütlust, see oli väga põnev. Emakeelele mõeldes räägin mõnede reklaamide keelest. Kanal 2 reklaamib pottepanne. Kirjutatud tekstis kutsutakse: „Külastage meie kauplusi!" Diktori tekst ütleb aga: „Külastage meie kaupluseid!" Minu meelest võiks võimalusel kasutada mitmuse osastava lühikest vormi või siis vähemalt ühe reklaami piires ühtemoodi.

Veel reklaamib Kanal 2 väga suurejooneliselt oma uudistesaadet. Lõpus teatab kena tütarlaps õhinal: „Seda vaatavad miljonid televaatajad!" Kus on need miljonid?

Head emakeele hoidmist! See on meie kallis varandus ja salarely, milles saame rääkida Eestimaal.

Eda Milistver

Väga huvitav ristsõna oli seekord, sest pidin natuke vaeva nägema – ladinakeelsed väljendid kutsusid kasutama tõlkeprogrammi ja veel oli vaja mõnd asja otsida, tänan tegijat. Mina annan esikoha artiklile „Seeniorid reisivad üllatavalt palju". See on teema, mille eest olen lausa tänulik, samas annab see veel palju lahtirääkimist ja vast ka vastavat reklaami rohkem (seenioride gruppide osas). Teisele kohale pakun „Uus sõstrapõõsas annab paremat saaki". Kevad on tulekul ja see teema on lai. Huvitav oli ka kirveteema. Loen kõike ja olen kõige eest tänulik.

Viive Rohelsaar, Rapla

Olen tänulik, et ajakirjas on pühendatud palju ruumi psüühikahäiretega lastele. Igale vanemale on oma laps kallis ja meie vanematena sooviksime, et ta käituks täpselt nii, nagu meie seda soovime. Olgu tegu siis ärevushäire, autismi, ATH või HEV-lastega, nad vajavad erilist kohtlemist ja tähelepanu. Koolis on spetsialistid, kes nende eriliste lastega tegelevad, klassiõpetajad on saanud lisaks eraldi koolitusi, kuid lapsevanem peab oma lapsega kogu aeg toime tulema. Vahel avalikes kohtades kaaskodanikud hakkavad neid lapsi korrale kutsuma. Lapsevanem on õnnetu: ei hakka ju seletama, et pole mitte kasvatuse viga.

Minu pojaga juhtus lapsena õnnetus (tal pole mingeid taolisi häireid), klaasikild lõikas jalal ühe närvi läbi. Läksime just järjekordsele operatsioonile, kui haigla juures üks võõras naine jooksis minu juurde ja küsis: „Mis ema sa niisugune oled? Kas sa ei näe, kuidas su laps kõnnib?" Olin väga õnnetu ja tunnen siiani süütunnet, et õnnetus lapsega juhtus. Isegi tollases Leningradis käisime operatsioonil, kuigi sealne peaarst lohutas, et mu poeg liipab ainult veidi jalga, võrreldes seal ravil olevate teiste lastega.

Arvan, et igal vanemal inimesel on hirm dementsuse ees. Minu ema oli kord teinud tule söögilaua peale, kuid siis kuidagi virgus ja kustutas ise ära. Teine kord jõudsin õigel ajal: ema pikutas voodis, tikutops käes. Öökapi sahtlisse oli juba valmis pannud pilpad ja paberi. Õnneks arvas, et vara oli veel tuld teha. Kui mind nägi, siis ehmatas isegi ära, et oleks võinud koos majaga minna.

Mustasõstrapõõsastest on mul aias terve rida. Teen igasuguseid segumahlu. Neid ikka tarvitatakse. Üks naaber tegi nalja, et kui viletsaks jään ja marju ei jõua enam korjata, ei paista need välja, kui põõsasse jäävad.

Rõõm oli vaadata erinevate sallidega daamide säravaid silmi. Jään huviga uut ajakirja numbrit ootama.

Anita

Jätkuvalt on huvitavad lugejate kirjad. Igaühel oma lemmik. Kuigi ristsõna vastus käsib meenutada noorusaegu, siis dementsus on meie tulevik. Kui mingeid õnnetusi ei juhtu ja haigused on tulevikus enamvähem väljaravitavad, siis jääbki üle dementsus. Ise midagi aru ei saa, aga lähedastele on ristiks kaelas nii füüsiliselt, vaimselt kui ka rahaliselt. On õnnistus neile, kes surevad kas magades või muidu jalapealt, ilma valudeta ja pikalt põetamiseta. Seepärast on ka dementsuse teema ajakirjas vajalik. Vajalik hooldajatele. Ei tohi probleemist vaikida ja pead liiva alla peita. Mõnedes riikides on ka lubatud eutanaasia. Sest surema peab ju varem või hiljem. Nii või naa. Aga kuni mõistus alles, seni meenutame noorusaegu, naudime liikumist, muusikat, kunsti ja head toitu.

Helle Filatova

Huvitavad ja loetavad on alati kõik avaldatud lood. Uut teavet sain seekord artiklist „Uus sõstrapõõsas annab paremat saaki". Eriti masendav oli lugeda, et meie riigis on dementsed jäetud saatuse hooleks. Kahjuks vastab see tõele.

Tiiu Metsma, Viljandi

Seekordses ajakirjas oli palju juttu dementsetest. Olen ise ka 65+ ja hirm tuleb peale, kui peaks selline haigus tabama. Ei taha kuidagi laste hoole alla jääda, kuid vanaduse eest ei ole pääsu kellelgi. Selleks tulebki mälu treenida ja ristsõnu lahendada.

Milvi Ploom

Oli palju lugema kutsuvat! Huviga lugesin nii „Kas mu lapselaps on kasvatamatu jõnglane või tõeliselt eriline?" kui ka „Seeniorid reisivad üllatavalt palju" ja „Eesti riik on jätnud dementsed saatuse hooleks" ning „Tervislikku sööki ei pea üksi ahmima". Kõige kurvemaks muutis siiski artikkel „Eesti riik on jätnud dementsed saatuse hooleks", mis pani ennastki mõtlema, et mis siis saab, kui … Küll on tore, kui keegi oskab küsida nii õigeid asju! Olen ka ise hädas olnud tillukeseks kulunud seebitükkidega, mida pole raatsinud lihtsalt minema visata. Nende näpunäidete järgi saab need nüüd ära kasutatud, suur tänu.

Ene Rästa, Tallinn

Seekord saab kirja eest auhinna Asta Eirand.

Veebilugude TOP

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

1.	ITK naistekliinik korraldab tasuta tervisekontrolli päeva	**5519**
2.	Uuri, kuidas oma pensioni suurust riigiportaalist vaadata	**1910**
3.	Millest alustada, kui on vaja autojuhiluba vahetada?	**1893**
4.	93aastane Ilja: „Andesta ja unusta. Viha tekitab depressiooni."	**1332**
5.	Kodulinde õues pidada ei tohi	**1107**
6.	Kilpnäärme alatalitluse diagnoos jääb sageli hiljaks	**957**
7.	Millal peaks kõhugaaside pärast arsti poole pöörduma?	**810**
8.	Silmaarst: seenioride silmad ongi kuivemad	**608**
9.	Üksi elavad pensionärid saavad lisaraha	**544**
10.	Milline reegel aitab ära tunda liigset kolesterooli tekitava toidu?	**525**

Eesti ravimuda on Euroopas väljaspool konkurentsi

>> lk 8

FOTO: ELMO RIIG / SAKALA

REKLAAM

TAMREX

See auto võiks olla päriselt sinu!

Snickers WORKWEAR

Kui ostad FlexiWork tööpüksid tavahinnaga, saad loosikupongile lisaks kapuutsiga pusa TASUTA kaasa.
art 2823/0400
(pusa väärtus 55 €)

LOOSIME ühele õnnelikule püksikandjale JETTA PÄRISEKS!

Lihtne! Sina ostad Tamrexi kauplusest SNICKERS Workwear FlexiWork tööpüksid, meie anname sulle loosikupongi.

1 paar pükse = 1 loosikupong

Mida rohkem FlexiWork tööpükse ostad, seda suurem on võiduvõimalus.

FLEXI WORK

6902/0404	6902/8604	6902/8704	6902/9504	6903/0404	6902/8704	6905/8604	6905/8704	6904/8704
132 €	132 €	132 €	132 €	120 €	120 €	108 €	108 €	90 €

FLEXI kampaania kestab **01.04–15.06.2017.** Loosimine toimub **20.06.2017**. Kampaania ei kehti laste pükste ostu puhul. Lisainfo ja kampaania reeglid **www.tamrex.ee**

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 Maslovi 1 | HAAPSALU Ehitajate tee 2a | PAIDE Pikk 2 | JÕGEVA Tallinna mnt 7 | TÜRI Türi-Alliku | RAPLA Tallinna mnt 2a

Silvi Lukjanov
silvi.lukjanov@jt.ee

Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži mudauuringute arst Viiu Tuulik, millal jõuti mudaga ravimiseni?

Selle ravimeetodi algul kogemuslik, hiljem ka teaduslikult põhjendatud kasutamine ulatub kaugesse minevikku. Eestis võeti esimesed mudaravilad kasutusele 19. sajandi alguses Haapsalus ja Kuressaares.

Kuidas avastati, et muda ravib?

Muda on kasutatud raviks mitmetes kultuurides. Haigestunud kehaosad kaeti sooja mudaga või lihtsalt asetati käed ja jalad mudasse, millele järgnes päikesekõrvetus. Muda on raviotstarbel kasutanud egiptlased, kreeklased, roomlased, krimmitatarlased, kaukaaslased. Eesti lääneranniku leiduvat meremuda kasutati mitmeti: haigestunud jäsemed asetati päikese käes soojenenud meremudasse või soojendati muda saunas.

Esimene mudaraviasutus rajati 19. sajandi algul Haapsallu, täpsemalt aastal 1825. Hiljem uurisid Haapsalu meremuda raviomadusi Tartu Ülikooli juures professor Karl Schlossmann ja professor Voldemar Vadi. Dr Karl Schlossmanni töö on siiani mudauurijate seas väga hinnatud. Professor Karl Schlossmanni raamat on sedavõrd põhjalik uurimus, et Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledžisse mudaravi tänapäevaseid kasutusvõimalusi tutvustama kutsutud Hispaania teadlane Jose Maria Carbajo küsis loengu lõpus huumoriga: miks te mind rääkima kutsusite, teil on ju Schlossmanni raamat.

Milline muda raviks kõlbab?

Raviks sobib muda, mis on rikas orgaaniliste ja anorgaaniliste ainete, humiinainete ja rasvataoliste ühendite poolest. Samas peab olema testitud, et ravimudas ei oleks organismile sobimatuid ained üle piirnormide. Terviseedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskuse (TERE KK) mudalaboris on uuritud Eesti mudamaardlate muda aastatel 2013–2014. Viiest maardlast võeti 145 proovi. Loomulikult oli nendes proovides orgaanilise ja anorgaanilise aine sisalduse vahekorra erinevusi, kuid üheski maardlas ei olnud raskmetallide kogus ülemäärane.

Ravimuda aitab tõhusalt eelkõige luu-, liigese- ja lihasehädade korral, kuid sobib hästi ka liigeste kulumishaiguste ennetuseks. Mähiseid ja vanne tehes on tähtis ka temperatuur, eriti peavad seda tähele panema südamehaiged, kes ei talu soojastressi.

Viiu Tuulik

Kuidas muda raviks kasutada?

Muda võib kasutada raviks nii mähisena kui ka vannina. Üksiku liigese raviks sobib hästi mudamähis, üldtoime saamiseks kogu keha mudamähis või siis mudavann. Vanni tegemisel on kasutusel erinevad meetodid – järvemuda võib segada ka mineraalveega. Sellist mudaravi viljeleb edukalt just Värska sanatoorium ja lisab kohalikule järvemudale hea ravitoimega mineraalaineid.

Mähise ja vanni korral on oluline ka temperatuur – sooja muda toime on võimsam, kuid selle kasutamisel peab olema kindel, et patsiendi vereringe sellele ikka vastu peab. Reeglina peaks mudaravi võtma kuurina.

Kui tähtis on mudaravi temperatuur?

Soojuse toime organismile on väga arvestatav. TERE kompetentsikeskuses tehtud kliinilistes uuringutes mõõdeti laserdoppleriga sooja mudaprotseduuri toimet patsientidel, kel oli tööst tulenenud lihaste ülepinge, mis teatavasti halvendab verevarustust ja viib aegamisi lihasevalude ja jäikuseni.

Uuringus mõõdeti ülajäsemete vereringet enne ja pärast mudaravikuuri ning selgus, et muda toimib just neil, kel on käte verevarustus suhteliselt halb. Pärast üheksat mudaravi tõusis see uuringus osalenud inimestel lausa üle 20 protsendi.

Samas on mudal ka keemiline toime ning kui südamehaige ei talu soojastressi, siis saab ja võib muda kasutada ka jahedana, eeldades ainult keemilist toimet.

Muda komponendid imenduvad organismi naha kaudu ja soojus vaid suurendab muda toimet. Iluraviski võib muda maskina nii jahedalt kui ka leigelt kasutada.

Kas mudaraviks tuleb oodata haigestumist? Kuidas mõjub muda tervele inimesele?

Muda võivad kasutada ka kõik end tervena tundvad inimesed. Muda on biomodulaator – ehk siis normaliseerib keha funktsioone, nii närvisüsteemi kui ka ainevahetust. Sooja muda toimel paraneb verevarustus ja organism saab jõudu, et end taastada.

Muda sobib hästi ka ülekoormussündroomi ja liigeste kulumishaiguse ennetuseks. Uuringud on näidanud positiivset mõju just liigesekõhrede ainevahetusele. Seega töö või spordiga ülekoormatud liigesed saavad sooja muda abil taastuda.

Milliseid haigusi saab mudaga ravida?

Muda aitab hästi eelkõige luu-, liigese- ja lihasehädade, aga ka mõne naha- ja ainevahetushaiguse, samuti teatud närvisüsteemikahjustuse korral.

Terviseedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskuse teadlase Monika Übneri tehtud artroosihaigete uuringus hinnati Eesti kuurortravipakettide ravitulemusi kuuepäevase ravi korral. Euroopa Liidu projektidest finantseeritud uuringus võrdles teadlane erinevate mudade ja mudaprotseduuride mõju valule ja põlveliigese liikumisvõimele kuni kuus kuud pärast ravi. Uuringus osales neli ravispaad: Värska Sanatoorium, Haapsalu Spaahotell Laine ja Fra Mare Thalasso Spaa ning Pärnu Sanatoorium Tervis. Haapsalu, Ermistu ja Värska muda uurimine oli suur töö, tahtsime leida võimalusi, kuidas muuta kuuepäevane mudaravipakett efektiivsemaks. Seega põlve osteoartroosivaevuste leevendamiseks sobivad kõik Eesti mudaravipaketid ja eelistust ei ole.

Nahahaiguste korral on mudaravil kooriv ja toitev toime.

REKLAAM

LITOZIN®

LITOZIN STRONG
Koer-kibuvitsa pulber,
C-vitamiin (kapslid).
Aitab säilitada terveid ja liikuvaid liigeseid!

Sisaldab koer-kibuvitsa pulbrit, mis on antioksüdatiivsete ja põletikuvastaste omadustega, mis aitab hoida liigeste tervist ja liikuvust. Pulbris sisalduv samuti antioksüdatiivse toimega C-vitamiin aitab kaasa kollageeni moodustumisele luude ja kõhrede normaalseks talitluseks ja kaitseb rakke oksüdatiivse stressi eest.

UUS!
LITOZIN KOLLAGEENIGA
Tüüp II kollageen, koer-kibuvitsa pulbri ekstrakt, hüaluroonhape, vask, C-vitamiin (tabletid).
Aitab kaasa sidekoe püsimisele normaalsena ja toetab kõhrkoe normaalset talitlust.

Sisaldab koer-kibuvitsa pulbri ekstrakti, mis aitab hoida liigeseid terve ja liikuvana. C-vitamiin aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest ja kollageen on oluline luude ja kõhrede funktsiooni toetamiseks. Vask aitab kaasa sidekoe püsimisele normaalsena.
Hüaluroonhape imab liigesevedelikus vett ning muutub sültjaks. Koormuse ajal leevendab liigesevedelik liigestele mõjuvat koormust, õlitab kõhresid ja vähendab hõõrdumist.

KASUTAMINE
Litozin Strong – 3 kapslit päevas
Litozin Kollageeniga – 1 tablett päevas
Litozini soovitatakse liigeste suurenenud koormuse tõttu aktiivsetele spordiga tegelevatele ja ka ülekaalulistele inimestele.
Ärge kasutage toidulisandit mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise asendajana. Ei asenda tervislikku eluviisi.
Litozin Strong ja Litozin Kollageeniga on toidulisandid.

RAVIMUDA

- Lokaalsed mudakompressid parandavad põletikke ja alandavad paistetust, kiirendavad ainevahetust ja vähendavad valu.
- Sooja mudavanni tegemiseks lisatakse mudale merevett, segu soojendatakse 28–32 soojakraadini, protseduur sellega kestab 10–30 minutit. Järgneb leige puhastusvann, siis pikutamine puhkeruumis vähemalt 30 minutit, kuni higistamine lõpeb ja nahk kuivab. Pärast vannivõtmist soovitatakse koju jõudes pikutada veel 1–2 tundi, kuni südametegevus muutub täiesti rahulikuks.
- Ravikuuri pikkus on keskmiselt 30 vanni, kus protseduur toimub kas iga päev või üle päeva. Mudaravi algaastatel tehti ka mudaga massaaži. Mudavannidega raviti reumat, podagrat, närvivalusid (neuralgia), kergekujulist verevaesust, naistehaigusi, nahahaigusi jm.
- Mudakompressid, -kotid ja -püksid tehakse 39–42 kraadini soojendatud mudaga, protseduur kestab 15–20 minutit. Protseduuri lõppedes peseb patsient end sooja duši all, riietub ja puhkab eraldi ruumis tund aega teki all lamades.
- Ravialuseid on olnud enim vanuses 30–60 aastat, aga ka alla 10aastaseid lapsi ja 70–80aastaseid inimesi.
- Näonaha (ka terve keha) raviks valmistatakse suurema veesisaldusega puder, masseeritakse kergelt nahale, lastakse kuivada 15–30 minutit ja pestakse maha.
- Enamik kasutusel olevaid ja olnud Eesti ravimudaleiukohti paikneb suhteliselt madala veega merelahtedes (Haapsalu, Käina, Mullutu-Suurlaht, Voosi jne) ja järvedes (Värska laht, Ermistu järv, Kahala järv).
- Suurim raviotstarbelise järvemuda aktiivne tarbevaru on Värskas (1 007 000 tonni), väikseim Ermistus (64 000 tonni). Suurima meremuda varuga maardla on Mullutu-Suurlaht (919 000 tonni), järgnevad Käina (274 000 tonni) ja Haapsalu (162 000 tonni). Kaevandamisloaga ravimuda tarbevaru on Eestis kokku üle 600 000 tonni.
- Naabermaades, sealhulgas Põhjamaades pole mudaravi traditsioone ega võimalusi. Seetõttu käivad Soome ja Rootsi ning teistegi maade patsiendid tihti Eesti kuurortides mudaravi võtmas. Eesti mudaravipatsientide hulk on viimaste aastatega pigem vähenenud.

Allikas: nopped Terviseedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskuse ravimuda valdkonna toimetistest

Kuhu tasub Eestis minna mudaravile?

Eestis on võimalik mudaravi saada spaades, kuid mudaravi pakub ka mõni tervishoiuasutus, sest raskema liigesejäikuse korral kompenseerib lokaalset mudamähist ka Haigekassa. Samas on Eesti oma ravimuda müügil väga mõistliku hinnaga internetis ja mõnes loodustoes ning inimene saab seda mugavalt ise oma kodus kasutada.

Kui tihti tuleb mudaravi teha?

Üldisi mudaraviprotseduure tehakse tavaliselt üle päeva, kohalikke mähiseid võib teha ka iga päev. Ravikuuri pikkus peaks tavaliselt olema vähemalt kümme protseduuri, kuigi Terviseedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskuse uuring on tõestanud, et juba kuuepäevane mudaravi mõjub artroosihaigele tulemuslikult.

Millega eristub Eesti muda teistest?

Mudaravi on Kesk-Euroopas üsna populaarne, vähem kasutatakse seda Skandinaavias. Eesti muda on Euroopas väljaspool konkurentsi, sest mujal kasutatakse pigem turbamuda ja fangot ehk vulkaanilise tegevuse tagajärjel tekkinud mineraalmuda.

Kas Eesti muda kasutab ka muu maailm?

Eestis astutakse praegu mudaravi turundamisel esimesi samme. Haapsalu ja Hiiumaa muda saab juba pakitult. Lisaks on Eesti teadlastel mitu mudatoodete patenti ja kasulikku mudelit: kuivatatud muda, peenestatud muda ja marlimähise muda. Aastakümneid tagasi sünteesiti Eestis mudast eraldatud humiinainetest preparaat, mille baasil töötatakse välja mitmesuguseid kreeme – massaažikreeme, jala- ja kätekreeme. Ilutööstuse tarbeks on välja töötatud mudašampoonid, -maskid ja -seebid.

Milline on mudaravi tulevik?

Näen Eesti mudaravi tulevikku teadusuuringute edendamises. See võiks olla üks prioriteet, mis aitaks muda kasutada just luude ja lihaskonna haiguste ennetuses ning laiendada muda ambulatoorseid ja koduseid kasutusvõimalusi.

REKLAAM

Küsi soodustusega uriinipidamatuse tooteid Apotheka apteegist!

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

Apteegist saab soetada:

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

Soodustingimustel abivahendite soetamiseks võta apteeki kaasa:

- isikut tõendav dokument;
- isikliku abivahendi kaart;
- arstitõend või rehabilitatsiooni plaan abivahendi vajaduse kohta;
- erimenetlusotsus juhul, kui on Sotsiaalkindlustusametist taotletud;
- õppival isikul koolitõend.

Hoia alati kõik vajalikud dokumendid enda käes. Ära jäta neid hoiule abivahendeid müüvasse teeninduspunkti!

Pakume riigipoolse soodustusega abivahendeid

Abivahendeid müüva apteegi tunneb ära kleebise järgi uksel.

Uuri lisa Apotheka apteegist või www.apotheka.ee

Apotheka

Tule ja saa säravaks, nautides Kubija hotell-loodusspaa 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-parafiinipadi 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

Perearstidki suunavad patsiente **mudaravile**

Viljandi ravimuda salongis kasutatav ja osaühingu Leiger kaevandatav Hiiumaa sertifitseeritud ravimuda on kõige mineraalsem. Seetõttu kõige parem just lihastele ja liigestele, kuid aitab ka nahaprobleemide vastu.

FOTO: ELMO RIIG / SAKALA

Silvi Lukjanov
silvi.lukjanov@jt.ee

Viljandis asuva Leiger Ravimuda Salongi juhataja Katrin Iila tunneb heameelt, et perearstid on aina enam oma patsiente mudaprotseduuridele suunama hakanud. Samas tunnistab ta, et selles osas on veel mõndagi teha. „Kõik algab perearsti teadlikkusest. Nendega tuleb rohkem koostööd teha," lisab ta.

Hiiumaal kaevandatava Käina ravimudaga mähiseid pakkuvasse Viljandi salongi on oodatud just lihase- ja liigesemuredega inimesed. Katrin Iila teada on lisaks vanemaealistele nende hädadega kimpus paljud arvutiga töötajad, samuti nende ametite esindajad, kes saavad vaevused sundasendite tõttu, näiteks kokad ja maalrid. Kord ütles üks naine pärast esimest protseduuri Katrin Iilale, et tal oleks justkui jahukott õlgadelt ära võetud.

Salongi tulekut pole vaja edasi lükata ka neil, kes pole ammu arsti juures käinud, sest salong pakub enne protseduure arsti konsultatsiooni. Nädalas korra võtavad Viljandi ravimuda salongis abisoovijaid vastu taastusravi spetsialistid, üks neist on pikaaegne Haapsalu mudaravi-arst Marje Tamm.

Katrin Iila sõnul sobivad Käina muda mähised hästi ka traumajärgseks raviks. Näiteks sai autoavariis trauma saanud naine tänu mudamähistele käe tundlikkuse tagasi. „Juba pärast esimest protseduuri tundis ta käes muutust. Seda rõõmu oli tore koos temaga jagada," lausub salongi juhataja. Ravikuuride järel sai naine käele liikuvust juurdegi.

Salongi massöörid ja paljud kliendid on Katrin Iila sõnul enda peal katsetanud ja leidnud, et Käina muda sobib ka pärast kukkumist peale panna. Mida kiiremini, seda parem. Seepärast soovitab ta ravimuda koju kaasa osta. „Kukkudes haiget saanud kohale sobib just külm muda, siis võtab kompress hästi ära valu ja paistetuse. Kompressi võib teha mitu päeva järjest," õpetab ta.

Kui ravimuda külma kompressina kasutamise võimalustest teatakse Katrin Iila sõnul veel vähe, siis mudaravi haisuteema on inimeste teadmisse tugevalt püsima jäänud. „Kahjuks on sanatooriumis käinutel haisvast ravimudaprotseduurist ebameeldivad mälestused. Käina mudaga on teisiti, see ei lõhna halvasti," lausub ta. Segamisel võib veidi väävli lõhna tunda, kuid see haihtub kiirelt. Kes ei usu, tulgu ja veendugu. „Juba salongi sisse astudes tunnete, et meil pole seda Eestis tuntud muda spetsiifilist lõhna. Käina muda on ökoloogiliselt sedavõrd puhas ja kõige mineraalsem, et ei haise," kinnitab Katrin Iila.

Heade kokkusattumiste tõttu levis Hiiumaal kaevandatav Käina ravimuda

>> lk 12

REKLAAM

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

PATSIENDILOOD

Tanel pääses piinavatest seljavaludest

44aastane Tanel Kuldsepp on olnud hädas 4. ja 5. ning 5. ja ristluu vahelise seljadiskiga. Neid alaseljavalusid on mees pidanud vahelduvalt kannatama üle 15 aasta. 2003. aastal oli tal vajadus lasta L5 diski lausa opereerida, viimastel aastatel on talle rohkem muret teinud selja parempoolsed diskid. „Eks seda kõike on tinginud viimaste aastakümnete jooksul tehtud arvutitöö ja vähenev spordiga tegelemine just nendesamade seljavalude tõttu," arvab Tanel Kuldsepp. „Võin öelda, et praeguseks olen õppinud koos seljavaludega elama ja see on täiesti minu elu osa."
„Nüüd olen kuus korda saanud umbes nädalaste vahedega ravimudamähist seljale koos sellele järgneva täiesti läbi võtva massaažiga. Seljavalud ei ole mind pärast seda enam piinanud. Kui varem oli uni katkendlik ja valu tuletas ennast ikka mingis asendis meelde, siis nüüd olen saanud kenasti hommikuni välja magada."
Tanel on ravimuda salongist rääkinud juba kõikidele sõpradele ja soovitab seda kõigile, kes seljavaluga hädas.

Helina-Victoria avastas ravimuda juhuslikult

Helina-Victoria Kruup avastas Viljandi Ravimuda Salongi juhuslikult. Hommikuse tee kõrval tegi ta lahti Viljandi tasuta lehe 1Leht, kus leidis nende reklaami. Esimese mõttena käis naisel läbi pea teha pereliikmele saabuva sünnipäeva puhul kingitus. Tehtud see saigi. „Kui sugulane oli salongis ära käinud ja tagasiside oli positiivne, tahtsin ka ise kogeda," lausub Helina-Victoria.
„Nüüd olen mitmeid kordi ravimuda protseduure saanud ja lähen veel, sest see on mu ülepinges käele ja hüpermobiilsetele liigestele kõige paremini mõjunud. Ka mitmeid kordi ammuste sporditraumade tõttu välja käinud liigesed on pärast mudaravi justkui „hoitud". Lisaks maandab ravimuda suurepäraselt pingeid ja uni on protseduurijärgsel ööl alati väga kosutav olnud."

UNIKAALNE KOOSLUS:
vanniprotseduuris lahjendatakse ravimuda loodusliku mineraalveega Värska Kange, mis moodustab terves Euroopas ainulaadse ravikoosluse.

Kuidas toimib unikaalne Värska ravimuda?

Värska Sanatooriumis asub Eesti ainuke balneoteraapiakeskus, kus protseduuride valikus on unikaalne ravimuda. Kui mujal pakitakse inimesi mudaravi käigus mähisesse, siis Värska sanatooriumi külaline saab mõnuleda mugavas, keha kuju järgivas vannis, ehtsas ravimudas. Need vannid on välja töötatud spetsiaalselt Värskas mudaraviprotseduuri jaoks. Te saate piisavalt aega, et end vaikselt sisse libistada ning soojendatud mudaga harjuda. Kui olete üleni mudas, ei taha te enam sealt väljuda!

Kuum mudavann mõjutab organismi termiliselt, selle mõnus kreemjas koostis paitab teie nahka ning rikkalik orgaaniliste ühendite bukett tagab head raviomadused. Ja selle lõhn on tõestuseks, et tegu on puhtast loodusest pärit ainega, millele pole lisatud kunstlikke lisandeid. Ravimuda voolab vanni mööda jämedaid torusid. Seda kaevandatakse sanatooriumi kõrvalt Värska lahe põhjast, mudamaardlast. Võrreldуna meremudaga on Värska järvemuda palju rikkalikum orgaaniliste ainete poolest. Samuti on ta meeldivama lõhnaga ja paremini talutav.

Ravimuda pakub leevendust luu- ja liigessüsteemi ainevahetuslike ja degeneratiivsete muutuste korral ning piirdenärvisüsteemi haiguste käes vaevlejatele. Veel leevendab lihassüsteemi haiguseid, operatsioonide ja vigastuste tagajärjel tekkinud liiteid, arme, halvasti paranevad haavu ja erinevaid traumade järgsed seisundeid. Ka näiteks maksa- ja sapiteede- ning soolepõletikke ning kroonilisi nahahaigusi nagu ekseem, psoriaas ja neurodermiit.

Enne ravimuda protseduuri soovitame pidada nõu arstiga, sest mudaravil võib olla vastunäidustusi: palavikuhaigused, kasvajad, verehaigused, verejooksud, südamepuudulikkuse II ja III aste, mõned neeruhaigused, rasedus, tuberkuloos. Vastunäidustuste puhul asendame mudaravi mineraalvee protseduuriga.

MAIKUUS ON VÄRSKA SANATOORIUMI SÜNNIPÄEV

AINULT MAIS
7-päevane ravipakett

NÄDAL KUURORDIS

Sünnipäevahind
350 €
täishind 450 €

Paketis:

- ***majutus sanatooriumi hotelli kahekohalises toas (lisatasu ühekohalise toa eest 10 € päev)***
- ***täistoitlustus esmaspäeva hommikust pühapäeva lõunani***
- ***meditsiiniline konsultatsioon ja raviplaani koostamine***
- ***veepargi ja saunade piiramatu kasutus lahtiolekuaegadel***
- ***jõusaali piiramatu kasutus lahtiolekuaegadel***
- ***18 RAVIPROTSEDUURI järgnevast valikust: ravimuda-üldvann, pärlivann mineraalveega, looduslik mineraalveevann, klassikaline käsimassaaž 25 min, massaaživoodi, massaažitool, savisoojendus, lokaalne turbaravi, parafiinravi, mudaparafiin, mudavann kätele, valgusteraapia, soolakamber, elektriravi***
- ***tasuta pääse tantsuõhtule Lahe kohvikus***

Saabumine pühapäeval alates kella 19.00st.
Lahkumise päeval palume toad vabastada hiljemalt kell 15.00.
Hind kehtib 30.04 – 4.06 2017

VÄRSKA
sanatoorium & veekeskus

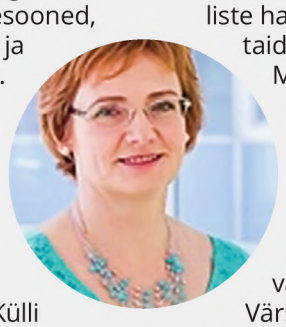
www.spavarska.ee
tel 799 3901
info@spavarska.ee

Puhkus elu allikatel!

VÄRSKA RAVIMUDA ON UNIKAALNE

Värska sanatooriumi järvemudavannid on unikaalse koostisega. Värska sanatooriumi taastusarst ja ravijuht Külli Margus selgitab, et Värska järvemuda on meremudast orgaaniliste ühendite poolest kümme korda rikkam, sisaldades peamiselt humiinhappeid ja väävelvesinikku.

Unikaalse koosluse loob mudale Värska mineraalvee lisamine. „Eriti soolane ja mineraalirikas vesi segatakse vanniprotseduuril ravimudaga ja kuum mudavann mõjutab organismi ka termiliselt," selgitab ta. Mudavanni võetakse temperatuuril 41–43 kraadi, seega päris kuumalt. Selle mõjul leevenevad lihasepinged ja sellest tingitud lihasevalud, laienevad veresooned, kiireneb südame töö ja aktiveerub vereringe. Organismist viiakse liigne vedelik välja, sellega koos ka jääkained. Pärast mudavanni on nahk pehme, hästi niisutatud.



Ravimuda annab dr Külli Marguse (pildil) sõnul leevendust luu- ja liigesesüsteemi ainevahetuslike ja degeneratiivsete muutuste korral ning piirdenärvisüsteemi haiguste käes vaevlejatele. Lisaks saab mudaravida lihasehaigusi, operatsioonide ja vigastuste tagajärjel tekkinud liiteid, arme, halvasti paranevad haavu ja traumajärgseid seisundeid. Ka näiteks maksa- ja sapiteedehaigusi, soolepõletikke ja kroonilisi nahahaigusi, nagu ekseem, psoriaas ja neurodermiit. „Enne mudaprotseduuri on tarvis pidada nõu arstiga, sest mudaravil on vastunäidustused: palavikuhaigused, kasvajad, verehaigused, verejooksud, südamepuudulikkuse II ja III aste, mõned neeruhaigused, rasedus, tuberkuloos," loetleb taastusarst. Kui kasutada mudavanne kroonilise haiguste raviks, siis peab aastaid taastusarstina töötav Külli Margus kõige optimaalsemaks ikka mitu päeva kestvat raviaega. „Ravi jooksul võiks võtta vähemalt neliviis mudavanni ning lisaks mineraalvanne ja teisi protseduure meie pakutavast valikust," soovitab ta.

Värskas tehakse mudaravi endiselt vanniprotseduurina, mis on tänapäeval järjest haruldasem. Mähis kulutab küll vähem muda, kuid mudavannil on omaette väärtus. „Mudavannil on üks väga eriline lisaefekt – see on kaalutuse olek. Inimese lihaskonnalt langeb ära üks väga suur pingutus – vastupanu osutamine maa gravitatsioonile," selgitab Soomes töötav füsiaater dr Ragnar Viir, kes alustas 1970. aastatel noore Värska jaoskonnaarstina mudaravi protseduuridega. Värska lahes asub nimelt Eesti suurim kasutusel olev ravimuda leiukoht. See asjaolu kallutaski 1970. aastatel rajama selle lähedusse sanatoorse puhkekodu, kus tänapäeval tegutseb Värska Sanatoorium ja Veekeskus.

Aastatel 2012–2014 tehti Eesti spaades uuring osteoartroosi haigetele. Uuringus osales 374 inimest, kes said kuue ravipäeva jooksul raviprotseduure: muda, mineraalvesi, võimlemine, massaaž. Selgus, et kõige paremaid tulemusi andis just Värska ravipakett, mille järel oli põlveliigeste jäikus ja valulikkus vähenenud isegi kuus kuud pärast ravi. Uuringu tegi Tartu Ülikooli Pärnu Kolledž (Monika Übner, PhD), rahastas Haapsalus paiknev Terviseedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsi Keskus.

Viljandisse, kus pakutakse mudamähiseid juba üle poole aasta.

Ravimuda salongile otsiti Viljandis hea juurdepääsuga kohta, mis leiti bussijaama läheduses, et ka maainimesel oleks mugav tulla. Sobiv koht leiti Köleri tänaval. „2016. aasta septembris avasime salongi ja iga päevaga leiab meie juurde tee aina enam inimesi," lausub osaühingu Leiger Ravimuda Salongi juhataja Katrin Iila (pildil). „Üha rohkem teavad tulla ka väärikamas eas inimesed, kelle seas levib kasulik teave väga kiiresti. Kui üks abivajaja on saanud salongist oma liigesevalule leevendust, räägib ta sellest ka teistele," teab naine.

Sama kindel on Katrin Iila selles, et ravimudamähiseid võiks teha koos massaažiga, sest nii saab raha kokku hoida: tulemuseks piisab ka vähematest kordadest. Näiteks kui mudamähist tasub parema tulemuse saavutamiseks teha kümme kuni viisteist protseduuri, siis koos massaažiga võib juba isegi viiest korrast piisata.

Nagu mudaravi puhul üldiselt, ei tasu ka Käina mudamähise protseduure teha iga päev, pigem üle ühe või lausa üle kahe päeva. Siis piisab kahest kuurist aastas.

Samuti pole mähis nii koormav kui ammu tuntud mudavann. Seega saavad Viljandi salongi minna ka nõrgema tervisega inimesed, kellel on kunagisest mudaravist head mälestused, aga tervis mudavanni minna ei luba.

REKLAAM

Üle 60-aastane süda ja kehaline aktiivsus

Me ei taha olla 60+, vaid ikka endiselt alla selle. Parema tervise ja heaolutunde saavutamiseks on oluline säilitada kehaline aktiivsus ka vanemas eas. Kuidas süda terviseliikumisele vastu peab? Kuidas valida endale sobiv optimaalne kehaline aktiivsus?

LIIKUMISSOOVITUSTE ÜLDISED PÕHIMÕTTED

- Kehalise liikumise regulaarsus suurendab südame töövõimet, aitab hoida head enesetunnet ning lõõgastab, langetab oluliselt vererõhku, tõstab hea kolesterooli taset ning kaitseb südant ja veresooni. Lisaks paraneb stressitaluvus.
- Haiguste põdemine ei ole kehalise aktiivsusele enamasti vastunäidustuseks, vaid paljude haiguste korral isegi soovitatakse kehalist aktiivsust suurendada (nt südame- ja veresoonkonna-, tugi-liikumiselundkonna-, kopsuhaigused, osteoporoos, diabeet jm). Soovitatav on spordiala valiku ja intensiivsuse osas nõu pidada oma raviarsti või taastusarstiga.
- Üle 50-aastastel on kehalise treeningu alustamisel või suurendamisel terviseriskide hindamiseks ja optimaalse koormuse soovitamiseks soovitav teha koormustest (koormus-EKG).
- Jälgida tuleb enesetunnet ja tervise halvenedes pidada nõu arstiga.
- Aeroobse võimekuse säilitamiseks soovitatakse hoogsat kõndi, kepikõndi, ujumist, vesiaeroobika, jalgrattasõitu, suusatamist, tantsu jm alasid.
- Soovitatavaks liikumise mahuks ja intensiivsuseks on mõõdukas koormus vähemalt 30 min/päevas, soovitavalt isegi igapäevaselt. Kui on raskusi kehalise treeningu sooritamisega terves mahus, siis liikumist võib jagada 10-minutilisteks osadeks.

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

Haapsalu ravimuda saab ka koju tellida

FOTO: ERAKOGU

Salongi juhataja kinnitusel on Viljandis kõik teisiti kui vanasti. „Me ei vii inimesi mudavanni, vaid paneme mudamähise just sellele piirkonnale, mis muret valmistab. Näiteks kas ainult ala- ja ülaseljale või jalgadele ja kätele. Teeme mähise vaid sinna, kus on probleem," selgitab ta.

Viljandi ravimuda salongis kasutatav ja osaühingu Leiger kaevandatav Hiiumaa sertifitseeritud ravimuda on kõige mineraalsem. Seetõttu kõige parem just lihastele ja liigestele, kuid aitab ka nahaprobleemide vastu. „Kasutame Käina mere ravimuda naturaalsel kujul. Kohapeal segame selle vaid ära, soojendame spetsiaalses ahjus 42 kraadi juures ja paneme mähisena kliendile sinna, kuhu vaja," täpsustab salongi juhataja.

Selliseid kliente, kes tulevad salongi mudamähise protseduurile ja ostavad siis Käina muda koju kaasa, on Katrin Iila sõnul aina rohkem. Näiteks liigesemure. „Teeme kliendile ühe korra salongis põlvele mähise, ta näeb, kuidas seda teha, ja edaspidi määrib muda juba ise kodus põlve peale," selgitab ta. Salong annab kaasa infovoldiku, kus on kirjas, kuidas kasutada ravimuda saunas või näo- ja juuksemaskina.

Kopsakat hinda kartes ei tasu mudaprotseduuri edasi lükata, sest üle keha protseduur maksab salongis ühe korra eest 19 eurot. Seda pole Katrin Iila meelest palju, kui mõelda, et lisaks kõige tähtsamale, tervisele, saab selle eest ka hea teeninduse ja tassikese teed. „See on aeg argielust väljuda ja enese eest hoolitseda, see toob rohkem sära silmi ja annab jõudu edasi toimetada," usub ta.

Viljandi salongis saab proovida viit sorti ravimudaseepe, ravimuda massaažikreemi ja lihtsalt kehakreemi. „Tahame veel ravimudast tooteid arendada, näiteks šampoone," täpsustab Iila.

Katrin Iilale teeb heameelt, et Tartu Maarjamõisa Kliiniku apteek müüb nende ravimuda ja ravimudaseepe. Samuti käivad läbirääkimised Südameapteegiga.

Meeskonda kuuluvad veel Lembar Kivistik ning massöörid Janika Neppo ja Õilme Iila.

Haapsalus tegutsevast osaühingust Ravimuda saab interneti vahendusel tellida täpselt nii palju ravimuda, kui on kodusteks raviprotseduurideks just vaja.

Osaühingu Ravimuda juhataja Helen Palm (fotol) kinnitab, et koduspaa kasutajaid tuleb aina juurde. Haapsalu ravimuda müüjana kinnitab naine, et inimeste teadlikkus on tõusnud: ravimuda kasvav müük näitab seda juba mitmendat aastat.

Helen Palm võib lausa öelda, et inimeste teadlikkus ongi tinginud selle, et OÜ Ravimuda müüb muda ka väikeses pakendis. „Aastaid müüme ravimuda spaadele ja tervisekeskustele, kuid ostjate soove arvestades hakkasime muda müüma ka väikepakendis, et huviline saaks tellida täpselt nii palju, kui talle kodusteks raviprotseduurideks vaja on," kinnitab ta.

Eriti on tõusnud teadlikkus 60+ inimeste seas, kel on mälus see, et nad said kunagi nooruspõlves sanatooriumis häid mudavanne, mis neid aitasid. Nüüd tahavad nad esile kerkinud murede korral seda head tunnet uuesti kogeda. „Eriti veel, kui saab ravimuda kaasa osta ja mudamähiseid mõnusas koduses keskkonnas teha," lisab Palm. Samuti kasutavad vanemaealised aina rohkem ravimuda internetist tellimise võimalust. „Usun, et paljud on mõistnud, et nii saavad nad ravimuda mugavalt kodus just neile sobival ajal tellida."

Noorematel inimestel pole ravimudast seda head kogemust ja nad pole ka nii hästi selle teemaga kursis, et kohe ostma hakata. Ravimuda ostetakse kõige enam kilostes ämbrites, mis on Palmi meelest arusaadav, sest sellest kogusest piisab igati. „Kiloga saab teha mudaravikuuri nii kätele kui ka jalgadele," selgitab ta.

Haapsalu ravimuda kaevandab ja müüb osaühing Ravimuda juba aastaid. Nii tasub uskuda juhataja juttu, et kõik ravimudad on unikaalsed, tõhusate raviomadustega loodusvarad. „Meie kaevandame Haapsalu Tagalahe ravimuda, mis on hea eelkõige liigese- ja reumaraviks," kinnitab Palm.

Lisaks kasutatakse nende kaevandatavat muda kosmeetikas, sest see on ideaalne nahaprotsesside uuendaja. „Haapsalu ravimudal on sügavpuhastav, niisutav ja jääkaineid väljutav toime." Aastaid on peamised kliendid olnud mudaraviteenust pakkuvad spaad ja taastusravid, kuid aina rohkem on hakanud muda ostma kosmeetikasalongid ja iluteenuste osutajad.

KODUNE RAVI

- Võta vajaminev kogus ravimuda, nii palju, et mass katab ravi vajava koha.
- Pane muda kilekotti ja koos sellega vanni sooja vette soojenema. Muda tasub soojendada 42 kraadini. Veendu, et muda ei oleks sinu nahale liiga kuum.
- Soe mudamass pane haigele kohale ja kata kinni kilega, et muda laiali ei valguks. Kata sooja riidega. Nii, nagu teeksid kompressi.
- Hoia 15–20 minutit, jälgi enesetunnet. Protseduuri lõppedes eemalda muda, pese leige veega. Ära kasuta seepi ja kuivata nahka hõõrumata.
- Kata koht soojalt kinni ja hoia seda vähemalt kaks tundi veel soojas.
- Lõõgastu ja joo rohkelt sooja taimeteed või vett.
- Tavaliselt tehakse lokaalseid mudaprotseduure 10–15 korda, kas iga päev või üle päeva. Kindlaid reegleid pole, sest protseduuride juures tuleb jälgida enesetunnet.
- Soovitame konsulteerida ka arstiga.

Allikas: OÜ Ravimuda

REKLAAM

Telli 60+ ajakiri mugavalt koju!

☐ Jah, soovin tellida 60+ ajakirja 12 kuuks (12 numbrit) hinnaga 17 €!

Nimi .....

Isikukood .....

Aadress .....

.....

Kontakttelefon .....

E-post .....

Tellimiseks täitke ja postitage kupong.
Seejärel saadetakse Teile arve.
Tellimus jõustub esimesel võimalusel pärast arve tasumist.

SAAJA
TASUB POSTIKULU
Luba nr 1831

MAKSTUD VASTUS EESTI

AS Eesti Meedia
Ülikooli 2a
Tartu 51003

Lisainfo telefonil 666 2525 või levi@postimees.ee.

Endassetõmbunud ja torssis eestlase

Epp Veski

arst ja psühhoterapeut

60+ lugeja tahab teada, miks peavad eestlased alati rõõmsaid ja optimistlikke inimesi kerglasteks ja mitte tõsiselt võetavateks. Enamasti ümbritsevad meid nii tööl kui ka kodus norutavad, probleemides vaevlevad, vahel ka kurjad ja endasse-tõmbunud ning torssis ja mitte rääkida tahtvad tüübid.

Ise ma ei arva, et rõõmsameelseid inimesi alati kerglasteks tembeldatakse. Sellega, et me oleme pigem endassetõmbunud ja torssis, pean nõustuma. Olen selle üle mõtisklenud, kuid sel teemal kirjutamine osutus palju raskemaks, kui arvasin. Kunagi ammu, veel nõukogude ajal, märkasin filme vaadates, et eestlaste ja venelaste laste vahel on suur erinevus. Kui meie tulime kooliuksest välja rahulikult, koolikott käes, siis Vene filmides tormasid õpilased kisades välja, koolikotti pea kohal tiirutades.

Arvasin, et see on lihtsalt film. Aga hiljem Venemaal käies nägin, et enamvähem nii see oligi. Meie, eestlased, olime viisakad, vaiksed, isegi allasurutud, vene lapsed aga lasid oma temperamendil pärast tunde vabalt lennata.

Kliima sunnib end kössi tõmbama

Seda, kui suuresti me erineme, tundsin 1990. aastal Ameerikas Los Angeleses. Jalutasin linnas ja olin väga üllatunud, et ameeriklased hakkavad juba juulis jõuludega pihta. Järgmisel hetkel taipasin, et sitsikleit seljas ja sandaalid jalas ei tähenda tingimata juulikuud nagu kodus, sest tegelikult oli ju novembrikuu teine pool. Umbes kell neli varahommikul (ajavahe!) hotelli vastas olevas ülikooli botaanikaaias kõndides tundsin kogu kehaga, kuidas mõnus soojus avab ka minu hinge ja keha, hingasin täiel rinnal, keha oli rohkem elus ja ma justkui märkasin rohkem kui tavaliselt, mis mu ümber on.

Võrdlesin sealset ilma koduse kliimaga, kus peab ligi pool aastat ennast piltlikult öeldes või ka tegelikult „kinni või kössi" tõmbama, et kehasoojust hoida. Ja mitte ainult füüsilist kehasoojust. Ilmselt on raske olla avatud ainult mingi omaduse jaoks ja teistele mitte. Tõenäoliselt mängib kliima inimeste avatuses küllalt tähtsat rolli. Paljud, kes soojalt maalt puhkuselt tulevad, eriti veel talvel, on ju seda vahet märganud.

Kui esimest korda suure rahvusvahelise grupiga Indias käisin, siis hakkas silma sealsete inimeste sõbralikkus, heatahtlikkus ja rõõmsameelsus. Nad olid sõbralikud ka siis, kui olid vaesed, isegi kerjused olid rõõmsameelsed ka siis, kui me neile midagi ei andnud. Olen veel mitu korda Indias käinud ja seal loomulikult ka teistsuguseid inimesi kohanud, kuid avatus ja heatahtlikkus on siiski hindude valdavad omadused.

Kui ma koju tagasi jõudsin, siis mõtlesin sellele tagantjärele tükk aega, kuidas nad küll saavad olla nii mõistvad, aktsepteerivad, heatahtlikud, aga meie (siinjuures mõtlesin mitte niivõrd eestlasi, kuivõrd eurooplasi ja ameeriklasi) võõra suhtes pigem tõrjuvad, valmis oma tõekspidamiste pärast vaidlema ja õiguste eest võitlema.

Üks Jumal ja saja näoga Jumal

Ühel hommikul duši all olles jõudis koos veega minuni arusaamine: Indias on Jumalal sada nägu: Jumalaid on nii mehi kui ka naisi, isegi loomi. Neil kõigil, kelle poole palvetatakse, on erinevaid, tavamõistes häid ja halbu omadusi – ükski Jumal pole ideaalne. Iga hindu saab ise valida, keda neist (rohkem) kummardada ja teenida. Samas ei tohi ta kedagi teist halvustada, sest tegemist on sellesama Jumala teise kehastusega. Nii austab ja aktsepteerib hindu erinevaid jumalaid, ideid, seisukohti ja kombeid.

Kristlase jaoks on kõige tähtsam Jumala poeg Kristus, isegi tähtsam kui Jumal ise. Jeesus Kristus on üksainus, meessoost kõigevägevam, kes on ideaalne. Kõik, mida ta ütleb, on õige, ja kõik, mida ta teeb, on hea. Siit ei ole kaugel järeldus, et sellel, kes mõtleb teisiti, ei ole õigus. Et see, kes teeb teisiti, teeb valesti. Selline suhtumine viib egotsentrismini, kus minust erinev ei ole päris õige ega hea, seda tuleb eitada, karta, tõrjuda.

Selline arusaamine tuli umbes kakskümmend aastat tagasi. Praegu ma enam täpselt nii ei arva, sest avatuid ja tõrjuvaid on igas rahvuses ja usus, kuid mingid kujutlused neist peavad siiani „keskmise inimese" ja suurte hulkade puhul paika. Ma muidugi tean, et ühtki keskmist ei pruugi üldse olemas olla. Nagu anekdoodis: arst teeb hommikul palatis visiidi, kus kolmel mehel on kopsupõletik, üks on surnud, ja kokkuvõte on: keskmine temperatuur palatis on 36,6.

Luterlusel ja sellel, kuidas see usk meieni jõudis, on meie ellusuhtumisele, käitumisele, haridusele ja kultuurile väga suur mõju. Uurisin seda artikli tarvis põhjalikumalt asjatundjatelt. Meie teekond on olnud ikka nii pikk ja keeruline, et sellest lihtsalt ei ole võimalik ühe artikli raames ammendavalt kirjutada. Lühidalt öeldes on luterlus soodustanud oma peaga mõtlemist ja asjast arusaamist, oma isiklike tunnete, tõekspidamiste ja arvamuste pigem endale hoidmist kui valjult kõigile kuulutamist.

Eelmise sajandi lõpus ja praeguse alguses rääkisid Eesti autoriteedid sageli, et olemegi ainult tänu oma jonnakusele, endassetõmbumisele ja eraldatusele ellu jäänud. Kust nad seda teavad? Võrdlust ju ei ole! Võib-olla oleme tänu sellele just nii väikesed? Soomeugrilased olid kunagi palju suuremad rahvad kui praegu, nad elasid ju suurtel aladel Läänemere ja Uurali vahel. Novgorodimaast kuni Tveri, Rostovi ja Vladimirini ning Venemaa

REKLAAM

60+ TERVISERAAMAT

Väärt lugemine väärikas eas inimesele!

Raamatud müügil:

Postimehe klienditeeninduses Tallinnas (Maakri 23a) ja Tartus (Ülikooli 2a) ning Pärnu Postimehe (Rüütli 14, Pärnu), Virumaa Teataja (Pikk 8, Rakvere), Sakala (Tartu 8, Viljandi), Valgamaalase (Vabaduse 38, Valga) ja Järva Teataja (Väike-Aia 5, Paide) klienditeeninduses.

Lisainfo telefonil 666 2525 või levi@postimees.ee.

ed. Kas mina olen ka selline?

suurimad linnad Moskva ja Peterburigi olid kunagi soome-ugri alad. Üha enam noori ajaloolasi ja arheolooge on veendunud, et Vene kultuur moodustus soome-ugri algest. Kas selle põhjus on ainult vene hõimude sõjakus või ka nende suurem vitaalsus ja kollektiivsus? Enesekesksed sõdurid võivad olla küll kangelased, kuid armee vajab ka alluvaid ja käsutäitjaid.

Kanname rasket ajalugu kaasas

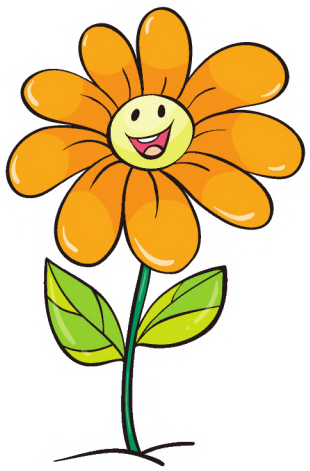
Millegipärast on meid põlvest põlve õpetatud ja kasvatatud, et eestlane ongi kogu aeg rasket elu elanud, ellujäämise nimel võidelnud ja võõrast kartnud, sest keegi neist pole midagi head toonud. Sellepärast ei saagi võõrast usaldada, parem on teda peljata ja tõrjuda. Kui võtta varasem ajalugu, siis paljude rahvaste elu on ju selline olnud, pidevad vallutused ja sõjad olid elu üsna tavaline osa.

Olin kunagi jõulude eel Viinis. Kogu linn oli kaunistatud! Viini vanalinn lõhnas kaneeli ja teiste vürtsisegude järele, üldine meeleolu oli kõikjal rõõmus ja pidulik. Eestist on mällu jäänud pigem harras ja vaikne õhkkond. Kirikus, ka jõululaupäeval ja lihavõtte ajal, kui jutlus ja laulud kuulutavad küll rõõmusõnumit, istuvad inimesed mitte eriti rõõmsalt, et mitte öelda surutult.

Väga raske on meie neid rõõmupühi võrrelda näiteks gospelkooridega samade

OLE PAREM

- Naerata ärgates.
- Täna tänast päeva nende võimaluste eest, mis sul on.
- Märka, kes ja mis on su ümber.
- Hooli neist, tervita ja täna neid naeratusega.
- Tunne rõõmu ka pisiasjadest.
- Armasta ennast ja lähedasi.
- Ole täna parem kui eile.
- Lase neil hoiakutel levida.



pühade ajal. Kui nende kombel laulda ja tantsida on vast liig, siis rõõmustada ja naerda võiksime küll. Olen näinud Indias ühe kiriku tähtpäeva rongkäiku ja pidustusi. See oli ootamatu elamus. Aga ka see on kristlus!

Suur osa Eesti filmidest on sügava sisuga, raskemeelsed ja pikkade filosoofiliste pausidega. Aga mäletatakse ja vaadatakse ikka ja jälle filme, nagu „Kevade", „Viimne reliikvia", „Siin me oleme", „Noor pensionär". Tõeline eestlaste kirjanduski on raske, pidevat võitlust kirjeldav.

Kõik teavad Anton Hansen Tammsaare tuntud lauset „Tee tööd ja näe vaeva, siis tuleb ka armastus". Väga paljud on selle endale sobivamaks mugandanud. Mina avastasin sama lause mõtte endale sellisena: tee tööd endaga (ega maakaevamine pole ainus töö) ja siis tuleb armastus ... See meeldib mulle siiani. Räägin ka vastuvõtule tulnutele, et keegi teine ei saa sind õnnelikuks teha, ikka ainult sa ise, iseendaga tehtud töö näol.

Mulle meeldis väga, kui Anne Veski ütles, et Eesti Vabariigi aastapäev on ju pidupäev ning presidendi vastuvõtule eelnev kontsert võiks ka pidulik ja rõõmus olla. Eelmise aasta (menu)filmi „50 halli varjundit" eeskujul tehtud viiekümnes hallis toonis kontsert võis olla kohati leidlik, aga kas peomeeleolus inimesed ikka loevad, mitu kasti alla langes, ja mõtlevad, mida see peaks tähendama? Pidupäeva kontsert peaks olema ikka rõõmus, et meil on oma riik; innustav, et seda paremaks teha; optimistlik, et me seda suudame; ning lootustandev, et siis läheb elu paremaks.

Eestlane vajab ellujäämiseks peale tõsiduse, mis vahel läheb juba raskemeelsuseks, ka rõõmu, nalja, naeru ja pidulikkust, mis annab elujõudu ja indu.

Rõõm ja lust kutsuvad

Rõõm ja lust on see, mille poole tahetakse minna, olgu või suure tööga ja läbi raskuste.

On selge, et läbi aegade on masendunud ja eraldatud inimesed olnud kergemini juhitavad ja manipuleeritavad kui rõõmsameelsed, optimistlikud ja kollektiivsed tüübid. Aga kas praegu, demokraatia ja vabariigi tingimustes on seda enam vaja? Mis on meie rahvale parem, kas jätkata niinimetatud tüüpilise eestlase kombel või pöörata end rõõmsameelsema, vabama (ma mõtlen eelarvamuste ja hoiakute suhtes) ning kollektiivsema ja ühtsema suunas.

Pikk jutt sai. Kirjutasin eestlaste kui norutavate ja probleemides vaevlevate torssis tüüpide erinevatest külgedest, aga ühest vastust, miks see on nii, ma ei tea.

Tean seda, et kui tahad, et oleks teisiti, siis naerata ärgates.

REKLAAM

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kui pensionäril on idee, millega oma äri püsti panna

Pensionile jäämine ei pruugi tähendada päevad läbi kodus olemist, televiisori vaatamist ja väikese pensioni pärast muretsemist. Mis oleks, kui paneks hoopis oma äri püsti?

Getter Orusalu
info@60pluss.ee

Tihtipeale räägitakse noortest ettevõtjatest ja tunnustatakse asjalikke teismelisi, kes pättuste asemel hoopis äriga tegelema hakkavad. Samamoodi hinnatakse ja austatakse ka vanemaealisi ettevõtjaid. Neid leidub Eestis rohkem, kui arvata võiks. Kui elukogemustest saadud teadmised ettevõtlusesse rakendada, võib hea plaani korral äri kiirelt käima minna ja kasumitki teenida.

Erinevatest uuringutest selgub, et suure osa inimeste elatustase ja elukvaliteet pärast palgatöö lõppemist pensionile jäädes langeb. Seda eelkõige pensionisüsteemi tõttu, mis ei suuda palgaga samaväärset igakuist sissetulekut pakkuda. See tähendab pensionärile kulutuste koomaletõmbamist või võimaluse korral uute sissetulekuallikate leidmist. Ettevõtlus võib olla hea mõte.

Kuidas ettevõtlusega alustada?

Kui inimene on terve elu olnud palgatöötaja ja pole varem ettevõtlusega kokku puutunud, siis tundub mõte alles pensionärina ettevõtjaks hakata suur ja hirmutav. Äritegemisega kaasnevad regulatsioonid, seadused, paberimajandus ja muu tundmatu paistavad sageli hullem kui tegelikkus. Õnneks on tänapäeval palju tugisüsteeme, mis muudavad asja vanusest sõltumata igale alustavale ärimehele märksa lihtsamaks.

Ettevõtlusega alustamine algab ideest ja selle paberile panemisest. Äriidee tuleb põhjalikult läbi mõelda ning konkurente ja turuvajadusi analüüsida, sest see aitab vältida asjatut tööd ja vaeva.

Kui on soov leida oma ettevõttele ka rahastaja, siis tuleb idee põhjalikumalt paberile panna ja äriplaan koostada. Selle tegemiseks annavad nõu kõik Maakondlike Arenduskeskuste (MAK) ettevõtluskonsultandid. Rohkelt leiab abi ka internetist.

Kui äriplaan on valmis, saab hakata rahastamisvõimalusi otsima. Alustavaid ettevõtteid rahastavad näiteks Ettevõtluse Arendamise Sihtasutus (EAS), Eesti Töötukassa, Põllumajanduse Registrite ja Informatsiooni Amet (PRIA), lisaks mitmed erainvestorid. Täpsemat infot rahastamisavalduse dokumentide, laenuandjate ja investorite kontaktide kohta saab samuti üleriigilistest Maakondlikest Arenduskeskustest.

Seejärel tuleb valida ettevõtlusvorm, sest üht ideed saab teostada mitmel viisil. Otsustama peab, kas inimene hakkab füüsilisest isikust ettevõtjaks (FIE) või loob täisühingu, usaldusühingu (UÜ), osaühingu (OÜ), aktsiaseltsi (AS) või tulundusühistu. Täpsemat infot selle kohta, mida üks või teine endast kujutab, leiab kas EASi kodulehelt www.eas.ee või Maakondliku Arenduskeskuse ettevõtluskonsultandilt.

Nüüd on aeg oma ettevõttele nimi panna. See võiks olla midagi lihtsat, selget ja võimaluse korral ettevõtte sisule viitavat. Ainus reegel on, et nimi ei tohi olla liiga sarnane mõne samas valdkonnas juba tegutseva ettevõtte nimega. Seda, kas nimi on vaba või võetud, saab kontrollida Registrite ja Infosüsteemide Keskusest ehk e-äriregistrist aadressil www.rik.ee.

Edasi võib juba ettevõtte reaalselt asutada. Seda saab teha kahel viisil – kas notari juures või elektrooniliselt äriregistris.

Notariaalselt ettevõtte asutamiseks tuleb sobiva notari juures aeg kokku leppida. Elektrooniliselt käib ettevõtte asutamine ettevõtjaportaalis ettevotjaportaal.rik.ee. Täpsed sammud ettevõtte

>> lk 18

KÜLLI ETTEVÕTE TEKKIS VAJADUSEST

65aastane Võrus pesumajateenust pakkuva ettevõtte asutaja ja juht Külli Palts lõi pesumaja konkreetsest vajadusest lähtudes. Nimelt kadus naise eelmine töökoht ära, kuid sissetulekut oli tarvis. Et Eesti väikelinnades vanemas eas inimesele just palju töökohti ei leidu, siis tuli olukorrale loovalt läheneda. „Sõber soovitas, et tee oma ettevõte. Ütles, et mõtle midagi välja. Pesumaja oli esimene asi, mille peale tulin," meenutab Külli Palts, kuidas ta kaks aastat tagasi asjaga alustas. Praegu tunneb ta, et isegi päris pensionile jäädes tahab ta pesumajaga jätkata, et elukvaliteet parem oleks.
Varem polnud Külli ettevõtlusega kokku puutunud ja võib-olla seetõttu olid ümberkaudsed inimesed nii idee kui ka naise hakkamasaamise osas pigem skeptilised. Ega ei usutud eriti, et midagi sellest asjast välja tuleb. „Nüüd on aga vastupidi, igalt poolt tuleb abi," rõõmustab ta.
Külli Paltsi ettevõte osaühing Hää Mõtö sai 2014. aastal alustava ettevõtja stardiabi, see oli firma käivitamisel suureks toeks.
Naist aitas ka tema ettevõtjast sõber, kellelt ta sai firma asutamise ja asjaajamise kohta palju kasulikku infot. „Tänu konsultatsioonidele ja sõbra toetusele pole mulle kordagi tundunud, et ettevõtte loomine ja selle haldamine oleks liiga keeruline," on ta aus. Kuigi pesumajal on läinud normaalselt ja see on end kenasti ära majandanud, tunnistab Külli, et kõige keerulisem kogu tegemise juures on klientide leidmine. Hea töö on enamiku klientidest küll püsiklientideks muutnud, see annab stabiilsus- ja kindlustunde.
Pesumajas töötab kaks inimest, Külli ja tema abiline. Just see meeldibki Küllile väga, et ta saab oma ettevõtmisega ka teisele tööd pakkuda. „Lisaks naudin seda, et olen iseenda peremees. Eks vastutus ja vaev on ka muidugi palgatööga võrreldes erinevad, kuid palk on töö tegemise tulemus," räägib ta ja lisab, et tööd ta ei pelga.
Kogemusele tuginedes ütleb Külli Palts neile pensionäridele, kes kahtlevad, kas ettevõtlusega alustada või mitte, et julge hundi rind on rasvane. „Tuleb asja uurida ja julgelt pihta hakata, sest abilisi leidub alati, kelle käest nõu küsida. Oluline on tegema hakata," rõhutab ta. Ka temale oli pesupesemisteenus suhteliselt võõras valdkond, millest ta väga palju ei teadnud, aga teda see ei heidutanud. „Teen ja õpin, nii see asi käib!"

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

FOTO: SHUTTERSTOCK

10

10 Eesti pensionäride levinumat äriideed
Remondi- ja hooldustööd
Muruniitmine
Küttesüsteemide ehitus
Koolitusteenus
Vanurite hooldusteenus
Käsitöö
Toitlustus/*catering*
Majutus
Giid/reisisaatja
Pesumajateenus

Allikas: Maakondlikud Arenduskeskused

elektrooniliseks asutamiseks on portaalis ka ära toodud.

Selleks, et kõik oleks Eesti Vabariigi seadustega kooskõlas, peavad teatamis- ja loakohustusega ettevõtted riigile vajalikud dokumendid või avaldused esitama. Täpsem info sellest, kas ettevõtte tegevusala või äriidee vajab eriluba või lasub tal teatamiskohustus, on saadaval veebiaadressil www.eesti.ee ettevõtjale suunatud teemarubriigis „Tegevusload ja majandustegevusteated". Kindlasti tasub ettevõtluskonsultandilt juurde uurida, kas peaks igaks juhuks kontakteeruma ka Veterinaar- ja Toiduameti, Terviseameti või Päästekeskusega tegevusloa saamiseks.

Kui ettevõtte tehingute maksustatav käive ületab kalendriaasta algusest arvates 16 000 eurot, siis lasub kohustus end Maksu- ja Tolliametis käibemaksukohustuslasena registreerida. Alustavatel ettevõtetel, kel käive nii suur veel pole, seda kohustust ei ole.

Kindlasti peab Maksu- ja Tolliametis firma töötajad ära registreerima. Kõige mugavam on seda teha nende kodulehel www.emta.ee. Tegevuse alustamisest tuleb teavitada ka Tööinspektsiooni, seda saab samuti teha nende kodulehel www.ti.ee.

Kui palju alustamine maksab?

Hea äriidee on tore ja ettevõtlusega alustamine tundub huvitav, aga palju see kõik maksma võib minna?

Ettevõtte asutamisel kehtivad riigilõivud, mis ettevõtlusvormiti erinevad. Riigilõivuseaduse järgi tuleb äriregistrisse kandmise eest tasuda riigilõivu: täis- ja usaldusühingu ning FIE korral – 13 eurot; osaühingu, aktsiaseltsi, tulundusühistu korral – 145 eurot, millele lisandub notaritasu, kui registreerida ettevõte notari juures. Kiirmenetluse kandeavalduse alusel registrisse kandmine läheb maksma 190 eurot.

Need kulud on seotud ettevõtte asutamisega, kuid äritegevuse alustamiseks võib veel investeeringuid tarvis minna. Olenevalt äriideest on võib-olla vaja soetada mõni tehnikaseade, masin või varustus, rentida tööpind või käia spetsiaalsel väljaõppel.

Vaja on mõelda ka turundusele ehk sellele, milline hakkab teie ettevõte välja nägema ja kuidas sellele kliente leida. Luua tuleb uue ettevõtte logo, koduleht, visiitkaardid, tööriided ja turundustegevus. Olenevalt firma vajadustest, asukohast ja teenusepakkujate leidmisest võivad kulud ka mitmekordselt erineda.

Konsultatsioonid pakuvad tuge

Maakondlike Arenduskeskuste võrgustiku Järvamaa Arenduskeskuse ettevõtluskonsultant Saima Piisner tõdeb, et pensionäridest alustavaid ettevõtjaid pole palju, aga neid ikka leidub. Igal aastal pöördub Järvamaa Arenduskeskusesse kaks-kolm pensionäri, kes soovivad lisainfot ettevõtluse ja sellega alustamise kohta.

Arenduskeskus on üks võimalus, kust selleteemalist tasuta konsultatsiooni saada. „Meie üleriigilistest keskustest saavad nii alustavad kui juba ka tegutsevad ettevõtjad tasuta ettevõtluskonsultatsiooni, vahet pole, kas inimene on noor või eakam," lisab konsultant Saima Piisner.

Kui mõni noorem ettevõtlusega alustaja käib ühe, võib-olla kaks korda konsultatsioonis ja otsib ülejäänud info internetist, siis eakamad võiksid julgelt ja

PAULI HARRASTUSEST KASVAS VÄLJA TÖÖ

58aastane saarlane Paul Tohv on ametilt poiste käsitööõpetaja. Kui mõned aastad tagasi tegi ta füüsilisest isikust ettevõtjana (FIEna) lisatööd, siis nüüd on nad koos abikaasaga kahasse loonud mittetulundusühingu Kumer. Nad teevad töötubasid, kus saab meisterdada puidust, kangast ja muudest kunstimaterjalidest esemeid. Pauli suveniir Viimane Õlekõrs jäi 2015. aastal Saaremaa suveniiri konkursil jagama 1.–2. kohta.

Paul Tohv sai ettevõtjaks juhuslikult. Ta oli varem tavaline kooliõpetaja, aga kui sõber ütles, et äkki teeks ka pärast tunde midagi, jäi ta mõttesse. Tasapisi, justkui iseenesest hakkasid sündima puidust tarbeesemed, näiteks riidevarnad ja potikaaned. „Hakkasin neid sõpradele kinkima ja vaikselt tekkis seltskond, kes soovis, et ma neilegi taolisi asju nikerdaksin. Sealt koorus välja mõte, et neid võiks ka müüma hakata," meenutab Paul Tohv.

Alguses oli pelgus ja hirm, et kas isetehtud asjad on ikka piisavalt head, aga kui need mööblipoes müüki läksid ja kiitvat tagasisidet said, siis tuli ka enesekindlus ja julgus.

Äri läks hästi, aga kui tervis hakkas halvemaks minema, siis lõpetas Paul selle ära. Võttis elu mõned aastad kohe väga rahulikult ja alles teist aastat on ta taas kord aktiivsemalt tegutsema hakanud. „Kui ma Saaremaa Suveniiri konkursil esimest ja teist kohta jagama jäin, siis mul veel mittetulundusühingut polnud. Saaremaa Arenduskeskuse konsultant soovitas mul see ära teha ning nende abiga see MTÜ ka tehtud sai," ütleb mees, kelle sõnul oli konsultandist palju tuge ja abi.

Paulile inimestega suhtlemine meeldib ja tänu sellele ongi ettevõtlus talle meelt mööda. Isegi välismaal on ta käinud. Ka Eestimaa üritustel on olnud vaja võõramaalastega suhelda. Kuigi keeled mehel väga ladusalt suus pole, siis tänu julgusele saavad asjad aetud. „Suhtlemist ma ei karda. Pigem kardan, kas paberimajandus korda saab ja et ma midagi ära ei unusta!"

Talle meeldib, et julges endale tunnustust ja tuntust saada. „Tahaksin, et märgataks mu kaupa ja ka mind. Mingil perioodil panin palju rõhku sellele, et kaup oleks põnev ja eristuks konkurentide omast, enda tuntusele ei pööranud ma nii palju tähelepanu," räägib ta.

FIEna oli tema eesmärk ka tulu teenida, kuid MTÜ seda ette ei näe. Rahalise sissetuleku asemel annab töö hoopis energiat, elujõudu ja -rõõmu. „Ka tervisele mõjub see hästi, sest mu enesetunne läheb alati paremaks, kui olen töötoas teisi juhendanud," tunneb mees, kelle põhitöö ja -sissetulek tuleb kooliõpetaja ametist.

Paul Tohv koos naisega SaareMaaPäevade laadal oma kaupa müümas.

FOTO: ERAKOGU

Mitmekülgsetele kogemustele tuginedes ütleb Paul Tohv, et elus tuleb teha asju, mis on südamelähedased. „Soovitan mõne hobiga tegelema hakata. Mine tea, ehk kasvab sellest midagi suuremat," pakub ta. „Hobi laieneb, oskused paranevad. Iga asja jaoks on kuskil keegi, kellele su toode meeldib. Peljata ei tasu, proovima peab. Alati leiab ka koha ja viisi, kuidas oma kaupa müüa, sest ei pea ju ise müüma, palju on ka vahendajaid," jagab Paul Tohv nõu.

Kõigepealt tasub proovida sõprade peal, seejärel tekib julgus laiemale ringile minna. „Ma mõtlesin ka alguses, et kes mu asju tahab, keegi ei taha, aga lõpuks oli tellimusi rohkem, kui teha jõudsin!" meenutab Paul oma FIE aega.

Eakamana ettevõtlust alustades ongi tähtis nüansid hoolikalt läbi mõelda, nii lähedaste kui ka spetsialistidega aru pidada ja analüüsida, mil moel sinu teenus või toode võiks sissetulekut tuua. Julguse, enesekindluse ja pealehakkamise korral on kõik võimalik!

vajadusel ikka mitu korda nõustamisel käia. „Nii saab enne alustamist enesekindlamaks," julgustab Saima Piisner. Ettevõtluskonsultatsioonil võib käia ka siis, kui firma on juba loodud ja tegevusega alustatud.

Kogemusele tuginedes oskab Saima Piisner tuua välja, et pensionärile on kõige raskem just julguse ja enesekindluse leidmine. „Selles vanuses inimesed ehk praegused pensionärid on kasvanud ajal, kui neile öeldi täpselt ette, mida tohib ja mida ei tohi teha. Ettevõtjatöö tähendab aga ise otsustamist ja suundade võtmist," toonitab Piisner.

Üldiselt on vanemas eas alustava ettevõtja küsimused ja mured suures osas samad, mis teistelgi. Murtakse pead selle üle, kust alustada ja leida raha alginvesteeringuks. „Kardetakse eksida, sest ei taheta midagi valesti teha. Vanemaealisel on suurem ohutunne, ta on ettevaatlikum kui noorem alustaja," teab Saima Piisner.

Seetõttu pole üllatav, et sageli alustavad pensionärid oma äri vaikselt, suuri „vallutusplaane" ette mõtlemata. Eesmärk on luua endale ennekõike töökoht, mis aitaks pensioni kõrval sissetulekut suurendada.

Hea äriidee võib olla väga lähedal

Ettevõtlusega alustamine eeldab ideed. Kuidas leida hea idee, mis tooks piisavalt raha sisse?

Ettevõtlusmentorid ja -õpetajad soovitavad maailma ja oma igapäeva avatud pilguga vaadata ning mõelda, mis on need murekohad või probleemid, mida saaks lahendada. Väga paljud head äriideed ongi olnud lahenduseks inimese mõnele igapäevaprobleemile.

Teine variant on analüüsida oma oskusi, andeid ja kuulata, mida teised sinu puhul kiidavad. Nii võib hobikokkaja alustada väikese peolaua toiduteenuseid pakkuva ettevõttega või pereliikmetele leiva küpsetamise asemel sellest hoopis kohaliku äri teha. Me kõik oskame midagi hästi teha. Kui suudame mõelda, kuidas oma oskusi nii ära kasutada, et teised selle eest meile ka maksaksid, siis võib äriidee juba olemas olla.

Tihtipeale mõeldakse liiga suurelt ja otsitakse head ideed kaugemalt, kuigi tegelikult võib mõnusalt lihtne, aga toimiv lahendus päris lähedal olla. Enne entusiasmiga alustamist tuleb kindlasti uurida ka konkurentide tegevust ja mõelda, kas minu tootel või teenusel on piirkonnas turgu.

Maakondlike Arenduskeskuste konsultantide hinnangul hoiab umbes kolmandik väikeste ja pool suurte keskustega maakondade alustavatest ettevõtjatest kinni juurdunud mõttemustritest. Näiteks soovitakse asutada remonditöökoda või ilusalongi, kuigi neid on rohkem kui küll.

Alustavad ja juba tegutsevad ettevõtjad teevad unistuste täitmisel tihti järeleandmisi – soovitakse luua midagi originaalset, ent julgust või teadmisi napib ja jäädakse nii-öelda traditsioonilise ettevõttetüübi juurde. Ettevõtluskoolitaja Indrek Maripuu sõnul on keskpärasus tunduvalt nigelam kui halb: „Halb saab kriitikat ja sellest saab areneda, ent keskpärasusele noogutatakse kaasa ja arengut ei toimu."

ETTEVÕTLUSVORMIDE VÕRDLUS

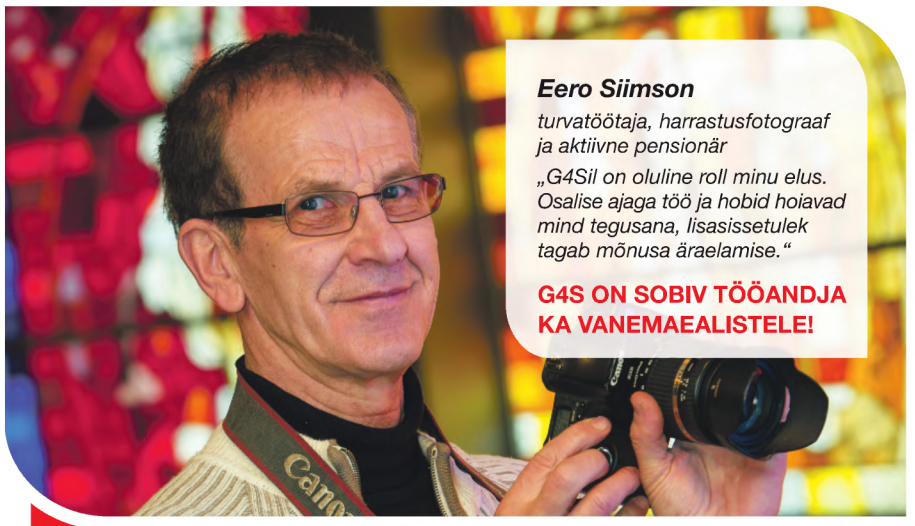
Lisaks alltoodule erinevad ettevõtlusvormid üksteisest ka auditeerimise nõuete ja igapäevase tegevuse korraldamise lihtsuse (nt raamatupidamine) poolest.
Kõige levinumad ettevõtlusvormid Eestis on füüsilisest isikust ettevõtja (FIE), osaühing (OÜ) ja aktsiaselts (AS).

Ettevõtlusvorm	Minimaalne nõutav algkapital (euro)	Minimaalne nõutav asutajate arv	Varaline vastutus	Juhtimine
FIE	Puudub	Üks	FIE vastutab kohustuste eest kogu oma varaga	Juhtimisorganid puuduvad
Osaühing	2500 eurot või puudub, kui kavandatud osakapital ei ole suurem kui 25 000 eurot	Üks	Osanik ei vastuta isiklikult osaühingu kohustuste eest; osakapitali sissemakse tegemata jätmise korral tuleb vastutada tasumata sissemakse ulatuses isikliku varaga	Osaühingu kohustuslik juhtimisorgan on juhatus; osaühingul peab olema nõukogu ainult siis, kui see on ette nähtud osaühingu põhikirjas
Aktsiaselts	25 000	Üks	Aktsionär ei vastuta isiklikult aktsiaseltsi kohustuste eest	Aktsiaseltsi kõrgeim juhtimisorgan on aktsionäride üldkoosolek; aktsiaseltsil peavad olema juhatus ja nõukogu
Täisühing	Puudub; sissemaksete suurus määratakse ühingulepinguga	Kaks	Osanikud vastutavad ühingu kohustuste eest võrdselt kogu oma varaga	Kohustuslikud juhtimisorganid puuduvad
Usaldusühing	Puudub; sissemaksete suurus määratakse ühingulepinguga	Kaks	Vähemalt üks täisosanik vastutab äriühingu kohustuste eest kogu oma varaga; vähemalt üks usaldusosanik vastutab äriühingu kohustuste eest tehtud sissemakse ulatuses	Kohustuslikud juhtimisorganid puuduvad
Tulundusühistu	2500	Kaks	Osanik ei vastuta isiklikult tulundusühistu kohustuste eest, kui pole kokku lepitud teisiti	Üldkoosolek on ühistu kõrgeim organ, otsused tehakse hääletusel, kus igal ühistu liikmel on üks hääl. Juhatus on ühistu juhtorgan

> Meie üleriigilistest keskustest saavad nii alustavad kui juba ka tegutsevad ettevõtjad tasuta ettevõtluskonsultatsiooni, vahet pole, kas inimene on noor või eakam.

SAIMA PIISNER,
Maakondlike Arenduskeskuste võrgustiku Järvamaa Arenduskeskuse ettevõtluskonsultant

REKLAAM



Tule ja ühine meie sotsiaalselt vastutustundliku teenindusettevõttega!

Pakume:

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

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

G4S Sinu turvaline tööandja

REKLAAM

Väsinud?
Kurvameelne?

Depremin tablette
kasutatakse meeleolu parandamiseks.

Krookuse õitest eraldatud safraniekstraktil on tõestatud positiivne toime vaimse tervise toetamises. Safranist eraldatud toimeaine safranaal parandab meeleolu, soodustab une tulekut ja aitab vastu seista stressirohkele argipäevale.

Safraniekstrakti toime põhineb ajus noradrenaliini, dopamiini ja serotoniini taseme tõstmises, mille tagajärjel paraneb enesetunne. Toime ilmneb juba nädalase kasutamise järel, kuid soovitav kuuri kestvus on 4–6 nädalat.

DEPREMIN–safraniekstrakti tabletid sobivad sulle, kui tunned ennast:

- üksildasena
- närvilisena
- kurvana
- jõuetuna
- väsinuna

Depremin tabletid sisaldavad standardiseeritud safranaali sisaldusega safraniekstrakti SaffronExtr®. Päevane annus 2 tabletti Depremini sisaldab 30 mg SaffronExtr® – safrani ekstrakti, mis vastab 600 µg safranaalile.

Tootja: Hankintatukku OY, Soome.
Hulgimüük: Loodustoode, tel 666 0091

MÜÜGIL APTEEKIDES,
www.tervis24.ee ja TERVISEPOES
Kadaka tee 1/3, Tallinn Tervisepood

Ärevushäire ei tapa, aga elada ka ei lase

Ehkki ärevus on loomulik ja normaalne kogemus, põhjustavad selle haiguslikud väljendused palju kannatusi ja segavad inimese igapäevast elu.

Kiira Udu
info@60pluss.ee

Ärevushäired on üks sagedasemaid terviseprobleeme. Kuni veerand kõigist inimestest võib elu jooksul kannatada mõne ärevushäire sümptomi all.

Tervise Arengu Instituudi andmetel on ärevushäirega eriarsti vastuvõtule pöördumine viimase kümne aasta jooksul kiiresti kasvanud. 2015. aastal pöördus sellega murega arsti poole 10 485 inimest. Lisaks on paljud piirdunud perearsti abiga.

62aastane Kaire (nimi muudetud) on erinevate tervisehädadega olnud kimpus üle poole oma eluajast, mistõttu ei osanud ta ärevusele kui eraldiseisvale nähtusele esiti tähelepanu pöörata. „Eks elus on olnud omajagu raskeid aegu, mil ärevus, stress ja muremõtted olid viimase piirini keritud. Pidasin seda alati elu üheks normaalseks osaks," räägib Kaire, kes on silmitsi seisnud nii perekondlike raskuste kui ka tõsiste haigustega.

Viis aastat tagasi, kui Kaire oma pikaaegsest töökohast koondati, sai depressioonist ja sellega kaasuvast ärevushäirest tema igapäevane kaaslane. „Ma olen alati tööl käinud ja armastanud seda, et minu tegevusel on mingi mõte. Päevad läbi niisama istudes muutusin inimvareks. Ma ei tahtnud enam õues käia. Kui lapsed polnud minuga mitu päeva suhelnud ja mu kõnedele ei vastanud, kujutasin ette, et nad on mind hüljanud, et olen kõigile tähtsusetu," kirjeldab naine tekkinud tundeid.

„Ärevamatel hetkedel tabas mind õud, üle keha valdav surin ja raskustunne, justkui hakkaksin kohe minestama ja surema. Ometi midagi sellist ei juhtunud," räägib Kaire oma tavalisest ärevushoost. Et naisel on olnud probleeme südamega, kartis ta iga hoo ajal, et just süda on see, mis kohe seiskub.

Uuringud kinnitasid, et süda polnud vaevuste põhjustaja. Kaire käis läbi mitmeid eriarste, kuid ei jõudnud ärevust tekitavatele põhjustele jälile. „Elu sellises olukorras tundus äärmiselt närune. Ma ei tahtnud enam enese eest hoolitseda, istusin nelja seina vahel, vahtisin telekat ja pelgasin, et nii ma surengi. Voodistki ei julgenud tõusta, kartsin, et minestan. Hoidsin telefoni ligi, et häda korral endale kiirabi kutsuda," meenutab naine.

Loomulik ärevus ja ärevushäire

Ärevust on tundnud iga inimene. See on loomulik seisund, mis tekib ohu või ebameeldivuste ootuses. Ärevust saab jaotada hirmuks ja muretsemiseks. Näiteks võib inimene hirmu tunda liiga kiiresti sõitvas autos või kõrgustest alla vaadates. Muretsemine on seotud eluprobleemidega, nagu lähedaste käekäik või olmeprobleemid.

Ärevus kuulub tervise juurde, aidates vältida ohtlikke olukordi, arvestada ebaõnnestumise riskiga ja leida motivatsiooni raskete ülesannete lahendamiseks. Nii nagu köha kaitseb inimese hingamisteid võõrkehade eest ja palavik teeb kahjutuks haigustekitajaid, on ärevuselgi keha kaitsev ülesanne, valmistades seda

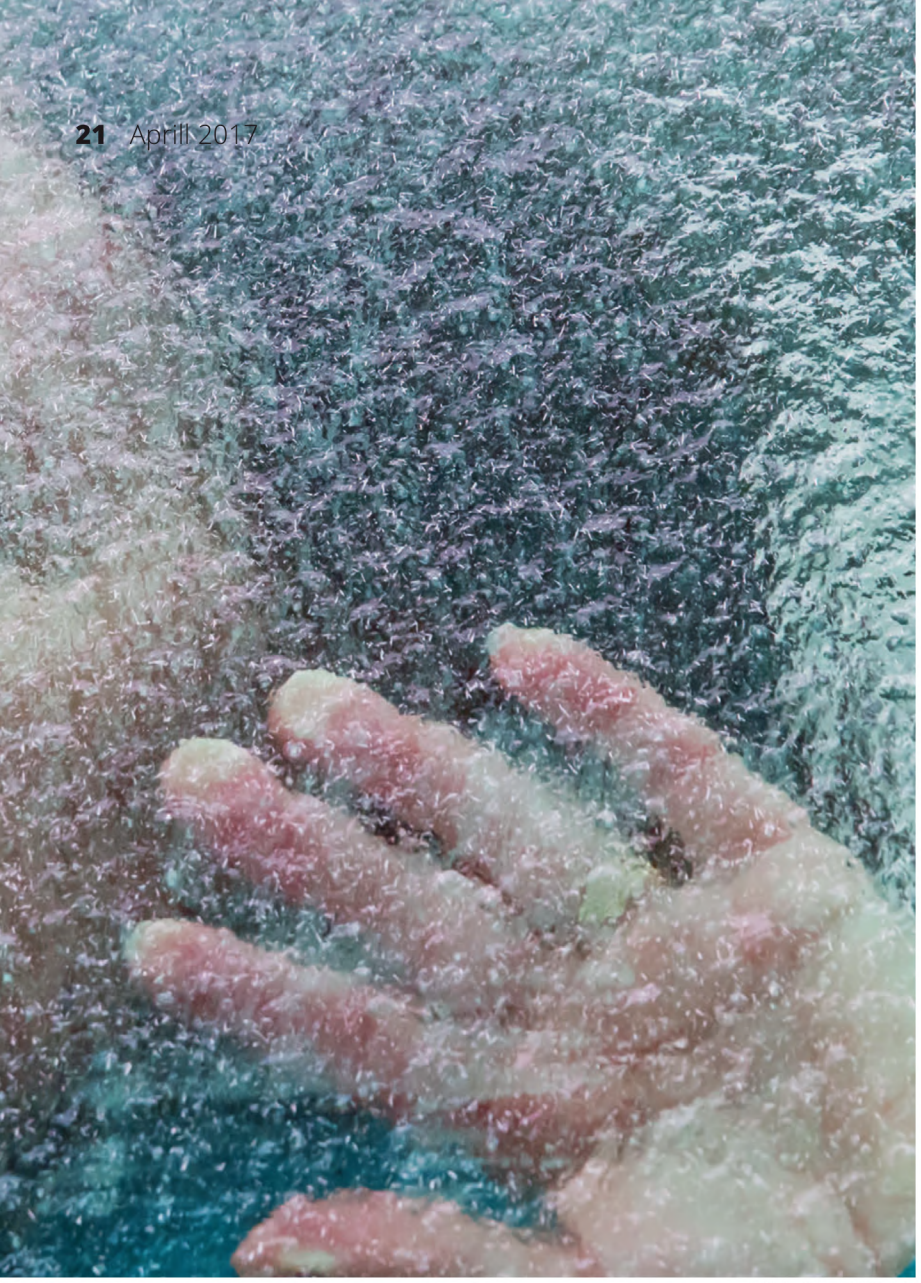


FOTO: SHUTTERSTOCK

ette ohuga toimetulekuks. Kui ärevuse väljendused on liiga tugevad või kestvad ega allu tahtele ning toovad kaasa kannatusi ja piiranguid, on ärevus muutunud haiguslikuks ja on tekkinud ärevushäire.

Ärevushäire pole ettekujutus

„Kui keegi suudaks üksikasjalikult vastata, mis ärevushäire ajal ajus toimub, saaks ta selle eest Nobeli preemia," tunnistab Pärnu Haigla Psühhiaatriakliiniku

>> lk 22

LÜHIVASTUS

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

Kas koensüüm Q10 lisamanustamine on vajalik?

VASTAB PROFESSOR MIHKEL ZILMER

Reklaamiklipid lubavad, et see omapärase nimega ühend – Q10 ehk ubikinoon – kaotab kortsud ja tõstab kehalist võimekust. Viimases mõttes on Q10 tubli, sest inimkehas käib kogu energia tootmine selle kaudu.

Esmalt tuleks aga vaadelda Q10 saamist toiduga. Olulised on kaks momenti. Esiteks, omastatavuse ja toimiva hulga poolest on Q10 allikate loetelu suhteliselt kitsuke: makrellid, sardiinid, mõned linnulihad, muna ja loomaliha. Teiseks, toidust saadud Q-vormid peab maks viima Q10 vormi, maks on selle põhivaramu, suurim sisaldus on südamelihases.

Kui olete kestvalt normaalne sööja, pole defitsiidi teket vaja karta. Olukord muutub aga teatud ravimite (näiteks statiinide) pikemaajalisel kasutamisel, soliidsema eluea saabumisel (väheneb maksa võime muuta toidust saadud teisi vorme Q10-ks), mõnede haiguste (kardiomüopaatia jt) ning kestva füüsilise tugeva pingutuse korral. Siis võib päevakorda kerkida Q10 oskuslik lisamanustamine.

Mida tasuks aga sel puhul kindlasti arvestada? Sõltuvalt täpsest põhjusest peab lisamanustamise, sealhulgas vajaliku päevakoguse otsustama antud valdkonnas pädev arst. Manustatav Q10 peab olema õlikapslites. Alla 25–30 mg Q10 päevas lisamanustamine ei anna sisulist efekti, et tõsta Q10 tase kudedes tervisele toimivaks.

Ja veel. Kortsudevastases näokreemis ei tee Q10 midagi halba ja nägu ei muutu inetuks. Siledamaks? Rahakoti mõttes kindlasti!

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

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

Kurnatus, närvilisus, ebamäärased valud – need nähud võivad olla tingitud vitamiin B1 puudusest

Millised nähud viitavad vitamiin B1 puudusele?

- kestev väsimus, kurnatus
- mälu nõrgenemine
- närvilisus, emotsionaalne ebastabiilsus
- külmad käed, käte või jalgade suremine
- säärelihaste krambid, ebamäärased valud
- unehäired

Miks on vitamiin B1 tähtis?
Vitamiin B1 ehk tiamiin täidab organismis paljusid olulisi funktsioone. Tiamiinil on oluline roll süsivesikute ja veresuhkru ainevahetuses. See aitab ära hoida erinevate kahjulike ainevahetusproduktide, sealhulgas ka AGE-de (glükeerimise lõpp-produktide) liigset tekkimist ja kuhjumist. Vitamiin B1 on vajalik närvirakkude normaalseks talitluseks ja närviimpulsside edastamiseks ning hädavajalik normaalse ajutegevuse tagamiseks ja mälu talitluseks. Lisaks eelnevale on B1-vitamiinil ülioluline roll organismi ainevahetuses energia tootmisel ning lihaste ja südame normaalse töö tagamisel.

Miks vitamiin B1 puudus tekib?
Vitamiin B1 puuduse põhjuseks võib olla ühekülgne toitumine, kange kohvi, sigarettide või alkoholiga liialdamine. Liigne maiustamine ja nn rafineeritud süsivesikuid sisaldavate toitude (saiad, pirukad, pitsad, hamburgerid) rohke tarbimine võib samuti viia vitamiin B1 puuduseni. Vitamiin B1 puudus kaasneb mitmete erinevate kroonilis-te haigustega, näiteks diabeediga. Ka loomulik vananemine tekitab olukorra, kus organismis tekib selle vitamiini puudujääk.

Organismi vajadus vitamiin B1 järele suureneb rasketest haigustest taastumise perioodil ning paastumise, range dieedi või salenemiskuuride tagajärjel.

Efektiivne vahend vitamiin B1 puuduse raviks on benfotiamiin
Tõhusaks vahendiks vitamiin B1 puuduse ravis on benfotiamiin - tiamiini rasvlahustuv vorm. Tavaline veeslahustuv B1-vitamiin imendub seedetraktist halvasti. Tiamiini annuste suurendamisel tekib soolestikus selle vitamiini küllastuskontsentratsioon ning suurem osa sissevõetud ainest väljutatakse koos roojaga. Benfotiamiin seevastu imendub rasvlahustuvuse tõttu täielikult ning jõuab just sinna, kus organism seda vajab. Benfotiamiini toimel paraneb organismi seisund ja vitamiinipuuduse sümptomid kaovad.

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

RAVIMIREKLAAM

Benfogamma® 50mg
Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

Benfotiamiin – mõistlik valik vitamiin B1 puuduse raviks

Benfogamma 50 mg (benfotiamiin) on käsimüügi-ravim. 1 kaetud tablett sisaldab 50 mg benfotiamiini.
Näidustused:
vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel.
Annustamine: 1...3 tabletti ööpäevas.
Tähelepanu! Tegemist on ravimiga.
Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise või ravimi kõrvaltoimete tekkimise korral pidage nõu arsti või apteekriga.

WÖRWAG PHARMA

reg kood EE/BEN/PA/A/09/01/05-16/OHT

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

juhataja psühhiaater Raine Pilli ajus toimuvate protsesside keerukust. Dr Pilli selgitab, et aju töötab närvirakkudevahelise info edastajana. Kõik, mida aju teeb, tuleneb sellest, et info liigub eri rakkude vahel, infot kantakse edasi ja tõlgitakse õigete impulssidega.

„Ärevushäire korral saab rakkude vahel liikuv info kuidagi moonutatud ja võimendatud ning ohtu tajutakse suuremana, kui see tegelikult on. Normaalne ärevus saab üle võimendatud," selgitab psühhiaater häireid põhjustavaid muutusi ajus. „See muutus toimub päriselt. Nii nagu suhkruhaigel ei tooda kõhunääre ühel hetkel piisavalt insuliini, siis töötab ärevushäirega inimesel aju kui organ teistmoodi. Kindlasti pole see ettekujutus," kummutab dr Pilli paljude kahtlust, kas ärevushäire üldse olemas on.

Ärevushäire avaldub erinevalt

Vanematel inimestel võib ärevushäire väljenduda kehaliste, sageli ebamääraste kaebuste näol, mille põhjust ei leita. Näiteks võivad kaebusteks olla imelik värinatunne kogu kehas, surumistunne peas, erinevate kehaosade pakitsus, sageli kurdetakse seedetrakti funktsionaalseid häireid. „Iseloomulik on, et oma kaebusi ei osata hästi sõnastada. Näiteks võib vanem inimene olla rahutu olekuga ja selgitada seda ise vaid sõnadega „Mul on paha olla"," tutvustab Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatriakliiniku juhataja, psühhiaater ja vanemarst Liis Haavistu.

Ärevushäire esineb vanemaealistel sageli koos depressiooniga. Haigestumise riski tõstab üksindus, madalam haridustase, kaasuvate haiguste esinemine, samuti naissugu.

Olulist rolli ärevushäirete tekkes võivad etendada muutused elukorralduses ja sotsiaalsetes rollides, näiteks pensionile jäämine, lähedase hooldamine või kaotus, üksindus, tervise halvenemine ja materiaalsed probleemid. Tänapäeva avatud maailmas elavad lapsed ja lapselapsed sageli kaugel, mis omakorda soodustab üksindustunde teket ja suurendab hirmu tuleviku ees, eriti kui tekib raskemaid püsivamaid terviseprobleeme, mis takistavad aktiivset eluviisi.

Kehaliste haigustega, näiteks neuroloogiliste, kardioloogiliste ja endokrinoloogiliste haigustega kaasnevad sageli ärevus- ja meeleoluhäired. Samuti võivad ärevussümptomeid põhjustada mõned nende haiguste korral kasutatavad ravimid. „Ärevust ja meeleolulangust võib süvendada tõdemine, et varasemat head toimetulekut ei ole enam võimalik taastada, näiteks kroonilise valusündroomi või kurnava onkoloogilise ravi korral. Inimene, kes on armastanud näiteks käsitööd ja sellega oma pingete leevendamiseks tegelenud, võib olla väga häiritud silmanägemise halvenemisest," lahkab dr Haavistu ärevushäirete avaldumise võimalikke tagamaid.

Aetakse teiste tõbedega segamini

Ärevushäired on vanemaealistel sageli aladiagnoositud, sest seeniorid ise ei oska oma kaebustega arsti poole pöörduda. Eemal elavatel lähedastelgi jääb tihti õige nõu andmata eeldusel, et küllap on tegemist lihtsalt vanadusega. Kui inimesel on lisaks näiteks kõrgvererõhktõbi või diabeet, võivad ärevuse sümptomid jääda sealjuures samuti märkamata. „Võib juhtuda, et kaebuste esinemisel tehakse ära vajalikud analüüsid ja uuringud, mis välistavad ägeda kehalise haiguse, kuid psüühiline pool jääb tähelepanuta. Neid, kel ärevus avaldub kehaliste kaebuste näol, ei aita teadmine, et äge kehaline haigus on välistatud. Kaebused ju püsivad. Sel juhul on vajalik selgitamine," tõdeb regionaalhaigla psühhiaatriakliiniku juhataja Liis Haavistu. Ärevushäireid aetakse väga mitmete haigustega segi. Sõltuvalt sellest, mis on kõige häirivamad sümptomid, tekib inimesel mõte, mis tal võib viga olla. „Erinevate erialade arstidel on siin suur roll. Ühelt poolt selgitada, et tegemist pole tõsise kehalise hädaga, teisalt aga kui kaebused püsivad, siis kuhu tal abi saamiseks ikkagi pöörduda tuleb," möönab Pärnu Haigla Psühhiaatriakliiniku juhataja Pilli. „Inimesed ei lepi teadmisega, et neil pole midagi viga, kui nad tegelikult tunnevad end halvasti."

Väga suur abiline on perearst, kellele on ärevushäirete ravijuhis kättesaadav. Seega tasub esimesena oma kaebustega kindlasti perearsti jutule minna. „Tähtis on veel see, et vanemaealine vajab esmakordselt tekkinud ärevuse korral tingimata kehalisi uuringuid, sest sageli võibki ärevuse sündroom olla seotud mingi muu kehalise haigusega," toonitab dr Pilli.

Noored satuvad psühhiaatri vastuvõtule sagedamini, sest nad on vaimse tervisega seotud haigustest teadlikumad ega tunne psühhiaatri juurde mineku ees nii suurt tõrget. „Kui 20aastane avastab, et tal on paanikahäire, mille kirjeldused on internetis hõlpsasti leitavad, siis pole tal mingi probleem arsti vastuvõtule minna ja öelda: mul on paanikahäire, palun võtame selle leevendamiseks midagi ette," selgitab dr Pilli. Tema sõnul mõjutab stigmatiseerimine, hirm ja häbitunne pigem just vanemaid inimesi.

Dr Raine Pilli nendib, et õnneks on teadlikkus kasvanud ja tänapäevane maailm jõudnud arusaamale, et psühhiaatria ei ole ainult „hulludele" ning vastuvõtule jõuavad aina enam vanemadki inimesed.

Häbimärgistamine on ajas vähenenud ja inimesed saavad aru, et selliseid psühhiaatrilisi muresid, mille vastu saab abi vaid arstilt, on hulgaliselt. Muresid, millega varem ei tegeletud, mida ei mõistetud ega peetud probleemiks või haiguseks. Nüüd on vahendid, mis saavad patsienti aidata ja tema elukvaliteeti parandada. „Kui miski on inimest aidanud, siis see kogemus levib teistelegi ja julgetakse abi järele küsida," teab psühhiaater. Ta nendib, et arstini jõuab üha enam abivajajaid.

Kaire jõudis psühhiaatri vastuvõtule perearsti soovitusel. „Ma ei teagi, miks ma ise selle peale varem ei tulnud. Ma ei osanud arvatagi, et peast saavad sellised kaebused alguse. Eks nõukogude ajast on psühhiaatri juurde minekuga ikka teatav häbi ja sildistav suhtumine kaasas käinud," räägib naine, sest vähene teadlikkus ja hirm lükkasid temagi psühhiaatriga kohtumist edasi. „Arsti juures mu silmad avanesid. Sain aru, et kõik, mis ma tundsin ja mis minuga toimus, polnud väljamõeldis. Arst kirjutas rohud ja andis soovitused, kuidas end ise aidata. Ainuüksi teadmine, mis mul viga on, mõjus väga rahustavalt," kõneleb Kaire oma kogemusest haiguse avastamisel.

Ravimit ei pea kartma

Ärevushäirete ravi võib olla väga erinev ja see sõltub paljuski sümptomitest. Osale inimestest piisabki sellest, kui neile selgitada, mis nendega toimub. Tihti aitab sellest, kui inimene on ise aktiivsem, käib rohkem jalutamas, toitub tervislikumalt, liitub mõne omaealiste klubi või ringiga, leiab muu meelepärase tegevuse ega peagi ärevuse vastu ravimit võtma.

TÕBI

Ärevushäire ära ei tapa

- Ärevushäirega kaasneb väga halb enesetunne, aga see pole tappev.
- Enne kui helistada hädaabinumbrile, tasub püüda jääda rahulikuks.
- Enese rahustamiseks ja nõu küsimiseks võib helistada perearsti nõuandetelefonile 1220.
- Katsu oma hingamine saada kontrolli alla ja seejärel teha hingamisharjutusi, näiteks lugeda numbreid hingamise taktis.
- Juhi muude tegevustega oma tähelepanu kõrvale – vaata telerit, kuula muusikat, mine õue, tee midagi, mis sulle meeldib.
- Väldi ärevuse mõttesse kinnijäämist ja halva enesetunde süvendamist.
- Suhtle kellegagi – helista lähedastele.
- Tegele lemmikloomaga. Kui sul teda pole, kaalu lemmiku võtmist!
- Tunne oma ärevust – mis seda põhjustab ja mis aitab seda leevendada.
- Internetist leiad abi: www.peaasi.ee

REKLAAM

HEA TEADA:
Kolesterool ja vererõhk

Kes meist poleks kuulnud kolesteroolist ja vererõhust ? Mõlemad neist on ühtviisi eluks hädavajalikud, kuid teisalt suures "doosis" võivad need olla samaväärselt hukatuslikud. Kolesterool on eluks väga vajalik: näiteks sellest sünteesitakse suguhormoone, D-vitamiini ja sapphappeid. Samas, kui vere kolesterooli tase on pika aja jooksul liiga kõrge, siis hakkab see ladestuma veresoonte seintele. See on väga halb südamele ja veresoontele. Lisaks kolesterooli tasemele on kolesterooli naastude kujunemisel veresoontes oluline rolll oksüdatsiivsel stressil e. alaägedal põletikul. Ühest küljest vähendab see veresoonte elastsust ning teisalt muudab halva kolesterooli kleepuvamaks. Veresoonte jaoks on see topeltraske. Oksüdatiivset stressi aitab vältida regulaarne antioksüdantiderikka toidu tarbimine - sobivad kõik värsked ja värvlilsed puu- ja juurviljad. Vahemeremaades kasutatakse palju oliive, sest lisaks suurele toiteväärtusele on neis ka rohkelt antioksüdante. Vähesest antioksüdantide tarvitamisest tingitud kerge põletiku foon kehas muudab veresooned jäigemaks ja seega võib tõusta ka vererõhk. Kuigi ilma rõhuta veri veresoontes ringi ei käiks, on siiski liiga suur rõhk halb, sest see tingib veresoone seinte paksenemist ja veresoonte ahenemist. Südame -ja veresoonkonna haiguste ennetamiseks on oluline regulaarselt jälgida oma kolesterooli ja vererõhu taset. Kui need on kõrgenenud, tuleb tähelepanelikult jälgida toitumist, korrigeerida elustiili ja võib olla ka vajadus spetsiaalsete preparaatide kasutamiseks. Looduslikest vahenditest paremini uuritud ja efektiivsem on Hiina kääritatud punase riisi ekstrakt, mida on kasutatud Hiina meditsiinis juba üle 1200 aasta.

Valdaval osal neist, kes psühhiaatri vastuvõtule jõuavad, on ärevus niipalju häiriv, et mõistlik on kasutada spetsiaalseid ravimeid. Neiks on enamasti antidepressandid.

„Ravimitega on alati nii, et neid tuleb võtta nii vähe kui võimalik, kuid nii palju kui vajalik. Kui elukvaliteet kannatab märkimisväärselt ja enesetunne pole hea, pole mõistlik jätta rohtu võtmata sellepärast, et seda kardetakse," julgustab dr Pilli arsti usaldama. Koostöös arstiga leitakse sobiv ravim ja ravi alustatakse ettevaatlikult, väiksemate doosidega, vanusele sobivalt.

Doktor Raine Pilli sõnul tuleb olla kannatlik, sest ärevushäire ravi võtab aega. Ühtlasi lisab ta, et tihti kiputakse segi ajama antidepressante ja rahusteid, nii et antidepressante peetakse ohtlikeks ja rahusteid heaks. „Tegelikult on asi vastupidi. Rahusti tõepoolest on ohtlik ja mida eakam inimene, seda ohtlikum. Antidepressantide puhul on aga õige ravim ning vanuse ja teiste ravimitega sobiv doos abiks," lükkab dr Pilli ümber müüdi, mille taha tihti takerdutakse.

Elu ärevushäirega on võimalik

Haiglaravi tuleb ärevushäirete puhul kõne alla siis, kui inimene ei suudagi kodus olla. Tal võib olla suur hirm ja ärevus, ta ei pruugi saada magada, tal iiveldab, ta ei saa süüa – tal on üdini halb olla. Kuna ravi mõju ei ole tunda kohe, siis võib mõnikord tekkida vajadus, et esimesed kümme päeva või paar nädalat alustatakse raviga haiglas. „Haiglas on ikkagi turvaline keskkond, inimesed ümberringi. Hirm ravimite suhtes on haiglas rohkem kontrollitud ja inimene tunneb end rahulikumana," selgitab dr Pilli.

> Ärevushäire korral saab rakkude vahel liikuv info kuidagi moonutatud ja võimendatud ning ohtu tajutakse suuremana, kui see tegelikult on.
>
> RAINE PILLI, psühhiaater, Pärnu Haigla Psühhiaatriakliiniku juhataja

Positiivse ja optimistliku meelelaadiga inimesed on üldjuhul vaimsete häiretega vähem hädas. Kuna vaimsed häired on ajutalitlusega seotud haigused, pole neid päris sada protsenti võimalik ennetada. Ärevushäiresse võib haigestuda igaüks. Täpselt teadmata põhjustel haigestuvad naised ärevushäiretesse sagedamini kui mehed.

Selleks, et hoida vaimne tervis kontrolli all, tuleb tegeleda endale meeldivate tegevustega. Vanemana on õnnelikud need inimesed, kel on varasemalt olnud hobisid, mida saab harrastada igas eas. Sellele võiksid inimesed tegelikult juba nooremana mõelda.

Lähedastega ajaveetmisel on hea enesetunde hoidmisel kaalukas roll. Kui sõpruskond on kahanenud ja lähedased elavad kaugel, on soovitatav leida seltsi teiste eakaaslaste hulgast, näiteks lüüa kaasa mõne ringi või klubi tegevuses.

Loomulikult on tähtis enese eest hoolitseda – toituda tuleb mitmekülgselt, juua piisavalt vedelikku, liikuda võimalikult palju värskes õhus, hoida oma tervisenäitajad kontrolli all ja treenida mälu näiteks ristsõnu lahendades.

Kaire tunnistab, et teda aitab see, kui ta hoolimata ärevast enesetundest läheb koduseinte vahelt välja ja leiab uut tegevust. „Väike jalutuskäik õues annab palju head energiat. Söön rohkem värsket ja vähem ebatervislikku toitu. Teleri vaatamise asemel olen õppinud tundma arvutit ja leian sealt põnevat lugemist-vaatamist. Sealt avastasin käsitöö," tutvustab ta oma eneseabinippe.

Kaire lõpetab positiivsel toonil: „Ma pole varem käsitööhuviline olnud, kuid nüüd avastasin endale uue kire. Saan aru, et enesesse sulgumine oli mulle kõige hävitavam. Oleksin pidanud kohe suu lahti tegema ja muret jagama. Inimesed mõistavad sind nii paremini."

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

RAVIMIREKLAAM

Regulax®
pikosulfaat

Toimeaine: naatriumpikosulfaat monohüdraat

Kõhulahtisti Regulax abiks sinu soolestikule

REGULAX® pikosulfaat
7,5 mg/ml suukaudsed tilgad, lahus

- Õrna ja kindla toimega
- Täpselt ja mugavalt annustatavad
- Sobivad ka diabeetikutele
- Meeldiva maitsega

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

Tootja: Krewel Meuselbach GmbH
Krewelstr. 2, D-53783, Eitorf, Saksamaa

Krewel Meuselbach

Alasti magamine t
sära silmadess

Järvamaa naine Ilme jõudis alasti magamiseni lühikese öösärgi ostmisest. Alguses oli miniöösärki häbi selgagi panna, kuid õige varsti hakkas ka vanamees naise eeskujul paljalt magama.

Silvi Lukjanov
silvi.lukjanov@jt.ee

Kui lähedased hakkasid üle 65aastasele Ilmele pidama innustavaid loenguid, et naine peaks hakkama enese eest rohkem hoolt kandma, ka kreemitama ja vaatama, mida ja millal suhu pistab, siis muu hulgas tuli esimest korda juttu ka alasti magamisest. Kreemitamise ja söömise mõtteid oli naisel kergem omaks võtta. „Ma sain ju aru, et nägu ja kael on krimpsus. Teised minuealised on siledamadki. Aga see, kuidas alasti magamine sellesse kõigesse puutub, tekitas küll küsimärke," kinnitab Ilme.

„Nüüd ma magan juba kaks aastat alasti. Kuigi tunnen ennast väga hästi, uni on parem ja sügavam, aga näed, avalikult, oma täisnimega, seda välja öelda siiski pelgan," lausub Ilme.

Päris paljalt magamiseni jõudis naine samm-sammult. Alustas lühema öösärgiga, ostis sellise lausa põlvi paljaks jätva. „Poemüüjale selgitasin, et ostan tütrele kingituseks. Häbitunne oli, justkui vanainimene on lolliks läinud," meenutab ta algust.

Et lühike öösärk rullus suvisele perioodile jäänud katsetamise ajal nagunii hommikuks üles kaenla alla, mäletab Ilme hästi seda ööd, kui ta üleskeerdunud öösärgi hoopis seljast võttis. „Puna tõusis näkku, voodis oli ka kuidagi vallatu tütarlapse tunne. Mõtegi liikus vanamehe juurde, kes teises voodis põõnas," sädistab ta. Vanamehe jättis ta siiski norskama.

Nüüd kinnitab ta teistele alustajatele, et hea une juures mängib kehatemperatuur suurt rolli. Ilma liigsete riiete ja tekita suudab keha oma temperatuuri paremini reguleerida. Sel moel on uni meeldivam, häireteta ja sügavam.

„On mul ju tervislikum jume?" küsib Ilme. „Nahk on meeldivalt jumekas ja näib terve, sest annan talle magamise ajal piisavalt õhku," näitab ta oma käevarsi.

Nüüd usub naine kindlalt, et lisaks kreemitamisele aitab ka alasti magamine tema heale välimusele kaasa, hoides ühtlasi ära kõikvõimalikud lööbed ja ärritused, mis võivad sobimatust materjalist tehtud öösärgiga magades nahapinnale tekkida.

„Olen kindel, et minu tehtud valik alasti magada säilitab keha nooruslikumana ja aitab mul nii nooremana püsida. Ka vanamees on hakanud minu eeskuju järgima. Alguses pidas mind lolliks ja rehmas käega, kuid ei halvustanud," räägib Ilme.

Pigem sai mees oma naisukese harrastusest julgust ka ise ööseks pidžaama selga tõmbamata jätta ja alasti magamist proovida.

Õige varsti olid mõlemad särasilmsemad. Kusagilt olid nad lugenud, et alasti magamine surub justkui vananemist alla ja võimaldab kehal kõike vajalikku nautida. Ilmele ja tema vanamehele meeldib seda uskuda ja nad usuvadki.

>> lk 26

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

ANNO 1948
РУССКИЙ ТЕАТР ЭСТОНИИ
VENE TEATER

12.04 19:00	O. Wilde TÄHTIS ON OLLA TÕSINE (Komöödia)
15.04 18:00	M. Bulgakov ZOIKA KORTER (Vene klassika)
20.04 19:00	A. Tšehhov KIRSIAED (Vene klassika)
07.05 18:00	N. Gogol MÄNGURID (Vene klassika)
21.04 19:00	C. Gozzi MADU-NAINE (Tragikoomilise muinasjutt)

-50% kupong

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

toob

e

FOTO: SHUTTERSTOCK

UURING: ALASTI MAGAMINE ON TERVISELE KASULIK

USAs tehtud küsitlused on näidanud, et kõigest kaheksa protsenti ameeriklastest magab täiesti alasti, kuigi on kindlaks tehtud, et alasti magamine on tervisele kasulik. Uuringus toodi välja kümme põhjust, miks alasti magamine hästi mõjub.

1. Kehatemperatuur peab veidi langema selleks, et saaks normaalselt uinuda. Kui kehal on liiga palav, siis on raske magama jääda ja inimene võib kannatada unepuuduse käes.
2. Mida madalam on kehatemperatuur, seda kauem on inimene võimeline magama. Samuti mõjutab see unestaadiume: madalam temperatuur võimaldab inimesel kauem sügavas unes olla.
3. Keha jahtub öö jooksul ja tänu sellele langeb ka stressihormooni ehk kortisooli kogus. Kui sügava une staadium kestab umbes neli tundi (näiteks kella 22–02), siis selle aja jooksul langeb kortisool võimalikult madalale. Pärast selle staadiumi lõppu hakkavad näärmed taas kortisooli aktiivsemalt tootma, et valmistada keha ette järgmiseks päevaks. Kui inimene ei saa piisavalt magada, siis on kortisooli ülemäära, mis omakorda suurendab söögiisu ja inimene sööb päeva jooksul rohkem. Teisisõnu võib öelda, et kui magatakse alasti ja saab korralikult välja puhata, siis ei ohusta lisakilod.
4. Tupp on soe ja niiske kehaosa, mistõttu on see bakteritele ideaalne paik. Kui naine magab alasti ja laseb tupel „hingata", siis pole ohtu, et privaatses piirkonnas on palju baktereid või et seal võiks tekkida põletik. Ka meeste suguelunditele mõjub alasti magamine hästi, sest kui munandites on madal temperatuur, siis on sperma parema kvaliteediga.
5. Magamise ajal vallanduvad kehas kasvuhormoonid ja melatoniin, mis on vajalikud vananemisvastased hormoonid. Mida rohkem inimene magab, seda rohkem keha neid hormoone toodab.
6. Kui ei magata üksinda, siis tasuks ka partnerile rääkida, miks võiksid mõlemad alasti magada. Alasti kehade kontakt suurendab kehas armuhormooni ehk oksütotsiini tootmist. Lisaks sellele suurendab alasti magamine tõenäosust, et teete kallimaga teki all midagi nauditavat.
7. Kui nahk saab magamise ajal „hingata", siis esineb vähem nahapõletikke. Eriti tähtis on see jalgadele, kaenlaaukudele ja suguelunditele.
8. Erinevad eksperdid on väitnud, et mida rohkem on inimene alasti, seda mugavamalt ta end oma nahas tunneb. Mida mugavamalt inimene end tunneb, seda enesekindlamaks ta muutub. See muudab omakorda õnnelikumaks ja teiste silmis atraktiivsemaks.
9. Uuringud on näidanud, et jahedamas ruumis magamine mõjub hästi ainevahetusele, vähendab vere glükoosisisaldust ja aitab ennetada II tüüpi diabeedi teket. Teadlased on täheldanud, et kui magada alasti, siis vabaneb keha kõigest paari nädalaga ebatervislikust rasvast ja inimese tervislik seisund paraneb.
10. Kui inimest ei ahista riided ja riiete õmblused, siis saab veri kehas paremini ringi liikuda. See mõjub hästi südamele, lihastele ja arteritele ning hapnikurikas veri pääseb paremini jäsemetesse.

Allikas: Postimees.ee

REKLAAM

FOTO: SHUTTERSTOCK

ÖÖRIIETUS PEEGELDAB MEELEOLU

Kõigile on teada, et naise iseloom on muutlik. Ühel päeval võib ta tuju olla muretu ja rõõmus nagu väikesel lapsel ning teisel hoopiski agressiivne ja kuri ilma lapselikkuse ja rõõmuta.
Sellepärast on igale naisele vaja vähemalt kaht öörõivastust, mida siis oma meeleolu ja tuju järgi vahetada.
Mida ööriietus kandja iseloomu kohta kõneleb? Seda tasub teada ka meestel, sest öösärk on neile nagu märk, mis tujus naine sel päeval on. Seda teades on kergem mõista sõnumit, mida naine ööriietusega saadab.

- Tähtedega, koomiksi tegelaskujudega või värvilised pidžaamad on armsad ja naljakad. Selline öösärk on suuremas osas mõeldud lapsele ja noorukile, kuid miks mitte ka täiskasvanule, kes tunneb, et tema sees elab veel väike kilkav laps. See öösärk peegeldab kergust omaniku olemuses ja rõõmu tema hinges.
- Temperamentsele, tugevale ja kirglikule naisele on omane ilus, särav ja voogav negližee. See naine on öösiti tõeline kiskja, kes on valmis andma endast kõik ja vahel isegi rohkem.
- Romantilisele ja rahuliku iseloomuga naisele, kes on lummatud loodusest ja selles peituvatest põnevustest, sobib kerge pastelsetes toonides öösärk. Sageli on see ilustatud pitsi, peene mustri või väikese satsiga.
- Täielikult must negližee või öösärk näitab tugevat ja kestlikku loomust, inimest, kellele ei meeldi eksperimenteerida, eriti voodis. Karjääri kohta räägib öösärk tasakaalukusest ja klassikalisest püüdlikkusest proovida oma karjääriredelil edasi pürgida.
- Naine, kes on mugavuse ja kodususe armastaja, võib endale soetada öösärgi, mis on pastelsetes või sinistes toonides, looduslikest materjalidest valmistatud ning seljaski mugav ja tähelepandamatu.

Allikas: UpLaddy.com

Ilme arvab, et tänu alasti magamisele on tal ka vererõhk paremini kontrolli all, sest igasugune pitsitav riietus pärsib ju vereringe normaalset toimimist ja põhjustabki nii vereringehäireid. „Alasti magades saavad nii lihased, aju kui ka süda piisavalt verd. See vähendab omakorda riski haigestuda teist tüüpi diabeeti, mida ma väga kardan, sest mu emal oli suhkruhaigus," kõneleb ta.

Naine loodab sedagi, et alasti magades püsib tema vere suhkrusisaldus väiksem ning ainevahetus toimib paremini. „Uuringud pidavat nii näitama, et alasti magaval inimesel on tänu sellele parem tervis, sest nii ei vähene mitte vaid risk haigestuda diabeeti, vaid ka südamehaiguste oht on väiksem. Mina tahan seda uskuda, sest mulle ja nüüd ka minu vanamehele juba meeldib alasti magada," tõdeb ta.

Alasti magamise pisik tuli kodust kaasa

Mulgimaal kasvanud Pilvi on terve elu alasti maganud. Ta peab sel teemal rääkimist lausa imelikuks, kuid oma nime all siiski rääkida ei taha.

„Magamine on sügavalt minu isiklik asi nagu muu eraelugi. See pole kuidagi teiste asi," lausub nüüdseks seitsmekümnele lähenev elurõõmus naine.

Pilvi kinnitab, et alasti magamine on andnud talle ka suurema enesekindluse. Kohe niipalju, et teadis täpselt, millist meest enda kõrvale tahab. Ja pole sellist siiani leidnud. Nii viskab ta nalja, et ühegi asjaga siin elus ei tohi liiale minna. „Isegi alasti magamisega mitte. Võid vanatüdrukuks jääda nagu mina," räägib ta. „Kui tunned ennast alasti magades oma nahas järjest mugavamalt, siis turgutab see tugevalt enesekindlust. Milleks siis veel mehed?" viskab Pilvi nalja.

> Uuringud pidavat nii näitama, et alasti magaval inimesel on tänu sellele parem tervis, sest nii ei vähene mitte vaid risk haigestuda diabeeti, vaid ka südamehaiguste oht on väiksem.
>
> ILME, pensionär

Ligi 70aastane naine elab iseendaga mõnusat elu. Talle tundub eakaaslaste öeldud lause, et ei taha enam ammu peeglisse vaadata, lausa kummaline. „Mina olen küll kogu oma elu nii enesekindel olnud, et peeglisse vaatamisega pole siiani mingit muret. Vaatan ennast täispikkuses kogu oma kaunis alastuses peeglist, näen seal vaid oma parimaid külgi ja naudin seda," tõdeb Pilvi.

Kaja avastas alasti magamise pensionärina

Kolm-neli aastat tagasi kuulis 73aastane Lääne-Virumaa naine reisil olles juttu sellest, kui hea on alasti magada. „Mõtlesin, et proovin kodus järele. Alguses oli küll naljakas, aga nüüd ei kujuta ma riietes magamist enam ettegi," räägib Kaja.

Nooruspõlvest mäletab ta, et magas ikka kas pidžaama või pika öösärgiga. „Et olen pere keskmine laps, siis olen peljanud, et äkki ajan öösel teki pealt ära ja oh seda häbi, kui teine paljast peput näeb. See tunne tuli kodunt ellu kaasa."

Ta mäletab, et eelistas ka kooliaegsetel spordireisidel ööseks pidžaama selga tõmmata. Nii oli mugav. Ja ööriietus oli kõik enam-vähem ühesugune puuvillane. Tol ajal siidi või satääni taga ei aetud.

Abielunaiseks saades ei tulnud Kajal samuti kohe ettegi, et võiks paljalt magada, kuigi siis asendus pidžaama küll öösärgiga. „Meie omal ajal magasime isegi abielunaisena pikema öösärgiga, kui ma praegu oma lastel ja lastelastel seljas näen. Põlv pidi öösärgiski kaetud olema," meenutab Kaja. Reisides tundis naine end mugavamalt, kui sai ööseks kindlalt varjava pidžaama selga panna.

„Nüüd, kui olen leseks jäänud, tuleb vist kõik hullused läbi teha, kui hakkasin bussireisil kuuldud naiste vestlustest innustununa ka alasti magamist proovima. Eks ta alguses muidugi naljakas oli, kuid tuleb tunnistada, et harjusin ruttu."

Kaja sõnul puhkab keha alasti magades tõesti paremini. „Ma kohe tunnen, et olen hommikuti reibas. Et elan üksi, siis pole ka hirmu, et keegi minu teki alt välja paistvaid paljaid kehaosi näeb. Saan magada vabalt ja hommikustest ärkamistest rõõmu tunda," selgitab naine.

Alasti magamine on Kaja kodune hobi. Külas ööbides eelistab ta öösärki. Sel moel ta teab, mis tähendab oma kodu ja oma voodi, kus ta saab vabalt ja oma keha hästi tundvalt magada.

Kaja soovitab teistelgi alasti magamine ära proovida. Kasvõi ainult ühel korral ja sellest kirjatükist ajendatuna. Proovimine naise arvates tükki küljest ära ei võta ja kui hakkab meeldima, siis saab edaspidi ööriiete raha kokku hoida.

Kõikide naiste täisnimed on toimetusele teada.

REKLAAM

Tallinna Krematoorium pakub kõiki matuseteenuseid.

Urni-, tuhastamis- ja hauamatused, ööpäevaringne transport.
Võimalus sõlmida matuseteenuse eelleping.
Tel 623 8808 (24 h)
www.krematoorium.ee

Kuidas valida endale ööpesu?

Silvi Lukjanov

silvi.lukjanov@jt.ee

Kui oled kindlaks teinud, millises stiilis ja lõikes ööriietust endale soovid, on aeg hakata vaatama selle materjali ja kompaktsust. Igal inimesel peab olema magades mugav ja mõnus olla.

Türil aastaid käsitööõpetajana töötav Maigi Martjak teab, et külma talveilma sobivad väga hästi soojad ja hubased ööriided, mis on valmistatud paksemast materjalist, kuid lasevad samas piisavalt õhku läbi. Talvel tasub julgelt magada pidžaamaga. Kui aga veedad talve koos abikaasaga, tuleb Martjaki meelest ka pidžaama valikul arvestada, et see oleks moekas, ilustatud ahvatlevate pitsidega või sobiliku mustriga. „Kuid siiski püüa kinni pidada kuldreeglist: pidžaama peab seljas olema kena ja mugav," toonitab ta.

Materjalile tähelepanu pöörates soovitab Martjak jälgida, et materjal kandja nahaga kokkupuutes allergilisi reaktsioone ei tekitaks. Magades riietes, mis enam head tunnet ei tekita, muutub ka oma voodi ebameeldivaks ning magamine ei ole enam sama mõnus kui vanasti, teab naine oma kogemusest.

Parimad kangad, mida ööpesuks otsida, on siid, puuvill ja flanell. Martjaki meelest on head ka teised kangad, kuid magades on kasulikum ja mugavam naturaalsus ja keemia vähesus. „Naturaalne riie aitab kehal paremini hingata ja uni on sügavam, kui keha pole pinges ja nahk tunneb end hästi," kinnitab ta.

Maigi Martjak ei saa jätta märkimata, et hind on esimene faktor, mis näitab, kui kvaliteetse kangaga tegemist on. Kui leiad endale öösärgi, mis küll meeldib, kuid hind on kahtlaselt odav, tasub enne ostu sügavalt järele mõelda ja tervislikku uneaega eelistada.

Samuti tasub enne öörõivastuse ostu seda kindlasti selga proovida, sest öörõivastus peab olema veidikene suurem. Käsitööõpetajana teab naine lisada, et kindlasti peab olema veel väike ruum juhuks, kui ostetud ööriietus juhtub pesumasinas kokku tõmbama.

„Liiga kitsas ja pigistav ööpesu on väga ebamugav ja sellega on halb magada. Sama tähtis, kui et miski kuskilt ei kriibi ega kraabi, on selles ka hea välja näha," mõtiskleb Maigi Martjak. „Ööriietuses peab ennast ilusa ja atraktiivsena tundma, seda vanusest hoolimata. Liiga suured nööbid, hulk helmeid või ette jäävad iluasjad võivad samuti und segada."

Kui tahta, et mugav öörõivastus ei muutuks tavaliseks koduriietuseks, tasub see selga panna alles õhtul enne magamaminekut ja hommikul vahetada see kohe teiste riiete vastu. Selle tava vastu käsitööõpetaja arvates ükski seenior ei eksi. See käib rohkem noorte kohta.

SOOVITUSI

Ööpesuna kasuta mitmesuguseid puuvillaseid materjale, sest need imavad hästi niiskust, on õhurikkad ja kergesti pestavad.
Öösärgi tegumood vali lihtsalõikeline ja avar, et seda oleks hõlpus triikida ja mugav kasutada.
Ööpesu materjalid peaksid olema värvikindlad, heledamates pastelsetes toonides ühevärvilised, täpilised, mummulised, triibulised või lillekirjalised. Häid tulemusi annab ka ühevärvilise ja mustrilise riide koos kasutamine.
Ööpesu kaunistamiseks sobivad pitsid, rüüsid, volangid, värvilised kandid, paelad, voldid, tikand.

Allikas: Maigi Martjak

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

Kanepiseemneõli kreemid nahalõhedele, lihastele, liigestele, veenidele

Mentholka — jahutav massažikreem liigestele ja lihastele 200 ml Leevendab efektiivselt liigese- ja seljavalu, lihasevalu, kõõlusepingeid, tugevat ja kroonilist valu. Sobib täiskasvanutele, sportlastele ja eakatele. Näidustused: lihasväsimus, kõõlusepõletik, kanged liigesed, reuma, artriit, ishias. Sisaldab hobukastani ekstrakti, varemerohu juureekstrakti, mentooli, arnikaekstrakti, eukalüptiõli, kamprit, nuluõli.

Thermolka — soojendav massažikreem liigestele, närvidele ja lihastele 200 ml Massaažiks, seljavalu, närvi- ja lihaspingete kiireks leevenduseks, külmade jalgade soojendamiseks. Sobib sportlastele lihaste ja liigeste soojenduseks enne treeningut ning võistlusi. Näidustused: seljavalu, lihaspinged, närvivalu, pinges õlad ja kael, külmad jalad. Sisaldab hobukastani ekstrakti, kamprit, eukalüptiõli, Siberi nuluõli, tšillipipart.

Venosil kanepiseemneõli kreem veenilaienditele 100 ml Jahutav ja kootav kreem veenilaienditele, paistes pahkluudele ja väsinud, rasketele jalgadele. Sobib rasedatele, täiskasvanutele ja eakatele. Näidustused: jalgade paistetus pärast istumist või seismist, veenilaiendid, rasedusest või ülekaalust tingitud jalgade paistetus. Sisaldab varemerohu ekstrakti, arnikaekstakti, naistepunaekstrakti, piparmündiõli, Siberi nuluõli, apteegitilliõli, rutiini, saialilleekstrakti, varemerohuõli, salveiekstrakti.

Konopka salv nahalõhedele — toidab ülikuiva nahka, parandab ja kootab nahalõhesid.

Kanepiseemneõli kosmeetika on müügil e-poes WWW.ELUVAGI.EE Pärnus Rüütli 14-214
TALLINNAS: Kalamaja Apteegis — Kotzebue 9 ja Biomania kaupluses — Mustamäe tee 8
TARTUS: Raja Apteekides — Aardla 114, Raja 31, L. Puusepa 3
PÄRNUS: Ülejõe Apteegis ja Viiking SPA Apteegis
VÕRUS: Vana Maja salong — Paju tn 9

- Tallatoed
- Tugisukad
- Tugivööd
- Ortoosid
- Bandaažid
- Songavööd
- Rinnaproteesid
- Tugikepid
- Soe pesu
- Jääpiikidega saapad ja libedusevastased tallad
- Ortopeedilised jalatsid
- Füsioteraapia ja massaaži vahendid
- Kinesioteibid ja palju muud

Selle reklaami ettenäitamisel saad ühe ostu maksumusest –10 %

Salutaris

Salutaris OÜ
Kalevi 4, Tartu, E–R kl 10–18, L kl 10–14

Tee – üks tervislikumaid maailmajooke

Teepõõsa kääritatud ja kuivatatud lehepungadest, võrsetest ja lehtedest saadud jooki tunneb inimkond üle 5000 aasta. Algselt kasutati Hiinas teed ravivahendina ja toidulisandina. Märksa hiljem hakati valmistama meie mõistes teed kui jooki.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Mihkel Zilmer
meditsiinidoktor ja meditsiinilise biokeemia professor

Anne Lill
ajakirjanik

Väga hea aroom ja mitmekesine maitsebukett on teest teinud maailma ühe populaarseima joogi. See kustutab janu, soojendab ja pakub võimalusi tseremooniateks ja rituaalideks. Sõltuvalt valmistusviisist võib see olla ergutav või rahustav.

Teepõõsalt nopitakse eelistatult ära kõige ülemised võrsed, mis koosnevad kahest-kolmest lehest ja puhkemata pungadest. Tipulehtedes on tee toimeainete sisaldus alumiste lehtedega võrreldes suurem. Parima kvaliteedi annabki õrn võrsetipp (niinimetatud pekolatv). Pekoladvas on ka vähem parkaineid kui allpoolsetes lehtedes.

Mida võiks teada, kui ostate teematerjali poest, kus valik on tohutu suur?

REKLAAM

Ravipuhkus Teile parima hinnaga!

TERVISEPAKETT (5 ravipäeva) - PARIM PAKKUMINE SEENIORIDELE!

alates 39€/öö

Paketis sisaldub:
* 15 raviprotseduuri
(iga ravipäev sisaldab 3 raviprotseduuri)
* 1 meditsiiniline konsultatsioon (15 min).
Raviprotseduurid määratakse meditsiinilise konsultatsiooni käigus.
* Uuendatud Saunamaailma ja jõusaali piiramatu külastamine (iga päev lahtiolekuaegadel)
* iga päev hommikusauna ja basseini kasutamine
* toitlustus rootsi lauas

Pakkumine kehtib:
16 - 21.04.2017 / 14 - 19.05.2017
NB! Pakkumine kehtib PÜSIKLIENDIKAARDIGA!

Info ja broneerimine:

Narva-Jõesuu SPA & Sanatoorium
Aia 3, Narva-Jõesuu
www.ravispa.ee

E-post: info@narvajoesuu.ee
Tel: +372 35 99 529; +372 35 99 521
Mob: +372 53 44 7779

Kindlasti järgmist, et kulutatud raha läheks täie ette. Nimelt, puisteteed võiks teelehtede kvaliteedi alusel tinglikult jagada vähemalt nelja klassikalisse põhiklassi. Need kõik on tippkvaliteediga teed.

Parima kvaliteediga teed kuuluvad Flowery Broken Orange Pekoe (FBOP) rühma. Teise, ainult pisut väiksema väärtusega rühma moodustavad Broken Orange Pekoe (BOP) teed. Kolmandasse kvaliteediklassi kuuluvad Broken Pekoe (BP) teed. Kõik need teed sisaldavad rohkem või vähem pekolatvu. Viimasesse kvaliteedirühma kuulub Broken Tea (BT). Rõhutagem veel kord, et kõik need klassid/rühmad on niinimetatud eliitteed, see tähendab, et nende materjal on tavaliste teede omast kvaliteetsem.

Nüüd lühidalt teepõõsa materjalist saadud põhilistest teedest. Kõige rohkem teatakse-tuntakse kas musta või rohelist teed.

Musta tee töötlemisel on viis põhietappi. Kõigepealt närtsitatakse vastkorjatud teelehti kuivatusrestidel mitu tundi. Lehed kaotavad seejuures ligikaudu poole oma veesisaldusest, jäävad aga pehmeks, elastseks ega murdu. Siis teelehti rullitakse, et neist väljuks kudedesse ja rakkudesse jäänud vedelik. Hapnik oksüdeerib vedelikus olevad ühendid ja lehepinnad tumenevad.

Järgneb lehtede kääritamine. Mida kauem see kestab, seda mustemaks tee muutub ja seda vähem jääb sellesse parkaineid. Kääritamine lõpetatakse, kui teelehed on kirka värvusega. Siis need kuivatatakse (peatab käärimise) umbes saja kraadi juures, mis langetab niiskuse teelehtedes paari protsendini ja teelehed on kergesti murduvad.

Järgneb teelehtede sõelumine suuruse järgi. Teelehtede suuremaid osi kasutatakse lahtise tee tootmiseks, peenemad leheosad ja pudemed kõlbavad pakitee valmistamiseks.

Must, punane, roheline või kollane?

Tuntumaid musta tee sorte on mitu. Assami tee (India kirdeosa eelmäestike tee) on tumepruuni, tugevalt täidlase, pikantse maitsega; tipptee puhul valmistatakse vaid teepõõsa võrse tipulehtedest.

Darjeelingi tee on India kõige tuntum tee (hinnatuim Darjeelingi teevorm on First Flush teesort), mida kasvatatakse 2500–3000 meetri kõrgusel. Tee on eriti maheda ja rikkalikku lõhnabuketiga, kui tõmmisesse eraldub vähe parkaineid. Darjeelingi tee valmistamiseks ei sobi aga klooritud ega liiga kare vesi.

Tseiloni tee valmib Sri Lankal ja on sügavkuldse värvusega, tugeva vürtsika aroomi ja mõrkja maitsega. Mida kõrgemal teepõõsad kasvavad, seda aroomikam tee saadakse. Tseiloni tee pole vee kvaliteedi suhtes eriti nõudlik, mistõttu on see teesort väga populaarne.

Indoneesia teed kasvatatakse Jaaval ja Sumatral. See on tugeva mõrkja, linnaseid meenutava maitsega ja tume.

Hiina musta tee enamikke sorte iseloomustab pehme, mahe, kergelt mõrkjas maitse ja tõmmise vaskpunane värvus.

Gruusia tee on pehme aroomi, kuldkollase värvuse ja suhteliselt vähese parkainete sisaldusega.

Aafrika teena tuntakse peamiselt Keenias valmistatud musta teed, mille tõmmis on punaka värvusega ja värskendava maitsega.

Kui tee kääritamisaeg on tavapärasest poole lühem, saadakse poolkääritatud oolongitee (punane tee). Punase tee lehed on pealt mustad, seest rohelised. Punane tee on väga aromaatne teejook. Selles ühilduvad musta ja rohelise tee omadused uues kvaliteedis. Jook on vürtsika maitse, omapärase aroomi ja maisikollase värvusega.

Rohelise tee korral jääb kääritamine üldse ära. Kogutud teelehti töödeldakse kõigepealt kuuma auruga, mis peatab ensüümide toime, ja lehtede roheline värvus säilib. Võrreldes musta teega sisaldab roheline tee rohkem kofeiini, kuid vähem eeterlikke õlisid.

Rohelist teed toodetakse ja juuakse peamiselt Hiinas, Jaapanis ja Kesk-Aasia riikides. See on populaarne kuuma kliimaga aladel, sest kustutab tõhusalt janu. Põhjus seisneb selles, et roheline tee püsib kauem maos ja teevedelik imendub sooltest aeglasemalt.

Kollast teed valmistatakse lehepungadest ja esimestest lehtedest, tee on eriti pehme sametise maitse ja lõhnaga, nõrgalt kollaka, merevaiguvärvinguga vedelik.

Müügil olev must puistetee (teelehed) on tavaliselt mitme teesordi segu. Segude koostamisel arvestatakse firma traditsioone, teesortide aroomi, maitset ja hinda. Maksimaalselt võib üks teesegu koosneda 20–30 teesordist, tavaliselt on neid segudes alla kümne.

Maitsestatud, lahustuv või pakitee?

Maitsestatud tee põhjaks on tavaline must tee, millele on lisatud kas looduslikke (eeterlikud õlid, tsitruseliste kooretükikesed, taimede kuivatatud õied, purustatud ja kuivatatud puuviljatükid, lehed) või

>> lk 30

NORMAALSE (TERVISLIKU) JOOMISE HUVIDES TASUB TEADA

- Tee on joojale soodne.
- Tee on tervisele kasulik. Kui tarbida teed teadlikult, on sel mõningane profülaktiline mõju haiguste (mõned seedekulgla kasvajate vormid, südame-veresoonkonnahaigused) ärahoidmisel.
- Tee soodustab seedenäärmete talitlust, mistõttu soovitatakse seda juua vahetult pärast rikkalikku einet. Mao alahappesusest tulenevate tagajärgede korral on soodsama mõjuga roheline, ülehappesusest tingitud hädasid võib aidata leevendada paremini aga must tee.
- Rohke parkainesisaldusega musta teed soovitatakse pruukida kõhulahtisuse korral. Soolestikus seostuvad tanniinid valkudega ja põletikukoldesse moodustub omalaadne biobarjäär, mis takistab põletiku edasist laienemist. Samasugusel tanniinide toimel põhineb ka nende mikroverejooksusid blokeeriv toime.
- Teed soovitatakse profülaktilise vahendina neeru- ja põiekivide vältimiseks. Tee alkaloidid laiendavad veresooni ja stimuleerivad vereringet. Tees leiduvad ühendid võivad mõjutada ka kapillaaride elastsust.
- Kõik teesordid sisaldavad antioksüdantseid flavonoide, mis on teatud hulkades vajalikud inimorganismi füsioloogiliselt parimaks talitluseks. Need antioksüdandid lahustuvad kuumas vees kohe. Rohelises tees on taolisi ühendeid rohkem kui mustas.
- Ajalooliselt on tuntud kange teetõmmise bakteritsiidne toime. Seda kasutatakse nii kompressidena mädanevate haavade korral kui ka mõnes piirkonnas mikrobioloogiliselt ebapuhta joogivee puhastamiseks.
- Janu kustutamiseks sobib paremini roheline tee, sest see püsib kauem seedekulglas ja imendub suhteliselt aeglaselt.

Millal võib tee probleeme tekitada?

- Liiga kange ehk kofeiinirikka tee pruukimine erutab närvisüsteemi ja võib tundlikel inimestel põhjustada südame rütmihäireid ja tõsta vererõhku. Selline tee saadakse, kui kuiva teematerjali võetakse joogi valmistamiseks liiga palju.
- Kui juua parkainerohket teed järjepidevalt suures koguses, siis võib see takistada paljude mikroelementidena toimivate metalliioonide omastamist seedekulglas. Sagedasem probleem tekib raua omastamisega.
- Tee tõmbamise aeg ei tohi olla liiga pikk, tavaliselt mitte üle 4–5 minuti, sest väga kaua tõmmanud teel on mõru maitse ja limaskesti kokkutõmbav (kootav) toime. Pikk tõmbamise aeg suurendab ka ainete hulka tees, mis vähendavad nii flavonoidide imendumist seedekulglas kui ka antioksüdantide biotoimet.
- Kasulik pole teed järjepidevalt liiga palju juua, sest nagu iga vedeliku liigtarbimine koormab see neere ja südant.
- Halva kvaliteediga vee korral jääb ka tee kvaliteet viletsaks.

REKLAAM

OSTAN EESTIMAIST PÄRITOLU VANAVARA:
MÖÖBEL, TALUASJAD, KLAAS- JA PORTSELANESEMED, KERAAMIKA, KUNST, EHTED, MÄRGID, SUVENIIRID, ERINEVAT PABERIKRAAMI (RAAMATUD, POSTKAARDID, FOTOD, DOKUMENDID, SILDID, ETIKETID, REKLAAMID JM).
Tel 5564 3635

«Oleme Sinuga. Hoolime, austame, toetame.»
KÕIK MATUSETEENUSED PÄRNU MATUSEMAJAST

Asume Pärnus Paide mnt 2a • www.parnukrematoorium.ee
Helista: 442 2200 • Lahkunu transport 24h: 5192 9002

harvem tehislisandeid. Tehislisandid annavad küll tugevama maitse, kuid see on lääge.

Lahustuv tee valmistatakse teelehtedest saadud vesitõmmise kuivatamisel ja seda müüakse tavaliselt granuleerituna. Selle tee eeliseks on lühike valmistamisaeg, puuduseks aga lõhnabuketi vaesustumine. Teegraanulid on rikastatud suhkru, sidrunhappe ja sidruniõliga.

Üks populaarsemaid teevorme on pakitee. Seda tehakse jahvatatud musta tee pulbrist, mida maitsestatakse kas looduslike või tehislike lõhnaainete ja essentsidega. Pakitee eelis on valmistamise lihtsus ja kiirus, puudujääke on maitse- ja lõhnabuketis.

Musta tee tootmisjääkidest pressitakse tahvelteed. Väheväärtuslikust teepõõsa toorainest (alumised lehed, oksakesed) valmistatakse rohelist tellis- ehk brikett-teed.

Õigete säilitustingimuste korral püsib tee kvaliteet paar aastat. Tee säilib hästi originaalpakendis kuivas jahedas ruumis, kaitstuna otsese valguse eest, kuid ka kinnises klaas- või plekknõus, milles peaks olema vähe tühja õhuruumi. Iga kord, kui nõu avatakse, lendub alati osa lõhnaainetest ära. Kinnises pakendis tee ei kogu endasse ei niiskust ega lõhnu. Siiski tuleks ka suletud teepakendeid säilitada teistest tugevalõhnalistest toiduainetest eraldi. Avatud pakendis kaotab tee paari ööpäevaga palju oma aroomist ja väga head jooki sellest teematerjalist enam ei saa.

Tee kvaliteeti hinnatakse teelehtede vaatluse ja joogi degusteerimisega, ilma keemilise analüüsita. Maitse, aroomi ja värvuse hindamiseks valmistatakse kindlast kogusest lisanditeta proovitee.

Millised toimeained tees on?

Tee kui jook sisaldab mitmesuguseid toime- ja maitseaineid. Tähtsamad toimeained on alkaloidsed kofeiin, teofülliin ja teobromiin. Võrreldes kohviubadega on teelehtedes kofeiini rohkem, kuid teejook sisaldab seda tavaliselt vähem kui kohv! Teematerjalis on kofeiin kas vabal kujul või glükosiidsena. Teelehtede kofeiinist läheb joogi koostisse umbes kaks kolmandikku. Sada milliliitrit teed (kolm minutit tõmmanud) sisaldab kofeiini tavaliselt 15–50 mg, aga see hulk sõltub ka tee sordist, tõmmise kangusest ja kasutatud vee temperatuurist.

Kõige kofeiinirikkam on punane tee. Enamik kofeiini lahustubki kuuma vette kahe-kolme minuti jooksul. Seetõttu tuleb virgutava tee valmistamiseks võtta veidi rohkem teelehti ja lasta neil tõmmata kuni kolm minutit. Tee alkaloidid mõjutavad närvisüsteemi ja südametegevust, andes valmis teele ergutava ja toniseeriva toime. Teofülliini ja teobromiini on tees märksa vähem kui kofeiini.

Teematerjal sisaldab ka rohkesti parkaineid: tanniine ja katehhoole. Teelehtede töötlemisel parkained oksüdeeruvad, andes punase või pruuni värvivarjundiga ühendeid. Parkained on mõrkja maitsega ja limaskestadele kootava toimega. Nende hulgast sõltub tee maitse ja pruunikaspunane värvus. Osa parkainetest lahustub vees kiiresti ja läheb joogi koostisse, osa lahustub tunduvalt aeglasemalt või üldse mitte.

Kergesti lahustuvatest parkainetest on tuntumad tanniinid, mis suudavad kofeiini siduda ja vähendavad nii tee ergutavat toimet. Rohelises tees on tanniine rohkem, mustas aga vähem. Hapniku toimel tanniinid oksüdeeruvad ja muutuvad lõpuks vees lahustumatuteks tumepruunideks ühenditeks. Parkainete mõju organismile on pigem rahustav. Nii et kui tahetakse valmistada rohkem rahustav kui ergutav teejook, lastakse teelehtedel kaks-kolm minutit tõmmata ja valatakse saadud esimene kofeiinirikas tõmmis ära. Järelejäänud teepaksule valatakse kuum vesi ja lastakse tõmmata uuesti neli-viis minutit. Nii saadakse vähese alkaloidide sisaldusega, kuid suhteliselt parkainerikas jook.

Tee lõhn on tingitud tees olevatest lõhnaainetest, peamiselt eeterlikest õlidest. Erinevatest teesortidest on leitud neid üle kahesaja. Eeterlikud õlid on organismile stimuleeriva toimega. Lõhnaaineid leidub teelehtedes looduslikult, aga neid tekib juurde ka teelehtede kuivatamise ja kääritamise käigus. Samuti lisatakse lõhnaaineid teesegudele, kui on soov saada aromatiseeritud teed. Neis kasutatakse lõhnalisanditena maitseaineid, näiteks nelki, kaneeli, vanilliini, ingverit või sidruni-, apelsini-, aprikoosi- ja piparmündiõli.

Valmis tees on umbes 99 protsenti vett, ülejäänu langeb alkaloidide, parkainete, valkude, vaikude ja orgaaniliste hapete arvele. Orgaanilistest hapetest domineerivad õun- ja sidrunhape. Orgaanilised happed parandavad teejoogi maitset. Tassitäie suhkruta tee joomisel saab organism kõigest mõne kilokalori. Vaigud säilitavad tee aroomi ja kindlustavad teelehtede kleepvõime. Vaigud võimaldavad teed tahvliteks ja brikettideks pressida. Must tee torkab silma ühe inimesele vajaliku mikroelemendi suurema sisalduse poolest: selleks on fluor. Ühest suuremast teetassist tuleb seedetrakti 0,1–1 milligrammi fluori, sõltuvalt põhiliselt nii teesordist kui ka joogi kangusest. Fluori kasulikkust seostatakse esmajoones kaariese vältimisega. Tees leiduva fluori mõju väheneb, kui teed juuakse ohtra suhkruga.

ANNE LILLE PÕDRAKANEPITEE

Ivan tšai

Eestis ringi sõites hakkas roosaõieline põdrakanep ammu silma. Selline vägeva elujõuga ja kauniõieline taim. Mõtlesime mehe ja lastega alailma: „Kui selline taim veel ka süüa sünniks, kus siis oleks ikka mustikate ja kukeseente kõrvale looduse poolt tublisti toidulauale lisa!" Mitme aasta pärast sain internetis tuuseldades teada, et põdrakanep ongi söömiskõlblik ja tervist turgutav taim. Igaõhtuseks teeks kohe eriti paslik ja maitsev. Vürtsiks õhtusele joogile veel ka tee kogumise lugu.

Kõndisime ühel südasuvisel hommikul kodulähedasel põdrakanepivälul ja muudkui imestasime, et keegi taimeteehuviline on siia juba enne meid kohale jõudnud – taimeladvad olid korrapäraselt nii umbes 30 sentimeetri mõõdus ülalt maha rapitud. Muu hulgas komistasime taimi korjates aina seletamatutele aukudele, sellistele meetripikkustele sängikujulistele lohkudele. Alles kodus teed puhastades tuli pähe, et põder ise oli seal oma kanepit nautimas käinud. Loodus on tark tegija ja mõtleb igaühe peale.

Ivan tšaiks viidi siit Eestist kunagi ammustel aegadel Venemaale tsaariperekonna teeõhtuteks tervete hektarite kaupa põdrakanepit. Mul on anda oma retsept kõikidele muudele lisaks.

Mõnel soojal ja päikesepaistelisel suvehommikul tuleb põdrakanep koju tuua. Ei tasu välja teha toredate naabrite kommentaaridest, et äkki hakkavad ühed nüüd heinatoidulisteks või on koguni lehma tagahoovi soetanud. Lehed tuleb rootsudest puhastada, kergelt välja väänata (nagu pestud pesuga tehakse) ja pärast seda laotada ahjupannile nii enamvähem viiesentimeetrise kihina niiske käterätiku alla. Järgmisel hommikul tuleb see ahjupann ühes oma mahlaka taimekihiga ahju tõsta ja lasta sel 40kraadises soojas umbes neli-viis tundi mõtteid mõlgutada.

Sellele peaks aga järgnema radikaalsem menetlus – ehk siis tund aega kuumust saja kraadi juures. Siis käärimine peatub. Pärast seda tuleks pruuniks käärinud põdrakanep õhu kätte laiali laotada ja lasta sel krõbedaks ära kuivada.

Teed tehes tuleks näpuotsatäis taimesegu üle valada kuuma, umbes 85–90kraadise veega. Kui meeldib, võib teele lisada sidrunit või ingverit.

Allikas: Anne Lill

REKLAAM

Eestis enim müüdud!

Elu Ratastel OÜ on elektriliste liikurite Shoprider ainus ametlik maaletooja Eestis.
Tegeleme liikurite müügi ja rendiga, võimalik on taotleda ka järelmaksu võimalust.
Oleme Sotsiaalkindlustusameti lepinguline partner!

Shoprider sõidukite eesmärgiks on lihtsustada liikumisraskusega inimeste argipäevaelu ja -toimetusi, et liikumine ei jääks unistuseks. Liikurite kasutamine on väga lihtne, kiirust saab ise vastavalt vajadusele reguleerida ja ühe aku laadimisega on võimalik läbida kuni 50 km. Võimalik on valida 3- ja 4-rattaliste Shoprider sõidukite ja elektriliste invatoolide vahel.

Täpsem info meie kodulehelt **www.eluratastel.ee**
või telefonil **526 5554**

Elu Ratastel OÜ
Et liikumine ei oleks unistus!

SHOPRIDER®

Tahad rikkaks saada? Aga palun!

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kõige aluseks on säästmine. Alginvesteeringu kogumine on kõige raskem. „Kui mul oleks investeerimiseks vaba 1000 eurot, alustaksin praegu ilmselt ühisrahastusest," ütleb koolitaja ja menuka investeerimisõpiku autor Jaak Roosaare.

Kaire Kenk

info@60pluss.ee

Investori ja rikkaks saamise õpiku autori Jaak Roosaare sõnul on üks investeerimisvõimalus osaleda viimasel aastal väga populaarseks muutunud ühisrahastuses.

Ühisrahastus või inglise keeles *crowdfunding* on viimasel kümnendil arenenud uus raha kaasamise meetod, mis on alguse saanud idufirmade rahastamisest. Kui tavaliselt peab äri alustamiseks alginvesteeringu kokkusaamiseks otsima paar jõukat inimest või küsima pangast laenu, siis ühisrahastus annab võimaluse koguda summa kokku suurema inimhulga pealt väiksemate summadega.

Jaak Roosaare hinnangul võiks investeerida niinimetatud tagatud laenudesse. Neid pakub näiteks Mintos, Twino ja nüüd ka Omaraha. Omarahas on intress 10–12 protsenti, Mintoses 8,5–13 protsenti ja Twinos 10–13 protsenti.

„Eraisikule on tagatud laenud paremad, sest tulumaksu tuleb maksta üksnes teenitud tulult. Kui investeerida näiteks Bondoras, kus intress võib olla küll 18 protsenti ja rohkemgi, siis seal tuleb arvestada, et osa laenudest lähevad hapuks, aga tulumaksu tuleb tasuda siiski kogu laekunud tulu pealt ja kahjumit eraisikuna maksustatavast tulust maha ei või arvata. Siiski ei tähenda laenude tagatus, et tegemist oleks sama turvalise instrumendiga nagu pangahoius – kui portaal või laenuvõtja põhja läheb, pole ka sellest tagasiostugarantiist mingit tolku," hoiatab koolitaja Jaak Roosaare. Seega tohib tema sõnul investeerida üksnes sellist raha, mille kaotust sa saad endale lubada. „Enne investeerima asumist tuleks tasuda enda tarbimislaenud ja suure intressiga (8% ja rohkem) laenud ning panna raha kolme kuni kuue kuu kulude ulatuses ootamatuste jaoks kõrvale."

Aktsiate tootlus on pangahoiusest suurem

Teine koht oma säästudelt 10protsendilist tootlust saada on tema sõnul aktsiaturg. „Kõige „lollikindlam" on panna igas kuus umbes kümme protsenti mõnda kindlasse indekseeritud fondi selle eesmärgiga, et sa enne pensionile jäämist oma osakuid ei müü. Minu meelest on see kindel valik, sest kõikide meie pensionifondide tootlused jäävad indeksifondile praegu alla," ütleb Jaak Roosaare. „Või siis koostaksin endale mõistliku dividendiportfelli. Eesti börsil on praegu 8–9 firmat, kes on oma aktsionäridele regulaarselt dividende maksnud. Neli ettevõtet on suutnud investoritele pakkuda pikaajalist kümmet protsenti ületavat tootlust: need on Tallinna Kaubamaja, Merko Ehitus, Tallinna Vesi ja Harju Elekter. Tallinna Kaubamaja aktsiate tootlus on näiteks 20 aastat järjest olnud 22,5 protsenti aastas ainsa klausliga, et neid ei tohtinud vahepeal müüa," selgitab investeerimiskoolitaja.

>> lk 32

REKLAAM

Muidugi sõltub börsil tegutsemine Jaak Roosaare sõnul väga palju ajastamisest. „Kes ostis aktsiaid 2007. aastal, on ilmselt siiamaani miinuses. Kes aga 2009. aastal, on peaaegu kõigega plussis. Sellest tulenevalt on hea mõte oma oste ajas hajutada. Õigem on osta pikaajaliselt ja mitte iga päev oma aktsiaportfelli pärast muretseda. Pigem tuleks rõõmustada 6–7protsendiliste dividendide üle, sest see on parem kui oma sääste mõnes suurpangas hoida," muigab ta.

Aktsiaturg nõuab aega ja süvenemist

„Balti börsil jälgiksin mina eelkõige aktsiate dividende – kes pole suutnud neid maksta, pole reeglina suutnud ka aktsionäride vara kasvatada. Praegu on võimalik aktsiaid soetada 5–6protsendilise tootluse juures, nii et 10protsendilise kogutootluse saamiseks peab eeldama ka aktsiahinna edasist tõusu. Eks see sõltub paljuski ettevõttest, kuid näiteks Tallinki aktsiasse investeerides eeldan ma pikaajaliselt hetke hinna juures teenida kindlasti rohkem kui 10 protsenti tootlust. Vähetähtis pole seegi, et väidetavalt on Tallink Dubai lennujaama järel maailma suuruselt teine tarbimisparadiis," lisab investor.

„Sellel, kes investeerib indekseeritud fondidesse, on 10protsendilist tootlust veidi keerulisem saavutada, kuid see-eest on ka riskid väiksemad. Pikaajalisele tootlusele annab kaaluka lisatõuke võime börsikrahhide ajal turule värsket raha paigutada. Ma ise investeerin näiteks Berkshire'i aktsiasse eeldusel, et saavutan sealt kümne aasta jooksul 10protsendilise ja enama tootluse," nendib Jaak Roosaare.

Aktsiatest raha kasvatamist ja rikkaks saamise teed Jaak Roosaare ei alustaks. „Aktsiad on varaklass, mis on kõige ettenägematum. Olen aasta lõpuks aktsiatest raha välja võtnud, et ühte kinnisvaraprojekti investeerida. Aktsiad ei aita rikkaks saada, kui sul pole tööd ega sissetulekut," kinnitab ta.

Aktsiatega tõsisemalt tegelemine eeldab investori arvates ka sellesse süvitsi minekut. „Sel juhul tasuks juba firma bilanssi, kasumiaruandeid ja muud olulist lugeda. Eestis on erinevalt Lätist ja Leedust see hea seadusesäte, et börsifirmade omanikud on avalikud. Ei pea omama isegi siseinfot selleks, et teada saada, kui keegi on näiteks miljon aktsiat müünud," lisab Jaak Roosaare. „Üldiselt on hea hoida silm peal Nasdaq Tallinna dividendide kodulehel. Lisaks saab infot dividendide kohta ettevõtete börsiteadetest ja ka näiteks roosast majanduslehest," soovitab ta.

Lisaks jagavad ettevõtted investoritele vahel ka omakapitali laiali. Dividendide saamiseks ei pea Jaak Roosaare sõnul olema aasta ringi aktsionär. Tähtis on vaid, et oleksid aktsionär dividendisaajate nimekirja lukkulöömise päeval.

PORTFELL

Jaak Roosaare näidisinvesteerimisportfell

- 30% ühisrahastus, sellest:
  10% Omaraha 12% tagatud laenud
  10% Mintose 13% tagatud laenud
  10% Twino tagatud laenud
- 50% Tallinna dividendiaktsiad, sellest:
  10% Tallinna Kaubamaja
  10% Tallinna Vesi
  10% Tallink
  10% Merko või Nordecon (või 5% kumbki)
  10% OEG või SFG (või 5% kumbki)
- 20% rahas või osaliselt HLÜ hoiusel.

Kommentaar:
„Eks investeerimisportfelli peab ikka igaüks ise ehitama ja selle eest vastutuse võtma. 50 000 eurot on sellise portfelli koostamiseks täiesti piisav. Üldiselt soovitatakse küll minimaalselt 1000 eurot aktsia kohta. Samas saab ühisrahastuses alustada juba 10 või 100 euroga. Enne oma reaalse raha investeerimist tuleks siiski nõu pidada mõne laenuspetsialisti või asjatundjaga."

Allikas: Jaak Roosaare

Jaak Roosaare

Kuidas edukalt kinnisvarasse investeerida?

Samas on aktsiatel erinevalt kinnisvarast palju vähem võimalusi ise lisandväärtust luua. „Mina usun, et raha võib kinnisvara kaudu ühel või teisel viisil igaüks kasvatada. Alustada võib kasvõi 50 euroga ühisrahastusesse investeerides ja lõpetada kortermaja ostuga. Investeerimisvõimalus on näiteks ka omaenda eluaseme lühiajaline üürile andmine (Airbnb kaudu näiteks)," soovitab Roosaare. Airbnb on internetiteenus, mis võimaldab inimestel rentida lühiajaliselt majutust kas korteri, toa või voodikoha näol. Ettevõttel ei ole oma majutuspindu, vaid ta on lihtsalt vahendaja ja saab selle eest komisjonitasu.

„Kui soetate endale üürile andmise eesmärgil kinnisvara, siis kehtib selle juures reegel: mida väiksemad korterid ja mida väiksemas asulas, seda suurem on üüritootlus," tõdeb investor. „Usun, et niinimetatud mikrokorteritele jagub üüriturgu piisavalt. Suure tõenäosusega ostab need ära järgmine üürikinnisvara investor," nendib ta.

Inimeste tuluootused on erinevad ja need sõltuvad ka majandustsüklist. „Praegu on umbes 8protsendiline üüritootlus täiesti reaalne. Kuulsin näiteks, et Valgas pidi üüriäri käima stiilis „Ostad 1000 euroga korteri, teed 1000 euroga remondi ja üürid 100 eurot kuus välja". Siia muidugi tuleb lisada veel, et „Müüd 1000 euroga hiljem maha". Ehk siis riskid ja haldusrõõmud on väikelinnades suuremad," kirjeldab investor. Sama lugu kehtib tema sõnul ka Tallinna ja Tartu mikrokorterite kohta ja ta hoiatab, et kindlasti pole sel juhul tegu passiivse investeerimisega.

Päris riskivaba kohta, kuhu oma raha kindlasti 10protsendilist kasumit teenima panna, Jaak Roosaare sõnul polegi. „Veidi tuleb ikkagi riskida, hajutada ja projekte uurida. Laialdaselt reklaamitavate hoiulaenuühistute puhul tuleb arvestada, et tegu on pigem laenu andmise kui hoiustamisega. See tähendab, et mingit riiklikku tagatist ei ole. Kui sinna raha panna, siis peaks kindlasti tutvuma ühistu majandusolukorraga ja riske hajutama," soovitab ta.

Kuhu paigutada pikaajaliselt 60 000 eurot?

Kui sul nii palju raha on, siis kuhu paigutada näiteks 60 000 eurot nii, et 30 aasta pärast oleks seda raha mitu korda rohkem ja vahepeal eriti vaeva ei peakski nägema?

„Siin on võimalusi palju ja mingit kindlat soovitust ma anda ei oska. Võin vaid mõnda võimalust välja pakkuda. Kindlasti on tähtis ajastus – ma ei julgeks ilmselt kõike 60 000 eurot korraga ära paigutada – eriti kui tead, et uut raha pole peale tulemas," pakub investor.

Üks võimalus oleks tema sõnul jagada summa näiteks kolmeks – investeerida 1/3 täna, 1/3 aasta pärast ja viimane kolmandik kahe aasta pärast (vahepeal võib hoida raha lihtsalt hoiusel). Statistiliselt liiguvad aktsiahinnad investori sõnul siiski ajapikku üles, nii et ootamine ei pruugi samas erilist efekti anda. „Tuleks endale ka selgeks teha, kas teil on vaja igakuist sissetulekut või mitte ja kas teil tekib edaspidigi lisaraha, mida investeerida. Üldiselt teeb ajaline hajutamine tootluse paremaks. Ise paigutaksin sellise summa ilmselt Berkshire Hathaway aktsiasse ja tegeleksin oma igapäevatööga edasi. Enne 30 aastat poleks vaja seda rahapaigutust siis rohkem näppida," nendib koolitaja.

Aktsiate ja börsiteemadega veidi rohkem kursis olevatele inimestele annab investor ja koolitaja Jaak Roosaare ka pisut üksikasjalikumat nõu. Laiapõhjalistest indeksfondidest valiks ta suurema summa puhul mugavust silmas pidades näiteks VT (enam kui 7500 aktsiat 47 riigist) või SP500 fondi IVV. „Võib valida ka midagi, mis kaupleb eurodes (näiteks Swedbank pakub SP500 fondi DB X-TRACK S&P 500 ETF). Tuleks valida piisavalt laiapõhjaline fond ja väikesed haldustasud ja mitte hakata ise portfelli kõhutunde järgi kokku panema," hoiatab

REKLAAM

KURSANA

Kursana Eesti OÜ Merivälja Pansion

- Eakate ööpäevane jälgimine ja hooldamine.
- Majutamine ühe- ja kahe-kohalistes kutsungisüsteemiga varustatud telefoni-, kaabel TV- ja interneti-valmidusega tubades.

Ranniku tee 48, Tallinn, telefon 623 0605
kursana@kursana.ee

Minu turvaline kodu

www.kursana.ee

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

ta. „Ka see investeering ei vaja erilist muretsemist, tuleks valida fond, mis laekunud dividendid automaatselt reinvesteerib. Ühe miinusena ei pääse siin aga 30protsendilisest dividendide tulumaksust, mis kinni peetakse," lisab koolitaja.

Kõige keerulisemaks, kuid samas ka kõige kiiremat kasumit andvaks võimaluseks pakub Jaak Roosaare iseenda varahalduriks hakkamist. „Võib laenuraha kasutades osta näiteks üürikinnisvara ja seda haldama asuda. Isegi ilma laenuta saab 60 000 euroga näiteks kaks-kolm ühetoalist korterit ja teenida sellelt 400–500 eurot kuus. Selle raha saab siis omakorda kuhugi edasi investeerida. Või panna 60 000 eurot sissemaksuks ja laenata 70 protsenti juurde – siis saab kokku juba 200 000 eurot, millega on võimalik ilmselt juba väiksem kortermaja osta. Kuid see kõik eeldab palju suuremat aktiivsust ja rohkema riski võtmist," hoiatab ta.

Võib endale ise hajutatud varade portfelli kokku panna. „Midagi sarnast olen ka ise teinud. Osta näiteks üks 20 000eurone korter, osta veidi dividendiaktsiaid (näiteks Tallinna Vesi või Tallinna Kaubamaja) ja anda ülejäänud raha eest Omarahas või mõnes muus portaalis laenu. Minu soovitus on siiski paigutada vaba raha Eestist eemale, hajutatult ettevõtete omakapitali ehk aktsiatesse. Parima valikuna valiksin ise Berkshire Hathaway aktsiad. Kindlasti tuletaksin aga meelde, et enne investeerimisega alustamist tuleks kõik olemasolevad 8protsendilise ja suurema intressiga võetud tarbimislaenud tagasi maksta!"

MIS ON ÜHISRAHASTUS?

Ühisrahastus või inglise keeles *crowdfunding* on viimasel kümnendil arenenud uus raha kaasamise meetod, mis on alguse saanud idufirmade rahastamisest. Kui tavaliselt pead äri alustamiseks alginvesteeringu kokku saamiseks otsima paar jõukat inimest või küsima pangast laenu, siis ühisrahastus annab võimaluse koguda summa kokku suurema inimhulga pealt väiksemate summadega. Reeglina käib ühisrahastamine internetipõhise platvormi kaudu, kuhu saavad ideede autorid oma projekti üles laadida. Projektile pannakse tähtaeg ning soovitav summa, tavapäraselt laetakse üles tutvustav video ja pildid. Huvilised, kellele projekt meeldib, saavad seda toetada mis tahes summaga ning saavad vastutasuks oma toetuse suurusele vastava „kingituse". Kingituseks on tavaliselt muusikaprojektidel CD, kellatootjatel kell, logoga T-särk jne.

Platvormidel kehtib suuremas osas kõik-või-mitte-midagi-rahastuse reegel. See tähendab, et kui projekt ei kogu ettenähtud tähtajaks eesmärgiks seatud summat, siis saadetakse toetajatele raha tagasi ja projekt jääb rahastamata.

Eestis sai ühisrahastus alguse aastal 2012, kui käivitus portaal Hooandja, mis keskendub loovatele projektidele.

Allikas: stardipaik.ee

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

KUULMISEGA PROBLEEMID?

MEIE SAAME AIDATA SIND JÄLLE KUULMA!

Kuulmiskeskus Audiale
parem kuulmine

3 põhjust miks meie poole pöörduda :
- Pead pingutama, et vestluses osaleda
- Lähedased kurdavad, et TV on liiga kõvasti
- Telefonis suhelda on raske

Kuulmiskeskus Audiale koostöös USA firmaga Starkey pakub parimaid ja innovaatilisemaid lahendusi erinevatele kuulmisprobleemidele. Meie valikus on väga kaasaegsed kõrvasisesed ja kõrvatagused kuulmisaparaadid eri hinnaskaalas, võimalik on valida paljude mudelite, suuruse, värvi ja tehniliste omaduste vahel. Koos leiame lahenduse, et maailm oleks jälle täis kauneid helisid.

Teeme koostööd Sotsiaalkindlustus-ametiga (SKA), isikliku abivahendi kaardi olemasaolul väljastame kuulmisaparaate riikliku soodustusega. Aitame isikliku abivahenid kaardi vormistamiseks vajalike dokumentidega.

- **professionaalne ja sõbralik teenindus**
  (vastu võtab kõrvaarst)
- **lühikesed järjekorrad**
- **lai valik aparaate kohapeal olemas**
- **individuaalsed kõrvaotsikud**
- **ÜHE VISIIDIGA KUULJAKS**

Kuulmiskeskus Audiale ootab Sind aadressil Mõisa 4-8.korrus
(Rocca al Mare kaubanduskeskuse kõrval olev must tornmaja, tasuta parkimine)

Konsultatsioonile soovitame tulla koos mõne lähedase inimesega.

Küsi lisa ja broneeri aeg juba täna tel. 6445400

www.kuulmiskeskus.ee

Salakavalad veenilaiendid võivad tekkida juba pärast 20. eluaastat

FOTO: SHUTTERSTOCK

Margot Lehari
BENU Papiniidu apteegi proviisor

Veenilaiendite kohta levib arusaamine, et mida suurem ja nähtavam, seda rohkem valutab. Tegelikkuses võivad sisemised ja silmale nähtamatud veenid rohkemgi valu teha ning on isegi ohtlikumad. Tähelepanu tuleb pöörata mõlemale ja neid varakult ennetada.

Veenilaiendite tekkimise põhjus ei ole lõpuni selge, aga oma osa on nii pärilikkusel, liigsel kehakaalul ja pikaajalisel püstisel tööasendil kui ka istuval tööl ja jalgade sundasendil. Veenilaiendite tekkimist üldjuhul vältida ei saa, kui pärilikkus või elustiil neid soodustavad.

Eelsoodumuse või riskiteguri olemasolul võivad veenilaiendid ilmuda juba pärast kahekümnendaid eluaastaid. Uuringutele tuginedes on alla 30aastaste seas veenilaiendeid kuni kuuendikul ja üle 60aastaste hulgas juba rohkem kui pooltel inimestest.

Veenilaiendid on salakaval haigus, mis ei anna päris pikalt tunda muudmoodi, kui jalgade väsimuse ja tursega, milles ei oskagi haigust kahtlustada, kui teete füüsiliselt rasket tööd.

Enam vaevavad veenilaiendid naisi, sest neil on õhemad veeniseinad. See, et meestel veenilaiendeid ei esine, ei vasta tõele. Riskitegurid, nagu suitsetamine ja ülekaal, on sagedasemad just meeste seas. Eriti tõsiselt peaksid veenilaienditele mõtlema näiteks kaugsõiduautojuhid, kellel on sundasendi tõttu suur haiguse risk.

Silmale nähtavat veenide „ämblikuvõrku", mille moodustavad peenikesed sinised veresooned ja mis muutuvad läbi naha nähtavaks, ei tohi veenilaiendiga segi ajada. Nii-öelda ämblikuvõrk on tavaliselt ohutu, kuid võib olla esimene märk vereringehäiretest ja veenilaiendite võimalikust tekkest. Profülaktika mõttes võiks kehalist aktiivsust tõsta, alustada võimlemise ja regulaarse liikumisega.

Istuva töö korral on erinevaid harjutusi: näiteks varvaste tõstmine, kannad on maas. See parandab vereringet ja suunab vere jalgadest taas ülespoole. Samuti võiks kanda apteegis müüdavaid tugisukki, ka ilma eriliste eelnevate vaevuste korral.

Veenilaiendeid ei tohiks kindlasti tähelepanuta jätta, sest professionaalse abita probleem süveneb. Kui jalgades on tunda valu ja turset, mis on peamised haigusega kaasnevad sümptomid, aitavad mitmesugused geelid, mis paraku haiguse raskust ei leevenda ja veresoonte nähtavust ei peida. Ükskõik millises staadiumis veenilaiendid nõuavad igapäevast tugisukkade, sukkpükse või põlvikute kandmist.

Pärast apteekriga nõu pidamist võiks kodusesse apteeki soetada antioksüdantse toimega veresoonte seinu tugevdavaid ravimeid või toidulisandeid, mis leevendavad ennekõike valu ja turset. Tabletid ei eemalda aga nähtavaid väljaulatuvaid veresooni ega naha-alust kapillaarvõrgustikku.

Veenilaiendid on haigus, mille diagnoosimisel tuleb sellega koos elama õppida. Välja ravida ei olegi seda võimalik. Esmalt perearsti poole pöördudes tuleks teha veresoonte diagnostika, mille järel selgub, kas probleem on veresoone seintes või hoopis klappides. Seejärel saab määrata igale inimesele õige rõhuga sukad.

Kergemate vormide raviks kasutatakse süste, raskematel juhtumitel eemaldatakse laiend kirurgiliselt, et vältida tulevikus halvasti paranevaid haavandeid. Isegi kirurgia ei lahenda probleemi terveks eluks, sest vahel tuleb operatsiooni aastate pärast korrata. Seepärast on tähtsad tervislikud eluviisid, tugisukkade ja ravimite regulaarne kasutamine.

Kui veenilaiendeid ei ole, on mõistlik neid regulaarse treeninguga ennetada. Mida rohkem liikuda ja tervislikumalt toituda, seda parem. Vereringet ergutavad hästi näiteks ujumine ja treppidest käimine. Harjutusena on kasulik varvastele tõusmine. Seda saab teha igal pool.

REKLAAM

BENU Apteek

PAKKUMISED APRILLIS!

TROXEVASIN GEEL 2% 40G, 100G
TROXEVASIN KAPSLID 300MG N50, N100
Toimeaine: trokserutiin. Käsimüügiravimid.
Näidustus geel: Pindmiste veenide põletike paikne ravi.
Näidustus kapslid: Täiendava ravimina jalaveenide kroonilisest puudulikkusest tingitud turse korral.

-20%

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

Kapslid N100:	~~12,90 €~~	10,32 €	Geel 40G:	~~3,58 €~~	2,86 €
Kapslid N50:	~~7,66 €~~	6,13 €	Geel 100G:	~~7,48 €~~	5,98 €

-20%

MAGNE B6 TABLETID 470MG + 5MG N50
Toimeaine: magneesium, püridoksiin. Käsimüügiravim.
Näidustus: Magneesiumi ja B6- vitamiini vaeguse vältimine ja ravi.

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

~~6,98 €~~ 5,58 €

Tegemist on maksimaalsete jaemüügihindadega. Tavahinnad ja kaubavalik võivad apteegiti olla erinevad!
Pakkumised kehtivad 01.04.-30.04.2017 või kuni soodushinnaga tooteid jätkub.

www.benu.ee

Kanamuna keetmine, kas on ikka nii lihtne?

Kanamunade keetmine on küll lihtne, kuid väikesed näpunäited kuluvad alati marjaks ära.

Tea Raidsalu
tea.raidsalu@postimeesgrupp.ee

Kuna munavalge ja munakollane valmivad erineval temperatuuril, siis peab teadma nüansse, kuidas saavutada keetmisel tahke munakollane nii, et munavalge poleks kummine, või kuidas saavutada toores munakollane kujul, kus munavalge poleks vedel.

Parimate „kõvade" munade keetmiseks kasuta neid, mis on vähemalt 3–5 päeva vanad. Väga värskeid mune on hiljem raske koorida. Hoia mune enne keetmist toatemperatuuril 20–30 minutit. Kui keeta toatemperatuuril hoitud mune, siis on vähem tõenäoline, et munakoor keetmisel katki läheb. Samuti on keetmise aeg umbes minut lühem kui otse külmikust võetud kanamunadel.

Kata munad umbes 2,5 sentimeetri kõrguselt veega. Kui lisad keeduvette soola, siis on mune hiljem kergem koorida. Kui lisad keeduveele äädikat või soola, siis munavalge valgud hüübivad kiiremini ja keetmisel tekkivad praod „kleepuvad" kiiresti kinni. Munade jahutamiseks aseta need külma vette, võid lisada jääkuubikuid. Hoia mune külmas vees vähemalt 10 minutit.

Tänapäeval on paljude lemmikud väga tervislikud ja maitsvad vutimunad. Keetmiseks aseta vutimunad külma veega täidetud potti ja pane keema. Kui vesi hakkab keema, on vutimuna veel vedel. 1,5 minutit keemist annab kõva muna serveerimiseks; 5 minutit keenud muna on sobilik edasiseks töötlemiseks – konserveerimiseks, veeretamiseks segudes ja kastmetes, et küpsetada. Keemise ajal tuleb mune aeg-ajalt segada, et munakollane ühele küljele ei vajuks.

Kuidas mune koorida?

Täida plastkarp veega, pane munad karpi ja kata kaanega. Seejärel loksuta tugevalt ja munade koor tulebki lahti.

Koputa muna veidi vastu lauda, et koor katki läheks. Seejärel võtta supilusikas ning pista see koore ja muna pealispinna vahele ning keera muna, kuni täistiir on peale tehtud ja kogu koor on maas.

Mida teha munakoortega?

Sega munakoored mulla hulka. Munakoorte ja mulla segamine aitab aeglustada vee äravoolu lillepotis ja rikastab samal ajal mulda toitainetega.

Raputa maapinnale. Õue puistatud munakoored on väga hea vahend tõrjumaks nii nälkjaid kui ka kasse. Lisaks ei leidu neis keemilisi ühendeid. Loomi peletavad need hoopis oma teravate servadega.

Kasuta köögis. Pane suured munakoored köögivalamu äravoolu ette. Nii püüad kinni suuremad toidujäägid ja seejärel võid need ära visata. Hõõru potte ja panne. Võid kasutada munakoori suurematest toidujääkidest lahtisaamiseks, aga veendu kindlasti enne, et see tegevus su köögiinõude materjali ei kahjusta.

VÄRVID

Kuidas saada ilusaid värvilisi mune? Kogused on antud ühe liitri vee kohta.
Sinine – 8 dl hakitud punast kapsast.
Kuldkollane – 3 spl kurkumit.
Kollakaspunane – 2 kollase sibula koored.
Kollakaspruun – 2 punase sibula koored.
Pruun – keeda mune valmis keedetud kohvis.
Roosa – 2–3 hakitud punapeeti.

REKLAAM

SOOJENDAV LEEVENDUS LOODUSEST!

Reumaplast nahavärvi plaastrid lihastele ja liigestele.

- pipraekstrakt
- kamper
- mentool

TOIME KESTAB KUNI 48 TUNDI

Küsi apteegist!

Nii ilusad munad, et kohe kahju katki ko

Sirje Rekkor
info@60pluss.ee

Traditsiooniliselt on selle pühaga seotud kindlaid toiduaineid ja sööke. Näiteks on lihavõttelauale sobivaks peetud kõiki muna- ja kohupiimatoite, sealhulgas muna ja kohupiima sisaldavaid salateid, magustoite ja küpsetisi. Samuti sobivad pühadelauale vasika-, jänese- ja küülikulihatoidud, aga ka kalatoidud ning põrsa-, kana- ja lambalihast tehtud söögid. Kevadpühade toidud on ka pudrud, saiad, pirukad, koogid.

Valik on otsata suur. Siiski on mõned toidud, mis on enam levinud ja mida väga paljudes peredes nende pühade aegu valmistatakse ja meeleldi süüakse.

Meie peres kuulub nende hulka kindlasti pasha. Olen katsetanud erinevaid pasharetsepte ja pidama jäänud 1940. aasta naisteajakirjas „Taluperenaine" avaldatud retsepti juurde, seda veidi kohendanud ja kaasajastanud. Tegemist on keedetud pashaga, mis meie pere arvates maitseb paremini kui keetmata pasha. Muidugi värvime ja koksime traditsiooniliselt kõigi nelja põlve esindajatega mune.

Lähenemas on kristliku maailma üks olulisemaid pühi – ülestõusmispühad. Piiblilegendi kõrval on see seotud ka kevadega, mis sümboliseerib elu võidukäiku ja looduse taassündi. Ühtlasi lõpeb pikk paastuaeg ja taas võib endale lubada hõrgutisi, millest paastuajal hoiduda tuli.

Lihavõtte hommikueine

Kui alustada lihavõtte hommikueinest, siis sobivad lauale traditsioonilise sõira ja pasha kõrvale ka näiteks kohupiimapallid, kohupiimakaste või kohupiimakotletid, tuntud ka kui sõrnikud. Samuti sobib puder, näiteks traditsiooniliseks kevadpüha toiduks peetud urvapuder. Lihavõttepühade hommikumenüüs on keedetud munade kõrval väga levinud ka munatoidud, näiteks omlett, munahüüve ja -puder.

Paljudes peredes on kombeks alustada hommikusööki värvitud munade koksimise rituaaliga, et enne sööma asumist välja selgitada, kelle muna kokkulöömisel terveks jääb. Vanasti ei tohtinud võidumuna omanik seda ära süüa, vaid pidi ootama tugevamat vastast. Samuti arvati vanasti, et mida kirjum muna, seda parem, kirjumad munad pidada rohkem õnne tooma.

Lihavõtte lõunaeine

Kui hommikul mune söödud küll, siis võib lõunaeineks eelroana pakkuda näiteks värsket salatit, pearoaks küüliku-, kana- või vasikalihapraadi ning magustoidu teha kohupiimast. Kui aga hommikusöögilaual on rõhk olnud kohupiimatoitudel, võib lõunaseks eelroaks olla mõni muna sisaldav salat, näiteks omletisalat või siis magusroaks mõni tore muna-piimamagustoit, kas siis lumepallisupp, bubert või sametsupp.

Kui pühade aegu külalisi võõrustada, võib neile pakkuda munasuupisteid, kõik armastavad näiteks täidetud mune või munavõid. Munavõid võib pakkuda külma suupistena näiteks koos karaskiga või sooja suupistena koos keedukartulitega. Ka sõir sobib külalistele eelroaks, näiteks koos karaskiga. Magusaks suutäieks sobib hästi kohupiima- või juustukook.

Lihavõttepäeva hommikul, aga miks mitte ka lõuna ajal või kui on oodata külalisi, võiksime perele katta veidi pidulikuma ja pühadetemaatilise laua.

Et traditsioonilised lihavõttepühade värvid on kollane ja rohuroheline, võiks näiteks just nendes värvides laudlina valida. Ka valge laudlina on alati omal kohal, kuid lihavõttepühade aegu sobib kasutada just kirjut lauakatet. Eriti pidulik on tikitud, heegeldatud või kootud lina.

Lina asemel võib laua katta ka temaatiliste linikutega, mis pannakse iga sööja kohale. Võib laudlina ja sellele asetatud linikuid koos kasutada või kombineerida kahte eri värvi ja suuruses laudlina.

Salvrätid, mis pidulikumal laual kindlasti peaksid asetsema, tuleks valida laudlinaga sobivat värvi. Enamasti kasutatakse tänapäeval pabersalvrätte, hommikulaual väiksemaid, lõunalauas suuremaid. Kui majapidamises on kaunid riidest salvrätid olemas, on nüüd need kohane välja kraamida ja laua uhkuseks panna.

Salvrätte võib voltida väga erineval viisil. Sellel päeval võib salvräti vahel olla ka värvitud muna või soe kuklike. Salvrätist võib siduda näiteks kompsukese, milles pisike pühadekingitus või värvitud muna.

Laua kaunistamiseks on väga erinevaid võimalusi. Võib kasutada nende pühade traditsioonilisi lilli nartsisse ja tulpe, samuti varakevadisi lilli, näiteks lumi- ja märtsikellukesi, hiirekõrvus puuoksi ja urbadega pajuoksi, ajatatud muru, idandatud taimi, salatkressi. Kasutada võib sulgedest kaunistusi ja punutisi, kootud, heegeldatud, tikitud, portselanist või keraamilisi jänkusid ja tibusid.

Lauanõud valitakse samuti päevakohased. Kui peres temaatilisi nõusid ei

FOTO: SHUTTERSTOCK

ole, pole katki midagi, sest lauakaunistused ja salvrätid aitavad juba meeleolu luua.

Sel päeval on omal kohal munapeekrid, mida paljudes peredes muidu harva kasutatakse. Lihavõttepühade lauale sobivad hästi punutud korvid ja alused, millesse võib panna saia, leiba, saiakesi või mune. Nõud tuleks panna lauale selle järgi, mis parajasti menüüs on.

Värvime mune

Kuidas mina mune värvin? Võtan vanad sukkpüksid, põlvikud või sokid. Mähin muna sibulakoorte, kuivatatud lehtede ja õite ning kruubiteradega sukkpükste sisse ja seon niidiga kinni. See näeb välja nagu vorsti toppimine, kus vorstikesed eraldatakse niidiga sidudes. Moodustan järgmise muna jaoks teise samasuguse „tasku", millesse muna koos oma värvivate lehtede-õitega sisse panen.

Sibulakoorte kõrval sobivad munakoore kaunistamiseks kõik eelmisel suvel korjatud teetaimed: paiselehed, raudrohuoksad, nurmenukud, nõgeselehed, pärnaõied, kummeliõied, mustasõstralehed. Kõlbavad ka toataimede lehed ja õied, kasutada võib toakase, pelargooni ja varjukannikese lehti-õisi ja kuivatatud maitsetaimi.

Kruubiterad annavad munamustrile erilise efekti. Sibulakoored võib ka ära jätta ja keeta mune näiteks koos punase peakapsaga. Siis tulevad imelised helesinised munad. Igal juhul saame tõelised kunstiteosed, mida ei saa võrrelda ühegi poelakiga kaunistatud munaga. Neid on kohe kahju katki koksida.

> Sibulakoorte kõrval sobivad munakoore kaunistamiseks kõik eelmisel suvel korjatud teetaimed: paiselehed, raudrohuoksad, nurmenukud, nõgeselehed, pärnaõied, kummeliõied, mustasõstralehed.

RETSEPTID

Sõir

Kohupiimasõira saab kas ise valmistada või poest osta. Sõir sobib võileivakatteks, seda võib serveerida külma suupistena. Sõira võib muidugi valmistada mitte ainult lihavõttepühade ajal, see sobib suurepäraselt ka meie igapäevaste hommiku- või õhtueinete menüüsse.

0,5 kg lahjat kohupiima
50 g võid
1 l piima
1 muna
1 tl köömneid
1 tl soola

Kuumuta piim paksupõhjalises keedunõus keemiseni, lisa kohupiim ja kuumuta madalas kuumuses, kuni vadak (rohekas vedelik) eraldub. Pane kohupiimamass sõelale ja nõruta korralikult. Nõrutatud mass pane keedunõusse, lisa sulavõi ja sega. Lisa lahtisegatud muna, maitsesta soola ja köömnetega. Kuumuta segu (keeta ei tohi!) paar minutit. Pane sõir vormi ja hoia serveerimiseni külmikus.

Täidetud munad

5 muna
25 g võid
50 g majoneesi
100 g soolakala (soola)
kaunistamiseks soolakala ribasid, maitserohelist, võib kasutada ka jõhvikaid, pohli, porgandit
serveerimiseks rohelist salatit

Keeda munad kõvaks, hoia veidi aega külmas vees. Koori ja poolita munad kas pikku- või ristipidi ja eralda munakollased. Täidise valmistamiseks suru munakollased läbi sõela, lisa vahustatud või ja majonees, maitsesta ja sega. Igasse munapoolikusse pane teelusikatäis väikesteks kuubikuteks tükeldatud soolakala. Pane munapoolikutesse täidisemass lusikaga või pritsi tüllega. Kaunista soovikohaselt ja hoia serveerimiseni külmikus. Serveeri vaagnal salatipadjal.

Urvapuder

150 g läbikasvanud sealiha
0,5 l vett
2 dl kruupe
0,5 l piima
soola

Lõika liha väikesteks kuubikuteks (pajuurbade suuruseks) ja pruunista paksupõhjalise keedunõu põhjas, maitsesta. Lisa vesi, kuumuta see keema. Lisa kruubid ja keeda pliidil või ahjus kaane all, kuni kruubid on poolpehmed. Lisa kuum piim ja keeda puder valmis. Pane lauale kuumalt koos õunateega.

Munapuder peekoniga

1 pakk suitsupeekonit (umbes 150 g)
1 porrusibula valge osa
1 õun
1 sl võid
6 muna
½ sl nisujahu
1 dl piima
soola
pipart
2 sl hakitud peterselli

Lõika suitsupeekon ribadeks. Pese porrusibul hoolikalt ja tükelda ribadeks. Koori õun, eemalda seemnekoda ja lõika kuubikuteks või ribadeks. Kuumuta peekon pannil koos porrusibula ja õunakuubikutega. Sega munad lahti. Sega jahu ja lisa lahtisegatud munadele. Maitsesta segu soola ja pipraga ning vala paksupõhjalisse keedunõusse. Kuumuta ettevaatlikult segades tasasel tulel, kuni segu hüübib. Jaota munapuder neljale taldrikule, pane porru-peekonisegu selle kõrvale ja raputa peale hakitud peterselli. Munaputru võib panna röstsaiale, sellele porru- ja peekonisegu, kõige peale hakitud maitseroheline. Sellised mõnusad soojad võileivad sobivad suurepäraselt nii hommiku- kui ka õhtueineks.

Küülik või jänes seenekastmes

1 kg küüliku- või jäneseliha
100 g suitsupeekonit
1 dl soolatud seeni
2,5 dl puljongit
2,5 dl õunamahla
1 sibul
1 porgand
tükike petersellijuurt
1 sl võid
1 sl jahu
3 sl hapukoort
pipart
soola

Tükelda küüliku- või jäneseliha koos luudega suuremateks tükkideks, puista peale soola ja lase 30–40 minutit külmikus seista. Lõika peekon ribadeks, prae pannil rasv välja ja tõsta peekoniribad eraldi nõusse. Leota soolaseeni külmas vees 1–2 tundi, seejärel nõruta ja haki. Pruunista liha, hakitud seened ja kuubikuteks tükeldatud sibulad, porgandid ja petersellijuur peekonirasvas, lisa kuum puljong ja hauta kaane all tasasel tulel, kuni liha on pehme. Hautamisleemele lisa võiga segatud jahu ning maitsesta jahvatatud pipra ja soolaga. Kuumuta veel 8–10 minutit, seejärel lisa hapukoor ja peekoniribad. Kuumuta koos veel paar minutit.
Pane lauale koos keedetud kartulite, kartulipüree või -pudruga. Sobivad ka küpsetatud kartulilisandid, hautatud kapsas, magushapu kapsas. Lisandiks sobib hästi ka marineeritud ploomi-, õuna- või kõrvitsasalat.

Omletisalat

Salatit on lihtne teha, kuid see näeb välja väga pidulik ja maitseb hästi.

OMLETT:
4 muna
4 sl piima või vett
soola, pipart
hakitud maitserohelist praadimiseks 1 sl võid

Klopi munad lahti, lisa piim ja sega ühtlaseks. Lisa hakitud maitseroheline ja maitsesta omletisegu. Valmista omlett pannil või ahjus ja jahuta. Lõika jahtunud omlett ribadeks.

SALAT:
1 punane või oranž paprika
1 suur tomat või peotäis kirsstomateid
1/3 värsket kurki
lehtsalatit või jääsalatit
rohelist sibulat
soovi korral musti oliive

Kastme valmistamiseks võta 1 osa sidrunimahla kohta 2 osa toiduõli ja 2 osa vett, lisa veidi soola, suhkrut, sinepit ja purustatud küüslauku ning raputa kaste kaanega nõus hästi läbi. Neljale salatiportsjonile tuleb valmistada 4 sl salatikastet. Lõika paprika ribadeks, tomat sektoriteks, lisa oliivid, sega ained kergelt läbi ja pane salatikaussi. Peale pane omletiribad ja vala kaste ning raputa tükeldatud rohelist sibulat.

RETSEPTID

Kohev kohupiimakook

PÕHI:
3,5 dl nisujahu
3 sl suhkrut
0,5 tl soola
150 g võid või küpsetusmargariini
1 muna
1 tl küpsetuspulbrit

KATE:
60 g võid
2 sl jahu
3 dl piima
1 sl vaniljesuhkrut
3 muna
1,5 dl suhkrut
terake soola
400 g kohupiima
1 dl rosinaid
150 g kompotipuuvilju

Sega jahu, suhkur, sool ja küpsetuspulber omavahel. Lisa kuubikuteks lõigatud külm või ja näpi sõrmede vahel ühtlaseks. Lisa muna, sega kiiresti ühtlaseks tainaks, kata toidukilega ja pane vähemalt tunniks külmikusse.
Katte valmistamiseks sulata või paksupõhjalise keedunõu põhjas, lisa jahu ja kuumuta segades, kuni jahu läbi kuumeneb ja tekib ühtlane teraline struktuur. Lisa vaniljesuhkruga segatud kuum piim, veidi soola ja kuumuta tasasel tulel ning pidevalt segades mõni minut. Jahuta segu. Vahusta munakollane suhkruga, lisa kohupiim, rosinad, eelnevalt valmistatud kaste ja hoolikalt nõrutatud puuviljad. Sega juurde kõvaks vahuks vahustatud munavalged. Vooderda lahtikäiv koogivorm küpsetuspaberiga, määri rasvainega, vormi tainas sellesse ja küpseta 180 kuumakraadi juures 5 minutit. Pane kate koogipõhjale ja küpseta veel umbes tund aega. Küpsetamise esimese pooltunni vältel võib vorm olla fooliumiga kaetud. Jahuta kook, võta vormist välja ning paku koos jäätise, erinevate magusate kastmete või puuvilja- või marjapüreega.

Pasha

1 kg kohupiima
1 dl vahukoort
1 pakk võid
3 muna
2 dl suhkrut
2 dl rosinaid
1 dl tükeldatud kuivatatud aprikoose
vanilliini
terake soola

Valmista pasha eelmisel päeval. Hõõru kohupiim läbi sõela, lisa koor, sulatatud või, lahtisegatud munad, suhkur ja maitseained. Kuumuta

FOTO: SHUTTERSTOCK

segu paksupõhjalises keedunõus madalas kuumuses ja pidevalt segades, kuni mass hakkab aurama. Keema lasta ei tohi!
Tõsta segu pliidilt, lase jahtuda ja pane külma veega leotatud pashavormi, millesse on laotatud märg linane riie või marli. Vormile pane peale õige kerge vajutis. Pane pasha järgmise päevani jahedasse nõrguma. Kui pashavormi ei ole, võib kasutada ka sobiva suurusega uut keraamilist lillepotti. Seda tuleb samuti külmas vees leotada ja märja riidega vooderdada. Ise kasutan pasha nõrutamiseks metallsõela, mille vooderdan mitmekordse märja marliga.
Enne lauale andmist löö pasha vormist serveerimisvaagnale ja kaunista. Mina kasutan kaunistamiseks konserveeritud virsikuid, mis värvuse ja kuju poolest hästi sobivad. Vahel pritsin peale ka vahukoort ja lisan külmutatud marju. Pasha sobib meie pere arvates eriti hästi hommikuroaks.

Kihiline kohupiima-magustoit

10 dl riivleiba
2 sl võid
3 sl suhkrut
2 suurt õuna
1 pakk (250 g) kohupiima
1 dl hapukoort või maitsestamata jogurtit
2 dl õunapüreed

Rösti riivleib võiga, lisa suhkur, kuumuta koos, kuni suhkur karamellistub ja jahuta. Segu võib maitsestada kaneelipulbriga. Riivi õunad, lisa kohupiim ja hapukoor, sega ühtlaseks. Pane suuremasse klaaskaussi või portsjonikausikestesse kihiti röstitud riivleib, õunapüree ja kohupiima-õunasegu. Soovi korral võid lisada külmutatud marju.

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.

	Naha-haigus	... *fixe* (kinnismõte)	Laulja	Meeter	Army Post Office	Rasukork, vistrik	Linnaosa	Ialgi, kunagi	Idee (inglise k.)	VASTUS	Miraakel	Keemia Instituut		...muusika	Veregrupp	Naha-vesitõbi	Stockholm University	Kõrvasülje-näärme põletik, parotiit	Hammus-tatav suutäis
Üks Tartu Ülikooli kliinikumi kliinikuid													Odaviskaja Sodiaagi-märk						
Luuõõsi täitev kude				Millegi poolt olemine Silmalau rasunäärme põletik											...ravi (raviotstar-beline üle-toitmine) Laulja					
Genotüüp							...isapalve Luteetsium					Endine pank Baritone saxophone					Military police Teleri osa		
Etteulatuv osa					Innukus, hoog ... Salvador						Õlavarre kakspea-lihas ... poolsaar (Euroopas)								
Liiter		Kindla-piirilisus Ilmastiku-nähtus							Ida (inglise k.) Üle elama					Tarilf Maja "müts"					Vee-sõidukid
Islamic State			... Mattiisen (1961-1996) Rootsi kroon				Kokkuseo-tud hulk ühetaolisi esemeid Limited					Kõvavähk Muscle energy technique						Fosfor Laenu andma	
Hallivati-mees					Vähe-veresus Armeenia Raadio										"... ja kevad" (A. Kivirähk) Närb				
... on kõrva peale astunud (ebamusi-kaalne)								...päits Neljast kriipsust koosnev trükitäht					Paavsti kroon ...-Saller						
Senegali pealinn						Nõdra-meelsus										Hollandi maakood Silmamuna soonkesta põletik			
Foto: Elvis								Alpha amylase inhibitor				Liharoog Piima-suhkur					501. Nutulaul		
									... Clinton Kala				Riidesort Division Schnelle Kräfte						
								...sõdur					Vokaalpala kahele lauljale Arter						Naisenimi
								Rohttaim							Mööbli-kaubamaja Kaasistuja				
								Neoon			Ungari vein Loch ... koletis						mi-bemoll Mulk		
								Meeshääl						Lähe Härja veopuu					
	ETV saade	Koht lillede või köögivilja kasvata-miseks	Helilooja (1887-1970)	Remondi- ja Ehitus-valitsus	Aar		Jook	Rahvaliiga	Liide, ühendus Äsja							... Baltica liveldus			
... *buffa* (koomiline ooper)						Hüpnoosi järk Usu-tunnistus							Ilusam ...-SECAM						Vee olek
Brasiilia jalgpalli-legend					Ekspea-minister Soomus-tõbi							...pall Nahk (inglise k.)					2 x täht Tõrva-ajamine		
	Naisenimi Heli-vahemik, intervall							Naisenimi ...-kood						Leivamulk Juhm				Umbes Graafik ja karikatu-rist (1947-2016)	
...-step (tants)				Ohatis ...hape							Stendhali romaan "Parma ..." Pahk								
Spordiala							Koguni Detailide ühenda-mise viis						Näo-teisendus näitlejal Korvpalli-veteran						Vana naine
Trükk			Vaikne tume müra Millal						Tädilik naine, tädi Naisenimi						Naisenimi ...ripik				
Amper		Silmaava ahenemus Hõbe						Lind Immune system				Soojus-elektrijaam Infotehno-loogia				...kapsas Sidesõna			
ETV saatejuht						Suhteline, kokku-leppeline Siimens								...ütlev kääne Täpitäht					
	Tundmatu sõna või väljend, selle seletus						Šveitsi maakood				Ümmik						EESTI RAHVA RISTSÕNAD RISTIK		

HEA LUGEJA!
Ootame ristsõnavastuseid toimetuse e-aadressil info@60pluss.ee või posti teel aadressil Ajakiri 60+, Tartu t 8, 71020 Viljandi.
Palun märkige ristsõnavastuse juurde oma kontaktandmed, et saaksime loosiõnne korral teiega ühendust võtta. Samuti kirjutage, missugune lugu teile selles numbris kõige rohkem meeldis või mis teemal sooviksite järgmisel korral lugeda.
Vastuseid ootame hiljemalt 1. mail 2017.

Vastanute vahel loosime välja kolm Kaja Kunnase ja Marjo Näkki raamatut „Ülelahe suhteraamat. Uue ohu aastad" kirjastuselt Post Factum.
Haaravalt kirja pandud, päevapoliitika-teemaline artiklikogumik käsitleb tänapäeva Eesti ja Soome suhteid pärast 2014. aastat, kui Venemaa hõivas Krimmi. Turvatunne mõlemal maal on sestpeale kõikuma löönud. Ometi vajavad vennasrahvad teineteisemõistmist rohkem kui kunagi varem, ent erineva ajaloolise kogemuse tõttu on see mõnikord keeruline. Kaja Kunnas on

kirjutanud aastaid Eesti ja Baltimaade uudiseid ajalehele Helsingin Sanomat. Marjo Näkki on Soome rahvusringhäälingu Läänemere korrespondent.
Märtsikuu 60+ õige vastus – MEENUTADES NOORUSAEGU. Õnne Lind valis võitjatena välja Liivi Breditsi Pärnust, Saila Pahapilli Kuressaarest ja Urmas Vuksi Rakverest. Nemad saavad Sinikka Piippo raamatu „Meele ja mõistuse toidud. Toidu mõju mälule, vaimsele ja füüsilisele heaolule" kirjastuselt Varrak.

Kliendikaardiga suurim hinnavõit!

-50%

BABE SILMAÜMBRUSKREEM-GEEL VANANEMISVASTANE (15 ML)

Enneta kortse!

Mahendab kortse, silmaaluse turseid ja tumedaid varje. Parandab mikro-vereringet ning muudab naha elastseks.

14,45 € Tavahind 28,90 €

-25%

COREGA PROTEESIDE KINNITUSLIIM ERITI TUGEV MAITSETA (40 G)

Tagab kindla kinnituse kogu päevaks!

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

7,20 € Tavahind 9,57 €

-15%

EUCERIN ELASTICITY FILLER PÄEVAKREEM (50 ML)

Rohkem elastsust, vähem kortse!

Tugevdab naha struktuuri, parandab elastsust ja täidab sügavaid kortse. SPF15 + UVA-kaitse.

31,65 € Tavahind 37,26 €

-50%

LACTOBEX STRONG 425 MG (6 KAPSLIT)

Sisaldab häid piimhappebaktereid!

Piimhappebakterite ja bifidobakterite kompleks C-vitamiiniga kogu perele.

5,30€ Tavahind 10,57 €

-25%

LIVOL MULTI 50+ (60 TABLETTI)

Annab elujõudu ja energiat!

Täiuslik kombinatsioon vitamiinidest ja mineraal-toitainetest üle 50-aastastele inimestele.

9,45 € Tavahind 12,59 €

-50%

MÖLLER-S CARDIO (76 KAPSLIT)

Südame töö toetamiseks!

Sisaldab oomega-3-rasvhappeid, mis on organismi südame ja veresoonkonna toimimiseks asendamatud komponendid.

9,55 € Tavahind 19,06 €

-33%

OCUTEIN FORTE (30 KAPSLIT)

Silmade heaoluks!

Kolmekordne toime silmadele normaalse nägemise tagamiseks.

11,60 € Tavahind 17,39 €

-20%

PERSKINDOL ACTIVE GEL (100 ML)

Lihaste ja liigeste heaks!

Taimne lihaseid lõõgastava ja jahutava toimega geel. Kahekordne toime: kohene jahutav toime ning kiire soojendav ja hiljem jahutav toime.

8,95 € Tavahind 11,18 €

-25%

PROENZI ARTHROSTOP COMFORT (60 TABLETTI)

Liigesed liikuma!

Meeldiva maitsega närimistabletid, mis sobib kasutamiseks kõikidele liigestele - põlved, puusad, käed, õlad ja lülisammas.

13,80 € Tavahind 18,38 €

-33%

RELAXEN FORTE (20 TABLETTI)

Hea une ja puhkuse tagamiseks!

Soodustab lõõgastumist ja uinumist, aitab vähendada pinget. Sisaldab taimede ekstrakte: meliss, viirpuu, palderjan, humal ja veiste-südamerohi.

5,80 € Tavahind 8,71 €

-30%

VICHY NEOVADIOL GF ÖÖKREEM 50+ (50 ML)

Ideaalne küpsele nahale!

Naha tugikudet taastav, niisutav ja toitev öökreem normaalsele ja seganahale. Pinguldab ja muudab näojooned selgemaks.

25,50 € Tavahind 36,45 €

-33%

VITAMIN D3 PRO EXPERT 4000IU (90 KAPSLIT)

Päikesevitamiin tervele perele!

D3-vitamiini kapslid külmpressitud viinamarjaseemneõliga. Toetab immuunsüsteemi. Hea lihastele ja luudele.

13,40 € Tavahind 20,09 €

Pakkumised kehtivad Apotheka kliendikaardi esitamisel kuni 30.04 või kuni kaupa jätkub.

Vaata lisa:
www.apotheka.ee

Apotheka