60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 5/2017 (56) MAI ISSN 2228-1592

Egoism on sama vana kui inimkond.

Nina on kinni, mis **takistab hingamist?**

Kodu koristamise õiged võtted.

Kuidas leida endale reisikaaslane?

Vaevav küsimus, mida **seeniorile kinkida.**

Mida või sisaldab? **Grilliaeg.**

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €
9 772228 159013

Kolm hästi-hästi pikka paid

Homme on emadepäev. Ei loe, kas oled üksikema või oled abielus, aga kasvatad nelja mehega saadud lapsi või oled mitukümmend aastat ühe ja sama abikaasaga voodit jaganud ning tema lapsed ilmale toonud.

Tänases ajakirjas lahkab arst ja psühhoterapeut Alexander Kotchubei egoismi ehk isekuse tagamaid. Kust see egoism siis tuleb? Millest alguse saab? Kuigi elus tuleb ette ka hoolimatuid ja ükskõikseid emasid, siis õige ema ei ole isekas.

Iga ema on oma lastele aastate ema. Tema armastab tingimusteta. Ohkab, kui teise klassi poisile tuleb alles just enne voodisse minekut meelde, et homseks on vaja kooli kastanimunad kaasa võtta. Küsib küll, et miks laps sellest varem ei rääkinud, aga läheb siiski sügispimedusse pruune mune otsima. Ema on valmis öö läbi lapsele karnevalikostüümi õmblema. Ema kargab keset ööd voodist, et halba seltskonda sattunud teismelisele järele minna. Ema on lapse nimel alati ja kõigeks valmis.

Esimese klassi poissi üksi kasvatav ja vastu ööd oma teisele töökohale koristama ruttav ema tahaks pärast lapsele unemusi andmist ehk tassi teed juua, aga ta ei sea oma huvisid esiplaanile. Ema mõtleb lapsele. Siis ka, kui laps on juba keskealine.

Ema hoolib alati, isegi siis, kui vinnilise lõuaga poeg talle egoistlikult nähvab, et mida ta alalõpmata helistab ja pärib. „Jäta mind rahule! Minuga ei juhtu ju midagi!" Aga ema teab oma kogemustest, et juhtub, ja kuidas veel. Ja aina muretseb.

Muretsemine on emade töö. „Küll sa ükskord mõistad, kui sa ise lapsed saad," ütles mulle ema, kui ma põhikooli ajal lubatust paar tundi hiljem koju jõudsin ja egoistlikul moel ennast kehtestasin. Võin vaid arvata, kui suur võis olla ema mure, sest tol ajal ju mobiiltelefone polnud. Isegi lauatelefoni saamise järjekorras tuli kümme aastat seista.

Kui ma noore emana karjuvat imikut ööd läbi süles kiigutasin ja päeval inimvarena jalgadel kõikusin, ei mõistnud ma ema ütlust: väikesed lapsed, väikesed mured, suured lapsed, suured mured. Kuidas saab elu veel raskem olla? Aga saab, ja kuidas veel.

Emadepäev tekitab lastes, kes on liiga harva ema juurde jõudnud, süümepiinu. Nagu mõned isad ja emad ning vanaisad-vanaemad püüavad kallite kingitustega oma järeltulijatelt armastust osta, võib sama tunne tõsta pead ka enne emadepäeva. Mida kinkida emale ja vanaemale, kellel on kõik olemas?

60+ küsis mitmelt kuldses eas proualt, mida nemad kingituseks tahaksid. Mõtteid oli väga palju alates apteegi kinkekaardist kuni reisirahani välja. Psühholoog Kaidi-Ly Välb soovitab tänases ajakirjas vanemaealisele inimesele kingitust otsides mitte üle mõelda. Ta tuletab meelde, et üksi elavate seenioride suurim probleem on see, et neil ei ole kellegagi rääkida. Samas soovitab psühholoog võtta külaskäiguks terve päev, mitte teha tunnist viisakusvisiiti. Sellise kiirvisiitide järel võivad negatiivsed tunded süveneda ja nii mõnigi on arvanud, et ehk olnuks parem, kui poleks tuldudki. „See kurbus, mis pärast stopperiga mõõdetud koosviibimise aega tekib, on ootusest palju suurem," teab ta.

Emadepäev on ka vanaemade päev. Laps võib vanainimest peljata. Mina küll natuke kartsin mamma muhulisi ja soonelisi kortsus käsi. Kuni mu ema ütles, et see on vähim, mida saame mammale anda – hoida tal käest kinni ja teha hallidele juustele pai. Mäletan, et mamma käed olid pehmed ja soojad ning juuksed nii siidised. Mind oleks justkui hea haldjas puudutanud.

Teeme neid paisid siis kohe mitu!

Pikka emadepäeva koos armsate inimestega!

Eve Rohtla
peatoimetaja

60+

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@eestimeedia.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 10. juunil.

Esikaanel **Ave Nahkuri** maal.

Uue eakuse rahvakogule esitatud sisukad ideed on sõelumisel

Eksperdid valivad Eesti inimeste esitatud ligi saja mõtte seast välja ideed, mida saaks riik juba praegu ära teha selleks, et seenioridel oleks tulevikus parem tervis, piisav sissetulek ja konkurentsivõimelisem positsioon tööturul.

Mai keskel lähevad valitud ideed uue eakuse rahvakogu teemaseminaridele, kus parimaks hinnatud ettepanekud hakkavad koguma toetusallkirju uuseakus.rahvaalgatus.ee lehel. Kõik 1000 digiallkirja saanud ideed lähevad sügiseks riigikogu menetlusse.

Eesti inimesed esitasid uue eakuse rahvakogule 73 ettepanekut. Märtsikuu keskel rahvakogu käivitanud Eesti Koostöö Kogu programmijuht Liisi Uder tunnustas ideede esitajaid sisukate, värskete ja mitmekülgsete ettepanekute eest. Näiteks tehti ettepanek viia sisse maksusoodustused ettevõtetele, mis võtavad tööle või koolitavad vanemaealisi. Ka pakuti pensionifondidele alternatiivina välja riiklike pensioni-võlakirjade idee. Samuti soovitati riigil muuta vabamaks pensioni II sambasse kogutud vara kasutamine.

„Inimesed ei ole klammerdunud vaid praeguse riikliku pensionisüsteemi vigade külge, vaid mõtlevad kaugemale, laiemalt ja isegi utoopilisemalt, kui oleks osanud oodata," lausus Liisi Uder. Üks ettepanek rääkis näiteks riiklikult toetatud *start-up*-keskkonna loomisest, kus üle 55aastased leiaksid kontakti muu hulgas investoritega, et ellu viia oma ettevõtlusideid. Samuti tehti ettepanek tugivõrgustiku loomiseks, mis aitaks seenioridel oma õppimist ja karjääri planeerida.

„Häid ideid tuli oodatust rohkem ja tore, et inimesed unistavad suurelt, just nagu me lootsimegi," lisas Uder.

Vanemaealiste hoolduskoormuse vähendamiseks ja hoolduskulude jagamiseks pakuti välja teenusmajade ehk kommuunide võrgustiku väljaarendamine. Samuti käidi välja idee põlvkondadevaheliseks töökohtade jagamiseks, kus näiteks lapsepuhkuselt naasev noor ema ja 60aastane töötavad eri päevadel samal töökohal. Tehti ka ettepanek minna üle neljapäevasele töönädalale, et vähendada stressi.

Kõik 73 rahvakogule esitatud ideed läbisid aprillikuu jooksul põhjaliku analüüsi. Ettepanekuid kaalusid 15 oma ala eksperti Praxisest, Tallinna Ülikoolist, Tartu Ülikoolist ja EBSist ning vastavate valdkondade ametnikud sotsiaal-, rahandus- ning haridus- ja teadusministeeriumist, riigikontrollist ja õiguskantsleri kantseleist, samuti kindlustusandjate liidust.

Eleen Laasner

MIKS?

- Avatakse, et umbes 30 aasta pärast pensionile jääv inimene hakkab iga kuu saama 70–90 protsenti viimasest palgast. Paraku ei suuda riiklik pensionisüsteem tulevikus pakkuda enamat kui 35–40 protsenti.
- Kui praegu kehtiv pensionisüsteem ei muutu, väheneb vanaduspension 2050. aastaks 280 euroni.
- Eesti tööturg ning inimeste oskused ja teadmised ei pruugi olla piisavad, et tööturul toimuvate muutustega toime tulla. On inimesi, kes ei saa töötada kõrge eani, sest nende oskusi või teadmisi pole enam vaja.
- Eestis töötab praegu vaid 18 protsenti meestest ja naistest, kes on vanemad kui 65 aastat. Nende kogusissetulek on keskmiselt üle 900 euro. Ülejäänud, kes tööl ei käi, peavad leppima riikliku pensioniga, mis on keskmiselt 356 eurot kuus.
- Üle 55aastastest inimestest osaleb elukestvas õppes praegu vaid alla viie protsendi. See on paradoksaalne fakt olukorras, kus inimesed peavad tulevikus töötama järjest kauem; samal ajal muutub tööturg lähiajal nii palju, et inimeste oskused, teadmised ja tervis ei võimalda neil soovitud eani töötada. Lisaks puudulikele oskustele ja vananenud teadmistele lahkuvad inimesed enneaegu tööturult tervislikel põhjustel.

Kallistus boonusena pealekauba

KES ON HELEN EELRAND?
Olen sündinud 1971. aasta 25. jaanuaril Pärnus, lõpetanud seal Koidula Gümnaasiumi, õppinud Tartu Ülikoolis eripedagoogikat ja ajakirjandust. Töötanud raadiotes ning kirjutava pressi väljaannetes, kõige pikemalt Eesti Päevalehes. Oma ajakirjandusliku tegevuse eest olen pälvinud ka mõned mainekad auhinnad, ent suuremaks tunnustuseks pean siiski ilukirjanduse eest antud preemiaid, eriti Eesti Kirjanike Liidu romaanivõistlusel saadud 4. kohta romaani eest „Suluseis". Kokku olen 12 raamatu autor.
Aastatel 2009–2016 elasin Hispaanias, esmalt Cádizi provintsis El Puerto de Santa Marías ja hiljem Valencias. Jumaldan hispaania keelt ja kultuuri ning hingeliselt loen end jätkuvalt sinna kuuluvaks. Olen abielus, mul on kolm last: Jens (26), Bianka (21) ning Agnetha Katrina (11). Bianka õpib Hispaania Lava-kunstikoolis näitlejaks.

Kaheksa aastat tagasi Hispaaniasse kolinuna šokeerisid mind esimese asjana ilusad sätitud soengutega daamid ja galantsed vanahärrad, kellel on kombeks alustada oma hommikut väikese kohvikõrvase šerritopsiga. Ennekõike see, kuidas nad naersid, üksteist või ka võhivõõraid patsutasid, kallistasid ja elu nautisid. Ei mingit kurja näoga trollis trügimist, käekott relvana kaitseks. Oma pensionipõlve veedan ma raudselt Hispaanias, otsustasin juba siis.

Ma ei ole nüüd, Eestisse tagasi tulnuna veel ümber otsustanud. Need senjoorid ja senjoorad on mul ikka meeles kui heatujulisuse ja elurõõmu kõige paremad eeskujud. Eks hispaanlastest räägita ka üleüldiselt nii – mis on linnukesel muret, manjaana (hispaania keeles tähendab *mañana* „homme") ja päike paistab. Ent see pole siiski kogu tõde.

Hispaanlane jääb lapseks umbes 40. eluaastani, kuna ema ei kavatse loobuda vanast heast tavast tütrele ka selles vanuses patse punuda või garderoobi valida ning poegadel tuleb truult tassida matriarhi poekotte. Kuskil keskeas saabub ootamatult vanus, kui hispaanlane tundub kõrvaltvaatajale tohutult vana.

Esimese lapse sünnitamise keskmine vanus on selles riigis üks Euroopa kõrgemaid. Lapsi sünnib aastasadu rohkearvulisusega silma paistnud perekondadesse viimasel ajal üsna vähe. Olles ise nii-öelda noor ema (esimese lapse sain 19aastaselt ja kolmanda ometigi nii väärikas vanuses kui 34), tajusin ma Hispaanias elades oma laste koolidega suheldes end kui mõtlematult teismelisena sünnitanud kahtlane, ent ometi südamliku kohtlemise osaks saanud Kaagvere plika. Sest ka noorima tütre klassikaaslaste emad olid minuga võrreldes justkui minust hulga vanemad. Või vähemalt nii mulle tundus.

Võttis tükk aega mõistatamist, enne kui sain aru, et tegelikult on nende vanemate näol tegu peaaegu eakaaslastega. Nimelt otsustab hispaanlane lapse saades nii välimuselt kui ka käitumiselt jalapealt keskealiseks saada. Või siis ilmselt täiskasvanuks.

See tundus kurb perspektiiv, kuni adusin, et alates 60. eluaastast kõik muutub. Õigemini siis elu alles algabki. Ratsahobustel ratsutavad uljad kaabudega senjoorid ja *feriate*'l ehk igakevadistel nädal aega kestvatel pidustustel lustakalt flamenkokleitides *sevillana*'sid ehk pärimustantse keerutavad senjoorad lummasid mind igaveseks. „*Hija*!" (tütar) kutsusid nad mind kui võõrapärase välimusega Ida-Euroopast tulnud blondiini alailma klaasikesele šerrile või ampsukesele vorstile. Kallistus boonusena pealekauba.

Ma vist ei näinud ühtki *jubilado*'t (pensionäri), kes oleks halvas tujus. Ma ei kohanud kunagi ka ühtki teismelist, kes kasutaks sõnu, nagu „vanamutt" või „papi". Nad teietasid vanemaid inimesi alati lugupidavalt, kummardasid ja kutsusid neid sõnadega „proua" ja „härra". Mul on mingi aimus, et see vastastikune austus on pärit lapsepõlvest. Hispaanias kui traditsioonide maal ei kummardata kulupead mitte ainult sõnades. Samas austatakse ja armastatakse seal ka lapsi.

Valencias elades käisin keraamikamaalimise kursustel koos endast paarkümmend aastat vanemate daamidega, kes seda hobi lausa kohatul kombel nautisid. Maalisid aina tuhandeid ingli- ja teisi kujukesi ning võrdlesid neid siis hasartselt omavahel. „Tead, kui armas lapselaps mul sündis! Must nagu šokolaad! Tütremees on ju mustanahaline!" kuulutas donja Amparo ühel päeval valjuhäälselt üle kunstisaali – ja mitte ühelgi tema eakaaslasest sõbrannal ei kukkunud suu ehmatusest lahti.

See vist ongi nende vitaalsuse võti? Võtta vastu kõik, mis tuleb, rõõmustada selle üle, mitte põlastada või umbusaldada, vaid naerda heameelest ning loota ikka veel paremat – ka tulevikult.

Keraamikamaalimine on hobi, mida pensionipõlve pidavad hispaanlannad endale lubavad. Aga nad võivad osaleda ka tantsu-, keele- ja arvutikursustel, sest neis püsib huvi elu vastu. Mehed käivad jahil ja vaidlevad kirglikult jalgpalli üle. Samas ei tähenda see Põhja-Euroopa mõistes „Laske mul viimaks ka oma elu elada, miks ma peaksin oma lapselapsi kantseldama!" suhtumist. Lapselapsi ja üleüldse lapsi armastavad nad kõik, iseäranis vanaemad ja vanaisad. Uus pisike tegelane nende maailmas on nii suur ime, et selle nimel ollakse valmis ohverdama kõik. Armastus ei küsi ka sugu ega rahvust – kui ikka on titt, siis ta kuulub nunnutamisele ja mingit vaidlemist siin olla ei saa. See privileeg laieneb näiteks ka Hiinast või Araabiast tulnud lastele, kellele leidub taskus alati mõni pulgakomm või peopai. Andaluusias elades ja psühholoogi korraldatud lastevanemate koolitusel käies kuulsin emasid küsimas: aga mida teha oma vanematega, kes on otsustanud mu lapse täiesti ära hellitada?

Hellitage, kuni jaksate, on vastus! Võtke hispaanlastest eeskuju. Hoidke, armastage, võtke iga inimolendit pretensioonitult ja te elate pikalt, rahulikult ja rõõmsalt! Kui minul peaksid kunagi lapselapsed sündima, luban, et teen seda kindla peale. Topsike šerrit teie kõigi terviseks! *Amar es para siempre.* (Armastus on igaveseks.)

LUGEJA ARVAB

Kasulikke teemasid on seinast seina. Näiteks ammu teada-tuntud mudaravi kasutamisest. Millegipärast pole perearstid seda propageerinud. Kui aga muda saab ka koju tellida, siis miks mitte proovida, kui muud meetodid pole aidanud. Mina leidsin iseseisvalt ühe hea kreemi opereeritud põlve taastumise kiirendamiseks. Perearsti huvitas ainult üks asi: kes seda soovitas? Mitte keegi! Ise leidsin! Aga see aitab! See ju on peamine. Ja asjatundjate erinevad soovitused ajakirjas kuluvad alati ära. Mõne artikli põhisuunad on tuttavad, aga veidi-veidi teistmoodi. Mina pole alasti magamist proovinud, aga juba viis aastat magan (öösärgis) ilma tekita, peal vaid flanellist lina. Põhimõtteliselt kinnitab artikkel minu eelistusi. Teesoovitused panen kõrva taha. Teed joon ma hommikuti juba aastakümneid, kohvi ei pruugi. Seni olen tarvitanud maakodust omakorjatud teematerjali: pärnaõied, nurmenukud, nõges, piparmünt. Magustajaks mesi, suhkrut ei kasuta. Kui ise enam korjata ei saa, siis tean, mida poest osta. Selle artikli peab lausa välja lõikama. Teie ajakirja tugevus ongi mitmekülgsus. Kõik leiavad midagi kõrva taha panemiseks.

Helle Filatova

Olen ammu tahtnud oma arvamust avaldada, aga olen loobunud, sest kirja teel saadetuna vaevalt neid avaldatakse. Tänapäeval käib kõik ju arvuti kaudu. Nagu ütles Olaf Suuder: „Tehisintellekt vallutab maailma. Mis on veel leiutamata?"

Peatoimetaja Eve Rohtla avaartikkel „Nii rõõmus, et vastik hakkab" tekitab mitmeid mõtteid, sest kirjutis on väga asjakohane. Sama huvitav oli ka Epp Veski artikkel. Et naer on terviseks? Jaa! Aga kas alati? Kui naissaatejuht võitleb ülevoolavate ja lärmakate naeruhoogudega ka tõsistes olukordades? Siis on jube vaadata.

Dementsus on meie tulevik. Miks? Vanusest me ei pääse, aga kas dementsus käib alati vanusega kaasas? Ma ei usu. Väga palju on enda teha. Minu isa, kes oli 12 aastat Siberis vangilaagris, elas pärast vananedes aktiivset elu, lausa üle 100 aasta vanaks. Ta käis väärikate ülikoolis ja oli lõpuni briljantse mäluga. Ta ütles alati, et kahe õla vahel on meil pea, mis on mõtlemiseks, aga mitte ainult mütsi kandmiseks. Nii ongi. Tuleb ennast ise töökorras hoida, mitte elada mõttega, et olen juba vana inimene.

Mai Rand, Pärnu

Lugemist oli taas kord palju ja huvitavat. Meeldis artikkel ravimudast. Ma tean, et mina ei või tervise pärast ravimudaseansse võtta, kuigi väga tahaksin. Paelus artikkel, kus räägiti, et eestlased on mornid ja torssis kogu aeg ja tigedad. Mina pean enda kohta küll ütlema, et sellisel juhul ma polegi eestlane. Olen tahtnud elada oma elu nii, et säiliks hea tuju, ja üritan olla kaasinimeste vastu sõbralik. Empaatiavõimet aitab endas kasvatada see, kui töötad hooldekodus, nende inimestega lihtsalt ei saagi olla kuri. Nad süstivad sinusse samuti nii palju energiat ja head tuju. Nad ootavad, kui sa tuled tööle, saadavad sind, kui lähed koju, ja nad kasvavad su südame külge täpselt nagu su oma lapsed ja pere. Nendelt inimestelt on palju õppida. Ja kui praegu on suund, et suured hooldekodud likvideeritakse, ehitatakse väiksed peremajad linnadesse, ja inimesed kardavad erivajadustega naabreid, siis võin öelda, et nemad ei kujuta endast küll ümbritsevatele ohtu, aga maailm võib olla nende vastu kuri ja julm.

Liivi Võsu, Pärnu

Nädal tagasi Soome sõites vaatasin kadedusega soomlastest reisijaid. Nemad oskavad olla lahedad, nautida hetke ja tunda ehedat rõõmu. Nende reisiseltskonna saatjaks on tants, naer ja karaoke, ilma häbenemata avatud ja lõbus olek. Ilmselt ongi nii, et mornide nägudega ja endassetõmbunud sõitjad on eestlased. Olen ka ise nagu istmele kinnitatud postament – ei oska teiste lõbususega kaasa minna. Päris tõsiselt kahetsen, et ei suuda tunda siirast rõõmu lihtsatest asjadest ja olemisest.

Kolumn juurte kasvatamisest ja hoidmisest oli mõtlemapanev. Meie pere juured ei ole just väga paiksed. Vana-vanavanemad on pidanud palju rändama, enne kui juurdusid. Aga jutud ja naljakad seigad on küll põlvest põlve edasi kandunud. Isegi laulukatked, mida tööd tehes ümiseti, on tallel. Tõsi see on, et noorena ei pööra kõigile nendele vana aja heietustele tähelepanu, kuid midagi ometi on sealt kinni püütud, vaja vaid mälus veidi sorteerida.

Kelle asi see on, kuidas magad, kas vammusega või ilma! Alasti magamises pole ju midagi veidrat ega häbenemisväärset. Saunas ollakse ka alasti, miks siis voodis ei võiks. Oma tuba, oma luba! Aga paar kena negližeed kapi riiulil ei teeks ka paha.

Esimesed ürdid ja pungad juba ootavad korjamist. Pikkadel sügisõhtutel ja talvel on oma korjatud loodusandidest valmistatud teed hea rüübata ja lugeda ajakirja 60+!

Erna

Loen Epp Veski artiklit ja tahtmatult tuli silme ette vahel mõni vastu tulev inimene, võõras, ja kes naeratas või koguni ütles midagi naljakat. Ja see oli tore! Omalgi hakkab selline lustlik või tuleb isegi mingi viguri tegemise tahe peale. Ei jõua ju ometi kogu aeg nii torssis olla! Olgem rõõmsamad! On ju alles aprill. Lumi võib tulla, küll ta ära sulab.

Malle

Naaine mehe abi, mees naise tugi – nii ongi. Peaasi et nad teineteise jaoks igas eas ikka olemas oleksid. Eakamatena võib juhtuda, et üks neist näeb teise eest hoolitsemisel, meeles pidamisel ja asjaajamisel palju rohkem vaeva, aga hing on ikkagi majas ja sa pole üksi. On ometi kellegagi rääkidagi. Kuniks mõlemal on jalad all või kepp käepärast võtta, pole ka toidukoti tassimine kahe peale raske. Selle üle tuleb tänulik olla, mitte teise üle nuriseda.

Mulle meeldis seekordsest ajakirjast eriti lugeda just nii tavalise asja kohta nagu munade keetmine ja värvimine. Mõtled küll, et tead juba kõike, aga ikka õpid surmani. Retseptid olid eriti oodatud ja vajalikud.

Teine mulle väga meeldinud lugu oli maailmajoogist teest. Alles nüüd sain targemaks, kas must, punane, kollane või roheline tee, millal mida juua. Olen olnud omakorjatud ravimteede usku. Maal elades oli hea neid pööningul plekk-katuse all kuivatada. Linnas seda võimalust enam pole.

Küsimusele, kas tahad rikkaks saada, vastan ei. Ma tahaksin terve olla. Mis viga oleks pensionärina elada, kui ei peaks poolt pensioni apteeki viima. Kui selle säästaksin, oleksingi rikas. Ravimid on ikka kallid küll. Kui ostan suure korvitäie toiduaineid, siis imestan vahel, et nii vähe kuluski. Aga igal nädalal potsatavad postkasti toidupoodide soodus-pakkumised. Teen nimekirja ja ostan just sel ajal. Mis mõtet on sama asja eest paar päeva hiljem kaks eurot rohkem maksta? Jälle saab säästa.

Teie avaldatud lood on kõik justkui minu soovitud, lähevad nii täppi. Inimesed on erinevad ja ega iga lugu peagi kõiki huvitama, aga läbi loen ma need alati.

Tore, et kevadekuulutajad on ammu kohal – suursugused ja uhked sookured, haneparvede kolmnurgad. Linnulaulu on igast kaarest kuulda.

Elvi, Paide

60+ annab nõuandeid mitmes valdkonnas: tervisest, õigetest söömisharjumustest, haigustega toimetulekust ja ideid toiduvalmistamisel. Mulle meeldib, et teil pole artikleid poliitikute kemplemisest, kes iseend ülistavad ja teisi halvustavad, pole tühiste inimeste esiletõstmist. Mulle meeldivad väga kirjasaatja Eda Milistveri sõnavõtud eesti keele teemal. Ka mina olen igal aastal emakeelepäeval etteütlust kirjutanud. Piinlik on telest vaadata ja raadiost kuulata kirjavigu täis eesti keelt. Millal ometi kaovad kõnest väljendid: „suured tänud", „õhtu jätku", „päeva jätku". Halb on kuulata noorte saatejuhtide venitades esitatud teksti, kus puuduvad õiged sõnarõhud (eriti liitsõnades), ja häirib sõnade vale järjekord lauses. Lugesin üle, ühe saatesse kutsutu lausetes esines 26 korda sõna „nagu", lisaks veel „aga noh" ja „on ju".

Tore, et on hakatud analüüsima vabariigi aastapäeva tähistamist. Tänu teile, Epp Veski! Kõik üritused alates lipuheiskamisest, paraadist kuni presidendi kõneni olid huvitavad. Aga kontsert? Segaduses inimesed ei osanud pappkastide pildumisest ja tuhmides riietes tegelaste sebimisest kastide vahel midagi pidulikku leida.

Liis Virkebau, Ida-Virumaa

Tahaksin teada, kellele oli vaja kogu seda valdade ühendamise jama. Minu silmis on see maaelu hävitamise püüd ja küllap lõikab keegi selle pealt tulu. Mulle seostub see Krõlovi valmiga „Siga tamme all". Saan aru, et minu soov on tobe. See on ju kriitika ja seda te vist avaldada ei saa, isegi kui teate. Ma pole selline, kes näeb kõiges halba, aga valutan oma kalli rahva pärast südant.

Milvi Malken

Seekord saab kirja eest auhinna Mai Rand.

Veebilugude TOP

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

1.	Alasti magamine toob sära silmadesse	**5918**
2.	Ilma seadusemuudatuseta ei pääse mitu tuhat inimest järgmise kahe aasta jooksul sooduspensionile	**3435**
3.	Lihavõtte traditsioonid: hõrgutiste söömine ja värvilised laudlinad	**3397**
4.	Ligi poole miljoni pensionäri sissetulek kasvab	**2177**
5.	Statistika: kui palju on Eestis erinevaid pensionäre?	**1841**
6.	Ärevushäire ei tapa, aga elada ka ei lase	**1688**
7.	Seitse asja, mida peaks depressiooni kohta teadma	**1512**
8.	Vanad raamatud ja ajakirjad saab viia Kristiine keskusesse	**1410**
9.	Spetsialist selgitab: miks kuluks eakale inimesele ära lemmikloom?	**1345**
10.	Norutavad, kurjad ja torssis eestlased. Kas mina olen ka selline?	**1323**

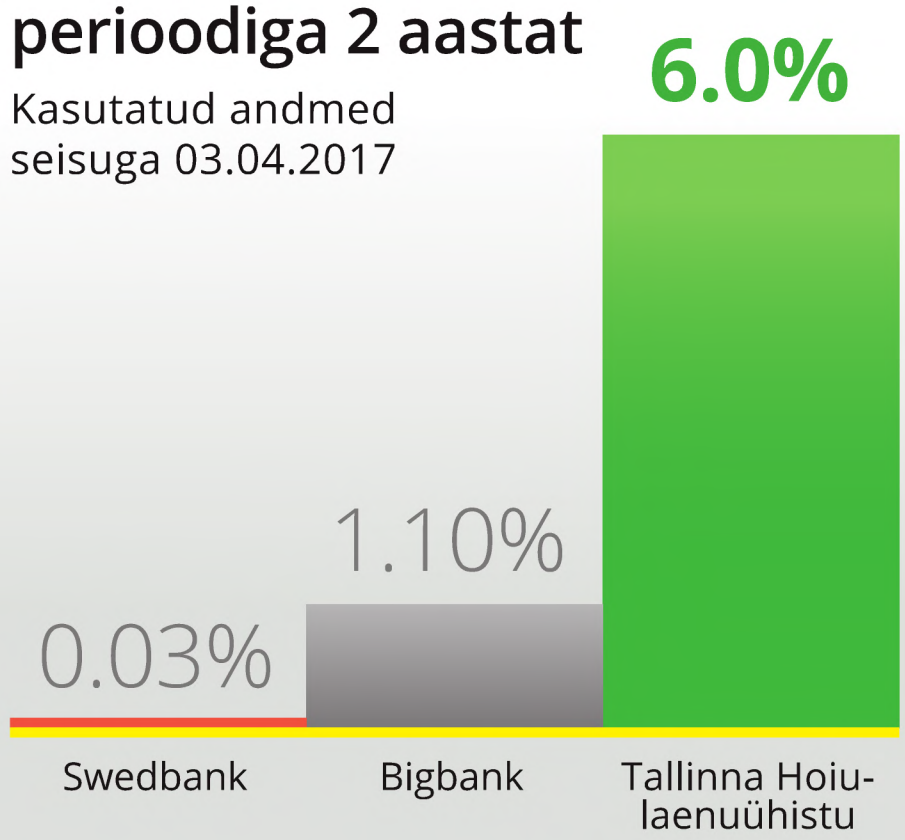
Tallinna
Hoiu-laenuühistu

HOIUSE INTRESS KUNI

6% AASTAS

Tähtajalise hoiuse intress perioodiga 2 aastat

Kasutatud andmed
seisuga 03.04.2017



info@erahoius.ee 663 0118 Narva mnt 2, Tallinn erahoius.ee

Tegemist on finantsteenuseid osutava ettevõttega, ühistu tegevuse ja tingimustega tutvumiseks võtke ühendust meie spetsialistidega.

Kuidas sel egoistil jälle õnnestus mind ära kasutada?

Alexander Kotchubei
arst ja psühhoterapeut

Egoism on sama vana kui inimkond. See tähendab inimese oskust, tahet ja võimet hoolitseda iseenda eest teiste arvelt.

Iseenda eest seismine ja hoolitsemine pole ju paha. Teiste inimeste arvelt saadud heaolu võib aga olenevalt teisest inimesest, kelle arvelt elu käib, olla väga erinev. Näiteks vahel süüdistatakse meid egoismis, sest teine osapool lihtsalt tunneb nii, kuid minuti pärast võib süüdistatul tekkida täpselt sama tunne süüdistaja enda osas. Talle tundub, et hoopis see teine kasutab teda ära.

Olla võib ka nii, et inimesel on süümepiinad teise ärakasutamise osas, kuid seesama teine on toimuvaga ise üsna rahul. Kas ka sel juhul on tegemist omanäolise egoistiga, kes naudib olukorda, et saab kasulik olla, ise samal ajal teise süümepiinu ja kannatust omakorda enda kasuks tööle pannes?

Naabrimees ei laena tööriista

Igapäevaelus peame egoistiks inimest, kes eelistab oma huvisid teistele ja elab teiste arvelt. Kuna inimestevahelised huvide konfliktid on möödapääsmatud, levib ka egoism.

Huvid pole midagi muud kui meie heaolu. Kui me tunneme, et keegi on egoistlike soovidega meie heaolu kallale karanud, et sellest tükike endale näpistada, avastame, et nüüd tuleb küll midagi ette võtta. Sel juhul tuleks korraks mõttesse jääda ja analüüsida, enne kui teist egoistiks tembeldate. Küsige endalt, kas see teine inimene on üleüldse teadlik, et ta teie heaolu marjamaale on astunud. Sageli pole teine pool selle peale tulnudki.

Et egoismist ühe ja teise kandi pealt rääkida, vaatame kolme lugu.

Naabrimees on hoolas peremees ja hoiab oma asjad alati korras. Tema tööriistad on alati käepärast ja sellist asja pole, et tema haamer võiks ilma teadmata küla peale ringi hulkuma minna.

Kui keegi tuttavatest või naabritest küsib mõnd töövahendit laenuks, vastab naabrimees, et ta ei saa anda, sest tal endal peavad tööriistad olemas olema, tal läheb neid kõiki vaja. Veel lisab ta mokaotsast, et liiati pole ta mingi laenukontor.

Ümbruskonna inimesed peavad naabrimeest üldiselt egoistiks, kes mõtleb vaid iseendale.

Sõbrannast sai kassihoidja

Kaks sõbrannat on lisaks omavahelistele suhetele ka trepikojanaabrid. Üks neist astub teise juurest sageli läbi, räägib, kuidas tal endal läheb, sõbranna teemad huvitavad teda vähem, kui üldse. Sageli on tal üht-teist ka vaja.

Kord palub ta teiselt väikest teenet, et too võtaks kassi nädalaks ajaks enda poole hoiule, sest ta peab ise reisile minema. Sõbrannal on ebamugav ära öelda. Samas ei taha temagi, et kass üksi koju jääks. Mitmel põhjusel pole ta kassi kantseldamisest sugugi huvitatud. Nurrumootor saab siiski hoiule võetud.

Sõbranna tuleb reisilt tagasi, aga ei ühtki tänusõna! Rääkimata sellest, et ta kassihoidjale oleks reisilt tänutäheks midagi toonud. Rõõmustab vaid kassi nähes ja nähvab: „Oh sa mu kiisuke, oled nii kõhnaks jäänud! Sa vist igatsesid väga minu järele …" Nagu poleks sõbranna kassile nädal aega süüa andnud.

Aga kassihoidja rõõmustab siiski. Peaasi et kassi perenaine on tagasi ja tema saab nüüd kassist puhata. Mis sa teed, selline see sõbranna on! Temaga tekivad sageli igasugused jamad ja juhtuvad ootamatud olukorrad. Sellega tuleb lihtsalt leppida. Selleks sõbrannad ju ongi, et abiks olla, lohutab end naine, kes samal ajal siiski tunneb, et teda kasutati jälle ära.

Kolleeg pidi puhkusest loobuma

Töökaaslane plaanis võtta nädalaks ajaks puhkuse. Äkki selgus, et teine töötaja, kes sai teda ainsana tema äraolekul asendada, peab selsamal nädalal oma lapselapsega kodus olema.

Olukord lahenes lihtsalt, sest puhkust soovinud kolleeg suhtus asjasse leebelt ja mõistvalt. Ta ütles, et tal on hea meel, et saab kolleegi aidata, ja on rõõmuga tööl ning lubas puhkuseplaanid ümber teha.

Kuidas neid tegelasi iseloomustada? Kes on egoist? Või polegi nende seas isekaid inimesi?

Kassi hoidmise loos on tegemist tüüpilise egoismiga: üks inimene korraldas oma elu teise arvelt. Kahe kolleegi loos, kus üks pidi oma puhkuseplaanid ümber tegema, on tegu hoopis altruismiga ehk tahtliku teise heaolu või teise huvide järgimisega ilma omapoolset otsest kasu taotlemata, mida peetakse egoismi vastandiks.

Aga kuidas analüüsida naabrimeest, kes mitte kunagi oma tööriistu ei laena? Naaber elab lihtsalt oma elu. Samal ajal ei keela ega sega ta teistel oma elu elada. Sellist olukorda peetakse küll inimlikus mõttes egoismiks, kuid tegemist on siiski aruka või mõistliku isekusega, kui nii võib öelda. Selleks on igal inimesel täielik õigus.

Kus on egoismi juured?

Kust see egoism siis tuleb? Millest see alguse saab? Mida see inimesele annab? Ainuüksi juba nii küsides, mida ma üht või teist tehes selle eest saan, oleme juba astunud sammukese egoismi poole. Kiiresti avastades, et ümberkaudsed saavad näiteks minu töökorraldusele kaasa aidata või muul moel minu edu nimel panustada, loome olukorra, kus nad justkui lausa peaksid seda tegema. Üks asi jääb seejuures tihti tegemata: endale jääb esitamata küsimus, kas see ka teistele sobib ja kas nad seda üldse teha tahavad. Kui nad mingitel põhjustel vastu tulla ei soovi, aga siiski nõustuvad aitama, saate paugupealt egoisti märgi otsaette.

Kas me oleme siis kõik ja alati egoistlikud? Tavaliselt kaalutlevad inimesed igapäevaste olmeprobleemidega maadeldes teiste käitumise üle vähe ja tunnet, nagu keegi kasutaks neid oma huvides ära, ei pruugi tekkidagi. Kui me oleme oma tegevustega hõivatud ja meile tundub, et teine inimene on esitanud pisipalve, siis me egoismini oma mõtetes vaevalt üldse jõuame.

„Kas sa ei näe, et oled talle nagu põrandakalts, kuhu ta oma saapaid pühib? Sina pead kogu aeg tema käimiste ja soovidega arvestama ning jooksed neid jalamaid täitma," kirjeldab sõbralik kolleeg ja osutab sellele, kuidas üks ambitsioonikas töökaaslane teist pidevalt ära kasutab. Ärakasutatu vaidleb omakorda

FOTO: SHUTTERSTOCK

vastu, mööndes, et võimalik, et see on tõsi, aga ta ei tunne, et teda ära kasutataks. „See kõik käib nii kiiresti. Kolleegil on minu abi vaja ja mina saan talle kasulik olla."

Egoismil on ka hea külg

Kas egoism on ainult halb või tuleb see meile vahel ka kasuks? Mis on egoismis head ja mis on halba?

Egoism on inimese eripära. Kindlasti on sellel ka positiivseid ja kasulikke jooni. Nimelt säästab see egoisti enda elujõudu. Samal ajal aga sunnib ta teisi inimesi endale mugava ja eluks vajaliku keskkonna eest hoolitsema. Kas need teised on selle üle rõõmsad? Juba eelnenud lugudest teame, et üldse mitte. Teame ka seda, et egoist reeglina teiste ärakasutamise üle ei kurda. Samas teised kannatavad, nad tahaksid kujunenud suhteid muuta, ennast kaitsta, aga neil ei õnnestu seda teha. Miks see neil siis ei õnnestu?

Mõistlikku egoismi pole vaja peljata. See näitab, et hoolitsed ja võitled enda eest. Teiste solvumisi ja isegi väärhinnanguid, kui sa silmapilkselt neile ei kuuletu ja nende tahtmisele ei allu, ei maksa tähele panna, südamesse võtmisest rääkimata.

Põhjus on lihtne. Reeglina tahetakse kaht asja korraga – säilitada egoistiga suhteid ja samal ajal oma sügavas hingesopis egoisti ümber kasvatada, et ta taas heaks inimeseks muutuks.

Suhteid soovitakse alles hoida mitmetel põhjustel. Egoist võib olla ka lähedane inimene, sõber, hea tuttav või lausa pereliige. Suhted võivad olla keerulised ja kergesti ning ühe hoobiga pole võimalik neid lõpetada. Seetõttu asuvadki egoisti taktikepi all elavad inimesed otsima seda nuppu, millele vajutades oma elu muuta. Aga selle nupu otsimine on väga petlik. Ühel hetkel tundub, et oled selle leidnud, siis on see taas kadunud. Igaüks, kes töötab egoistiga kõrvuti ja peab tema käitumist taluma, on ilmselt korduvalt püüdnud talle rahulikult ja heas toonis seletada, et ta teeb meile oma käitumisega haiget. Vastuseks võib kuulda: „Hea, et sa seda ütlesid. Edaspidi sa peadki rohkem iseendale mõtlema, aga praegu on mul üks väga oluline asi vaja ära teha ja mul on hädasti sinu abi vaja ..."

Teine tüüpiline dialoog egoisti ja tema käitumise all kannatava inimese vahel kõlab nii: „Ole hea, tule minuga kaasa, aita mul sellele tüübile selgeks teha, et ta võtaks kõigepealt minu tellimuse ette!" Teine üritab vastu punnida. Talle on see „kaasaminek" ja sellise ülesande täitmine ebamugav, kuid kuuleb: „Sa oled ju minu parim kolleeg. Võiksid mind aidata, kui ma seda tõesti vajan!" Selle järel pigistab kolleeg leplikult endast välja repliigi „No olgu". Võib-olla lisatakse: „Aga jäägu see viimaseks korraks." Mõni atsakam proovib mängida vastuegoisti: „Sa jääd mulle teene võlgu ja teed omakorda midagi ka minu heaks." Aga enamasti vastuteeneni ei jõuta, sest taas ja taas kordub palve: „Sa võiksid mind aidata!"

Egoist on kui pahur laps

Kui egoisti palvest keelduda, muutub ta pahuraks lapseks ja suudab lühikese aja jooksul pilduda sedavõrd palju süüdistusi ja ebameeldivaid hinnanguid, et lisaks eelneva palve täitmisele tuleb lisaks klaarida ka omavahelisi suhteid. Imekombel ei tunne end süüdi mitte egoist, vaid inimene, kes talle vastu hakkas. Egoist ise on oma süütuses veendunud.

Kui teine pool isegi üritab hiljem egoistiga ära leppida, siis kuuleb ta õpetussõnu, mida kõike ta seekord valesti tegi, ja et järgmisel korral peab ta vastu vaidlemata kõigi tema ettepanekutega nõus olema, et taolisi mõttetuid tülisid enam ei tekiks.

Kas egoisti on üldse võimalik ümber kasvatada? Teda vähem isekaks muuta? Vaevalt. Aga mida egoistile soovitada? Kui sa paraku juba oled egoist, siis sinu enda heaolu jaoks on vaja anda kasvõi

>> lk 8

REKLAAM

TERRAMOL®

TAMREX

✓AIANDUSSE
✓HALJASTUSSE
✓KÖÖGIVILJANDUSSE

NIISKUSE KONTROLLIGA MULLAPARANDUSGRAANULID

Kopenhaageni Botaanikaaed SOOVITAB

100% LOODUSLIK

Terramol mullaparandaja on 100% looduslik mineraal mille valmimisprotsess on kestnud 54 miljonit aastat.

Kobediatomiit ehk ränisetted on pärit Moler-nimelisest diatomiitmullast. Neil väikestel vetikfossiilidel on unikaalsed vett salvestavad omadused, mis vastavad ideaalselt tänapäeva aiandustööstuse vajadustele.

TERRAMOL® TE 65 K

Granuleeritud, kaltsineeritud kobediatomiit (ränisetted)

5kg

TOODETUD TAANIS

Ränivetikate fossiili suurendus (*Arachnoidiscus*).

NIISKUSE KONTROLL
• VÄHEM KASTMIST
• HARVEM VÄETAMIST

MULLA-DRENAAŽ
• ÕHUTAB MULDA
• SOODUSTAB JUURDUMIST

art 1811040
11.50
SOOVITUSLIK JAEHIND

✓ **NEELAB VEE** Terramol® imab massiivsetes kogustes vett, parandades vee siduvust kuni 15%. Toimib ideaalselt juurte veevarude säilitajana.
✓ **SÄILITAB TOITAINED** Väärtuslikud toitained imatakse koos veega kambrikestesse. Hiljem vabanevad need järk-järgult pinnasesse.
✓ **TOIMIB DRENAAŽINA** Olles lõpuks täielikult veega küllastunud, parandab Terramol® mulla vee läbilaskvust.
✓ **VENTILEERIB MULDA** Terramol® toimib mulla ventilatsioonina. Õhutab juuri, ennetades mulla paakumist ja raskeks muutumist.
✓ **KEEMILISELT INERTNE** Terramol® on mittetoksiline ja inertne. Mitte miski selle keemilisest koostisest ei mõjuta taime tervist.
✓ **JUURDUMISEKSPERT** Terramol® soodustab taime juurdumist maksimaalselt. Sobib suurepäraselt pinnasesegudesse.
✓ **TÄIESTI LOODUSLIK** Terramol® on täiesti looduslikust materjalist. Ei sisalda sünteetilisi või nanoosakesi, mis võivad kahjustada loodust.

Edasimüüjad: ESPAK EESTI EHITUSMATERJALIKAUPLUSTE KETT | DECORA TAVALISEST PAREM EHITUSPOOD | hansaplant SINU AIANDUSKESKUS

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

mingisugunegi hingamisruum neile, kes sinu käes kannatavad. Aga egoist ei saa ega tahagi ise seda suhet vabatahtlikult lõpetada. Sel lihtsal põhjusel, et egoist sõltub ju teisest inimesest, kes alalõpmata tema huve teenib. Risk, et need suhted niikuinii ükskord läbi saavad, on suur. Milleks siis ise sellele lõpp teha, kui tegelikult võib leppida ka vähemaga. Kahjuks ei tunneta egoist teistele „haiget tegemist" ja kannatajaks jäävad alati tema ohvrid.

Kes on mõistlik egoist?

On ka selliseid egoiste, kes siiski rohkemal või vähemal määral tunnetavad, et nad on teiste suhtes hoolimatud ja kasutavad neid ära. Nad üritavad alati kõige tähtsamal kohal olevate enda huvide ja teiste elukäigu vahel kompromisse teha. Neid nimetatakse mõistlikeks egoistideks. Oleme ilmselt kõik kogenud, et teise inimese palvele saab vastu tulla vaid siis, kui meie enda sisetunne ja põhimõtted sellele vastu ei vaidle.

Toon ühe näite. Vanaproual olid õhtuks plaanid juba tehtud. Hea sõbranna palus, et ta temaga teatrisse läheks. Kutsutu ütles rahulikult, et ta ei saa kahjuks plaane muuta. Mõistliku egoistina pakkus ta, et nad võiksid mõnel teisel päeval koos teatrisse minna. Et sõbrannal olid piletid juba ostetud ja üks neist jäi üle, pakkus kutsutu, et ehk leiab sõbranna teise lahenduse. Mõistlik egoist arutleb, et võib-olla olid teisel mingid ootused, aga tema ei pea end nendega siduma, kui tal endal on oma eelistused.

Mõistliku egoisti juures on kadestusväärne tema rahulik „ei" ka siis, kui temalt midagi vastu tema tahtmist tahetakse või temaga kooskõlastamata plaane tehakse. Tal ei tulegi pähegi oma käike muuta ja ta ei hakka mõttes teise kasuks oma plaanide edasilükkamist isegi kaaluma.

Kes on rumal egoist?

Aeg-ajalt tuleb ette ka rumalat egoismi, mida nimetatakse vahel ka ajuvabaks egoismiks. Sel juhul jääb teise inimese käitumine meile täiesti mõistetamatuks. Näiteks seisab keegi trammiukse ees ja takistab teisi väljumast. Eest ta ära ei astu ja ärritub, kui teda hakatakse eest ära nügima.

Või võtame autojuhi, kes ise ei sõida ega teistel ka sõita ei lase. Või seisab inimene poes leti ees, ei lase kedagi ligi ega mööda isegi siis, kui teine tema huviobjekti ei ihalda. Kui see egoist üleüldse midagi vaatab!

Mis kasu saab inimene sellisest rumalast käitumisest? Tegelikult peegeldab see inimese iseenda sisemist oma eluga rahulolematust ja ta elab selle teiste peal välja.

Kaks rumalat egoisti sattusid jõuluajal poodi kõrgendatul hääletoonil vaidlema, kes saab parimad mandariinid endale. Et alles oli jäänud vaid üks kast mandariine ja kummalgi ei olnud mingit soovi järele anda, siis hakkas nende sõnavahetus üle piiri minema. Vaidlus lõppes sellega, et üks sai parimad mandariinid, teine soovis võitjale „Mitterahulikke jõule koos nina alt varastatud mandariinidega".

Miks me egoistile allume?

Miks me siis egoisti käitumise all kannatame? Miks me oleme sellega nõus, et ta meid ära kasutab? Äkki me hoopis püüame iseennast õigustada sellega, kui teise egoistiks tembeldame?

Kui egoist teeb liiga, tuleb ennast kehtestada. Keegi pole ju meid kannatama sundinud. Me ise lepime selle olukorraga. Kas me oleme vaaginud ka teisi võimalusi? Küsinud endalt, kas olla kannataja edasi või seada suhetes uued piirid, mis ka teist poolt säästavad?

Paraku tahame teise inimesega suhetes talle meele järele olla ega tunne alguses egoismi äragi. Kui see meile juba probleeme hakkab tekitama, jääb julgusest vajaka, et öelda egoistile: „Ainult sinu õiguse tagaajamine mulle ei sobi."

Tuleb endale aru anda, et kui te midagi ette ei võta ja jätkate suhteid inimesega, kes teid järjekindlalt ja ilma süümepiinadeta ära kasutab, siis pole probleem egoistis, vaid teis endas, sest otsustasite kõik vanaviisi jätta.

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

Naine on abielus mehega, kes on olemuselt türann, aga suudab teha nii, et hoopis naine vaevleb süümepiinades, et tegi taas midagi valesti. Seekord ei ole mees rahul, et naine on tuba koristades tema asjad teadmata kohta pannud. Nüüd ta elab end välja, küsides naiselt: „Miks ma pean oma asju pidevalt taga otsima ja selle pärast ärrituma? Mul on tunne, et sa paned mu asjad meelega sellisesse kohta, et terve mõistusega inimene ei suuda neid isegi parima tahtmise juures üles leida. Võiksid koristamise ajal natuke mõelda ka!"

Naine on juba ammu mehele vastamisest loobunud, sest ta teab, et sellele järgneb lõputu tänitamine ja filosofeerimine naise rollist ja mehe raskest saatusest hoolitseda nende majandusliku heaolu eest. Varem naine siiski püüdis midagi ka vastu öelda, aga need püüdlused jäid nõrgaks, et tervem kodune õhkkond luua. Õnneks ei korista naine iga päev. Ja parem on sellele üleüldse mitte mõelda.

Kust egoism oma jõu saab?

Et õnnelik olla, tuleb palju saavutada. Sul peab olema ilus kodu, mis võiks olla uhkem kui naabril. Tore oleks omada positsiooni, mis võimaldab inimesi kontrollida ja käsutada. Nii jõuab elus rohkem saavutada.

Egoism saabki alguse saavutusvajadusest. Inimene õpib väga kiiresti, et teiste inimeste ärakasutamine on oma heaolu saavutamiseks lihtsaim ja vahest ka mõõdapääsmatu viis. Ta proovib selle järele.

> Kui egoist teeb liiga, tuleb ennast kehtestada. Keegi pole ju meid kannatama sundinud. Me ise lepime selle olukorraga.

Kui see õnnestub, proovib veel ja veel. Kui mõned inimesed hakkavad talle vastu, siis nendest ta loobub. Nendega ongi raske asju ajada. Saavutusnäljas inimene jätab enda ümber vaid inimesed, kes on nõus tema lõpmatuid palveid ja käske täitma.

Egoistil puudub arusaamine, et lisaks nendele, kes täidavad kõiki tema soove, eksisteerivad ka teised. Just need teised saaksid egoisti vaos hoida. Alguses otsustab egoist valikutes „elada vaid endale" või „elada teistele" esimese kasuks. Alles hiljem ta avastab, et elu kulgeb kergemini, kui need kaks ühendada – „elada endale" teiste arvelt.

Kuidas egoistiga hakkama saada?

Mida soovitada, kui olete egoisti endale liiga lähedale lasknud? Mida teha, kui ta sunnib teid oma tahtmistest ja soovidest loobuma?

Kahetseda pole mõtet. See lahendust kaasa ei too. Pigem tasub mõelda tulevikule – kas jätta teie suhted sellisteks, nagu need on, või võtta julgus seada piirid. Egoisti ohver peab ise selle otsuse tegema. Valik on tema teha.

Kui egoist nähvab, et sinu arvamus teda ei huvita või et sinu pakutud lahendus ei tule kõne allagi, siis arvesta, et see on lihtsalt egoism. Ja tee endale juba ette selgeks, et sulle tähtsa probleemi arutamisel võid sa kõvasti haiget saada. Selle vältimiseks tuleb omavahel rahulikult rääkida, kas sul üleüldse sõnaõigust on. Või siis risti vastupidi, ära edaspidi sinu kui isiksuse õiguste olulist teemat enam arutlusele võtta, sest muidu saad taas kinnitust, et sa ei saa elust üldse aru.

Egoism on inimese iseärasus. Egoisti allasurumine on paljudel inimestel liiva jooksnud. Kui sa arvad, et teist inimest saab kergesti muuta ja kui teised pole seda suutnud, siis sinul see õnnestub, siis nii see paraku ei ole. Vähemalt kerge sul olema ei saa. Sellepärast soovitavad paljud eneseanalüüsi õpetused egoistist eemale hoida, mitte teda muutma hakata.

Ära pea oma kohustuseks aidata kõiki vaid sellepärast, et sinu poole on palvega pöördutud või et sul pole niikuinii midagi teha. Sinu teistele ja nende muredele suunatud tähelepanu ja aega tuleb õiglaselt hinnata. See oleks minimaalne panus.

Pea meeles, et keegi ei saa sulle pahaks panna, kui sa „ei" ütled. Sina ise oled oma „jah"-ide ja „ei"-de autor. Neist kahest sõnast saavad alguse kõik sinu suhted. Peaasi, et sa teistele „jah" öeldes ei kahetse, kui samal ajal iseendale hoopis „ei" ütled.

Mõistlikku egoismi pole vaja peljata. See näitab, et hoolitsed ja võitled enda eest. Teiste solvumisi ja isegi väärhinnanguid, kui sa silmapilkselt neile ei kuuletu ja nende tahtmisele ei allu, ei maksa tähele panna, südamesse võtmisest rääkimata.

See, kes oskab öelda „ei", oskab sedasama „ei"-sõna ka vastu võtta. Ilma solvumiseta. Saades aru, et inimese sisepiirid on pühad ja mitte kellelgi ei ole õigust neid omavoliliselt muuta.

REKLAAM

TAMREX

Imeline haare ja taevalik mugavus!

Tule proovi WonderGrip® töökindaid. Oleme täiesti kindlad, et soovidki need kätte jätta.

TAMREX
Wonder Grip®
Air
nitriilvahust kattega kindad

Karestatud hingav ühekihiline nitriilvahtkate tagab väga hea haarduvuse ka märgades ja õlistes tingimustes.

15G nailon+Spandex voodriosa tagab parima elastsuse ja hingavuse ning on ideaalne kinnas soojades oludes.

4.80 €

WONDER GRIP®

5.70 €

TAMREX
Wonder Grip®
Comfort Plus
lateksskattega kindad

Kaetud kahekihilise lateksskattega, mille karestatud pealmine kiht tagab ülimalt hea haarduvuse ka märgades ja õlistes tingimustes.

Harjatud puuvill+Spandex voodriosa tagab ülima mugavuse nii suvistes oludes kui ka hea soojapidamise külmemates oludes. Ideaalne iga-aastaaja kinnas.

TAMREX
WonderGrip®
Neo
õhukesed
nitriilkattega töökindad
4.70

TAMREX
WonderGrip®
Comfort
Hi-Vis
lateksskattega töökindad
4.90

TAMREX
WonderGrip®
Aqua
lateksskattega
veekindlad töökindad
5.90

TAMREX
WonderGrip®
ThermoPlus
veekindlad soojad
töökindad
7.90

Hinnad sisaldavad käibemaksu 20% ja kehtivad kuni 31.08.2017 või kuni kaupa jätkub!

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

LÜHIVASTUS

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

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kas vitamiini E lisamanustamine on vajalik?

VASTAB PROFESSOR MIHKEL ZILMER

Vitamiin E on ülikuulus, sest see muutus antioksüdantsuse sünonüümiks. Hoolimata E-vitamiini suurest kuulsusest normaalne sööja tavaolukorras lisamanustamist ei vaja. E-vitamiin pole ka ravim. E-vitamiini parimad allikad toidu mõttes on must sõstar, või, pähklid, linaseemneõli, palmiõli, päevalilleõli, rasvane kala, kalamaks, karusmari, tatar, hirss, muna, kalkuniliha. Kui arst on teile soovitanud teie probleemi korral E-vitamiini lisamanustamist, siis tuleks silmas pidada paari asja. Esiteks, vajaliku biotoime saavutamiseks tuleb seda kasutada koos vitamiin C-ga. Teiseks, parimad on need E-vitamiini preparaadid, mille etiketil on info, et see sisaldab vitamiini mõlemaid looduslikke vorme (nii tokoferoole kui ka tokotrienoole).

Dr Mihkel Zilmer vastab ühele vitamiine või mineraalaineid puudutavale küsimusele igas 60+ numbris.

Hingamisel o

Nina koosneb välisest karkassist ehk luudest ja kõhredest ning ninaõõnest, mis on kõhrelise ninavaheseinaga kaheks osaks jagatud. Ninakarbikud on nina külgseintes asuvad limaskestaga kaetud luulised väljavõlvuvused.

Mari Rõigas

Hea Une Keskus, kõrva-nina-kurguarst

Ninakarbikud moodustavad ninaõõne peamisest organist – ripsepiteeliga kaetud limaskestast – kõige suurema mahu. Nina kõrvalkoopad on samuti limaskestaga vooderdatud ja ninaõõnega ühenduses olevad õõnsused, kuid osalevad ninahingamises vähem.

Ninaõõne limaskesta pindala on 180 ruutsentimeetrit. Limaskesta limarakud toodavad ööpäevas üks-kaks liitrit lima, mis sisaldab kaitsvaid ja niisutavaid osakesi, seega kõik nina limaskesta normaalset talitlust häirivad tegurid halvendavad ninahingamist. Limakiht toetub limaskesta karvarakkude kihile, mis toimib õhufiltrina ning liigutab lima ja sinna kinni jäänud võõrosakesed ninast eemale.

Rohked limaskestaalused veresooned soojendavad sissehingatavat õhku. Seega sissehingatav õhk ninas filtreeritakse, niisutatakse ja soojendatakse. Selle tagavad ninas tekkivad õhuvoolud ja erinevate ülesannetega limaskestarakud.

Õhk valmistatakse ette alumiste hingamisteede tarvis. Kopsu jõuab soe, niiske ja puhastatud õhk. Välja hingates tekib õhuvoolusid vähem ja limaskest puhkab.

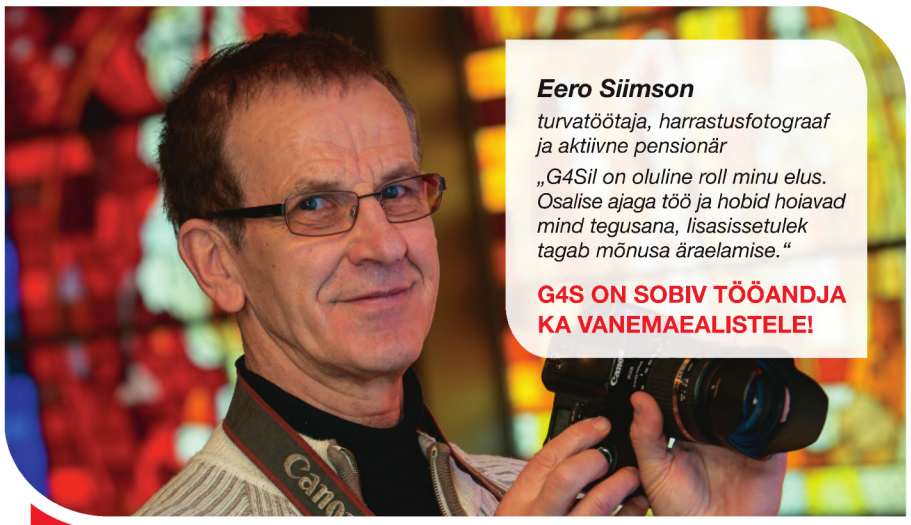
FOTO: SHUTTERSTOCK

Mis takistab hingamist?

Nina hingamisvõime on väga dünaamiline. Nina „avaneb" ehk limaskesta maht väheneb näiteks pulsi tõustes ja füüsilisel koormusel. Lamades on nina rohkem kinni, seega ninahingamistakistusega inimene on hädas just õhtul magama heites.

Nina funktsioonid on lõhna tundmine, häälekõla moduleerimine ja hingamine. Füsioloogiliseks ehk normaalseks peetakse ainult läbi nina hingamist.

REKLAAM



Eero Siimson

turvatöötaja, harrastusfotograaf ja aktiivne pensionär

„G4Sil on oluline roll minu elus. Osalise ajaga töö ja hobid hoiavad mind tegusana, lisasissetulek tagab mõnusa äraelamise."

G4S ON SOBIV TÖÖANDJA KA VANEMAEALISTELE!

Tule ja ühine meie sotsiaalselt vastutustundliku teenindusettevõttega!

Pakume:

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

«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

n tähtis roll ka ninakarbikutel

Seega suuhingamine ja norskamine ei ole füsioloogilised!

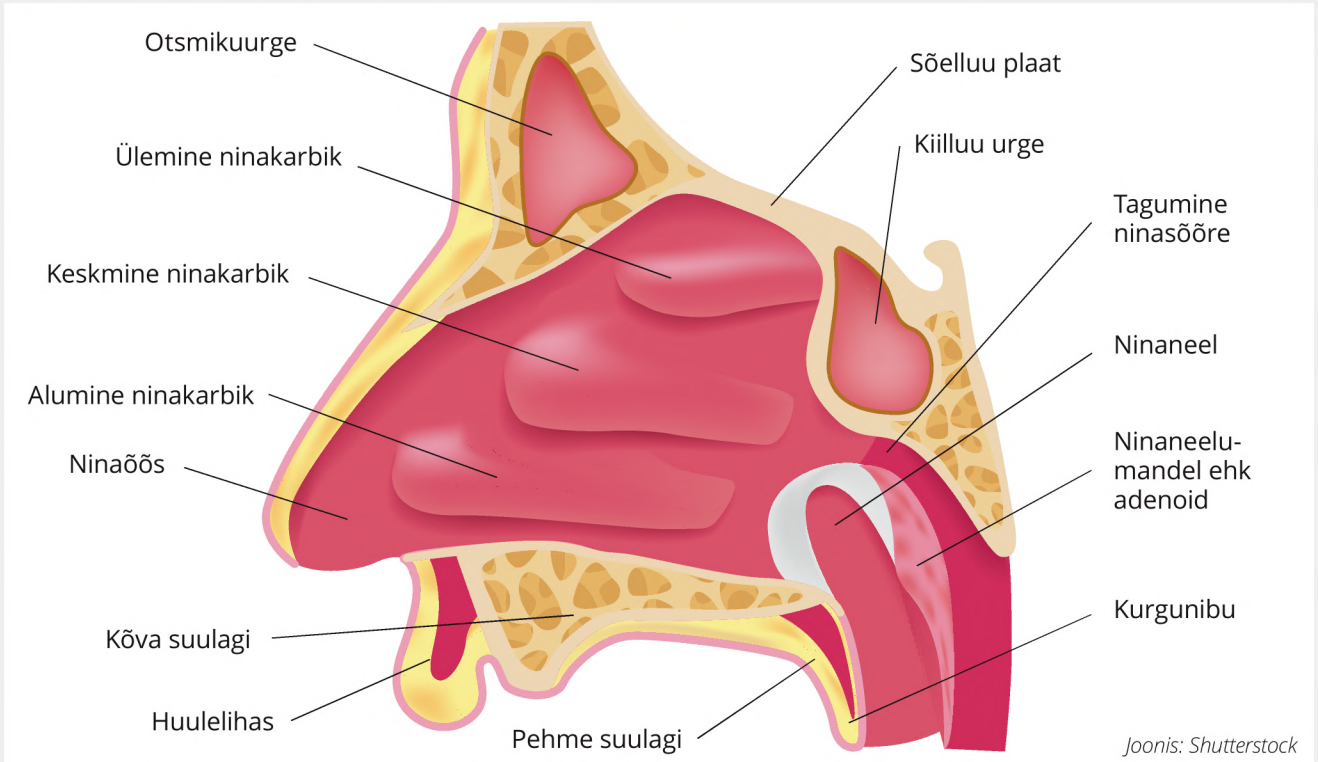
Nina limaskest on kude, mis vooderdab kogu ninaõõnt ja on peamine ninahingamise mõjutaja. Ka teistest põhjustest (väline deformatsioon, nina vaheseina kõverus) tingitud ninahingamistakistused mõjuvad nina limaskestale halvasti.

Limaskesta seisundit mõjutavad muu hulgas mitmed mittehaiguslikud tegurid, näiteks õhutemperatuur ja -niiskus, keha asend, erinevad ravimid, emotsionaalne seisund, füüsiline aktiivsus, allergia, hormonaalsed muutused (rasedus, postmenopaus), keemilised ärritajad ja muud tegurid. Limaskesta turse korral tekib ninakinnisus, sest nina limaskesta maht kinnises ruumis ehk ninaõõnes suureneb ja õhu liikumiseks jääb vähem ruumi.

Ninahingamistakistus segab lõhnatundmist ja võib halvendada füüsilist võimekust. Pikaaegne ninahingamistakistus mõjutab ka näokolju arengut ja seeläbi soodustab hambumushäirete teket. Öine ninahingamistakistus võib põhjustada norskamist, nohisevat hingamist või soodustada uneapnoed. Öine ninahingamistakistus tekitab hingamisteedes lisatakistust ja soodustab suuhingamist, mis omakorda soodustab ülemiste hingamisteede

>> lk 12

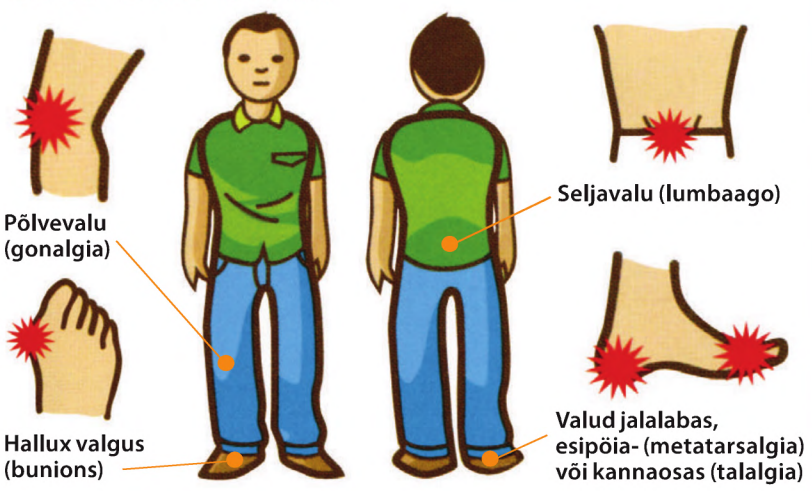
NINAÕÕNSUSE EHITUS



Joonis: Shutterstock

REKLAAM

Kui Teil on...



...siis leiab abi meilt.

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

Võtke julgelt ühendust – leiame teile parima lahenduse!

EESTI ORTOOSIKESKUS OÜ

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

ResMed

Uni on isiklik

Uneteraapia lahendused loodud personaalselt Sinu vajadustele.

Eesti Haigekassa lepinguline partner Mercurio OÜ on ResMedi ametlik esindaja Eestis

www.meditsiiniseadmed.ee

Narva mnt. 5, 10117 Tallinn, Eesti

Telefon: 686 50 80

kokkulangemist ja võib vähendada neelu laiendavate lihaste efektiivsust. Norskamist soodustab kehaasendist sõltuvalt nina limaskesta kohevuse muutumine.

Anatoomilsed takistused

Anatoomiliselt kitsa ninaga inimesel võib nina limaskesta turse juba ninahingamistakistust tekitada. Samuti võivad probleemiks olla liialt lõdvad ninatiivad, mis sisse hingates kokku vajuvad. Ninatiibu saab magamise ajal avatuna hoida spetsiaalsete vahenditega. Samuti on võimalik ninatiibu kirurgiliselt korrigeerida.

Ka välisnina luuline deformatsioon võib ninahingamist halvendada. Muutused nina välises kujus on tihti tingitud nina- või näokolju traumast, samuti suulae- või huulelõhest. Need probleemid on kirurgiliselt korrigeeritavad.

Ninavaheina kõverdus võib olla kaasa sündinud või traumajärgne. Ideaalis on ninas asuv vahesein keskasendis. Kõrvale kaldunud vahesein on kõverdunud ühele või raskematel juhtudel ka mõlemale poole ja takistab seega ninahingamist mehaaniliselt. Kõrvalekaldunud ninavaheseina ravitakse kirurgiliselt.

Allergiline riniit

Nina limaskest reageerib teatud ärritajatele turse ja rohke vesise sekreedi tekitamisega, tihti kaasneb pisaravool ning silmade ja nina sügelemine.

Raviks sobivad allergiavastased ravimid. Suukaudsed ravimid vähendavad organismi üldist vastust allergeenile. Ninna pihustatavad hormoonravimid toimivad vaid nina limaskestale, vähendades turset ja vesise sekreedi tootmist. Samuti on oluline allergeenide limaskestalt „maha pesemine" ehk ninaloputus. Tänapäeval saab teha ka immuunravi, mille käigus allergiku organismi harjutatakse tasapisi allergeeniga ja välditakse sellega ägedat allergilist reaktsiooni.

> Vananedes muutub limaskesta ehitus ja funktsioneerivat limaskesta jääb vähemaks. Kõik need muutused viivad ninahingamistakistuseni ja tekitavad ninast tulevat vesist eritist.

Mitteallergiline riniit

Mitteallergilise riniidi põhjuseid on väga palju. Sellise riniidi korral on nina limaskesta normaalne toimimine muutunud organismisisestest või -välistest põhjustest: õhuniiskusest ja temperatuurist, keemilistest ainetest, hormonaalsest seisundist, mitmetest ravimitest.

Kindlasti on paljudele tuttav vesise nohu tekkimine sooja suppi süües, külmast sooja ruumi tulles, väga ereda valgusega ruumis viibides. Nina limaskesta reageerimine sellistele teguritele on füsioloogiline ehk normaalne, kuid kui see reaktsioon on liialt tugev, pole see hea. Sellise nohu põhjused ja tekkemehhanismid on keerulised, kuid selle aluseks on limaskesta toimimist reguleeriv närvisüsteem.

Seenioril on kuiv limaskest

Kuiv limaskest on eriti sage probleem vanemal inimesel, kelle organismi veesisaldus füsioloogiliselt langeb. Külmemal aastaajal, kui pikka aega ollakse köetud siseruumides, kus õhuniiskus on liiga väike, kuivab ka nina limaskest. Nina kuiv limaskest ei saa aga normaalselt funktsioneerida.

Vananedes muutub limaskesta ehitus ja funktsioneerivat limaskesta jääb vähemaks. Kõik need muutused viivad ninahingamistakistuseni ja tekitavad ninast tulevat vesist eritist. Kuivale limaskestale tekivad kuivad koorikud, mis võivad kahjustada õrnu veresooneseinu ja tekitada ninaverejooksu. Ka liigne ninasiseste ravimite kasutamine ja ninaloputamine kuivatavad limaskesta.

Kõigest sellest tulenevalt on sellise ninahingamistakistuse ja nohu korral parim ravi nina limaskesta niisutamine või ninasiseste hormoonaerosoolide kasutamine. Vajadusel kaasuva allergia ravimine.

Ninakarbikute suurenemine

Ninahingamistakistust tekitab kõige sagedamini alumine ninakarbik, mis võib olla liialt suure luulise mahuga, kuid sagedamini on põhjuseks luud kattev liialt paksenenud või kohev limaskest. Limaskesta turset saab alandada ninasiseste hormoonaerosoolidega või konhoplastikaga.

Konhoplastika käigus töödeldakse alumise ninakarbiku limaskesta raadiolaine või laserkiire abil ja saavutatakse limaskesta mahu vähenemine ehk kootumine. Mahult väiksem limaskest toodab

REKLAAM

Küsi soodustusega uriinipidamatuse tooteid Apotheka apteegist!

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

Esimesel ostul isikliku abivahendi kaardiga kingituseks 5 €*

Apteegist saab soetada:

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

Soodustingimustel abivahendite soetamiseks võta apteeki kaasa:

- isikut tõendav dokument;
- isikliku abivahendi kaart;
- arstitõend või rehabilitatsiooniplaan abivahendi vajaduse kohta;
- erimenetlusotsus juhul, kui see 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

* Kingituseks on Apotheka kinkekaart väärtusega 5 € kliendile, kes sooritab esimese ostu isikliku abivahendi kaardiga Apotheka apteegis. Kampaania kestab 2.-31. maini 2017.

vähem sekreeti. Protseduuri tehakse enamasti kohaliku tuimastusega. Kui sellele lisaks on vaja teha ka teisi ninahingamist või nina kõrvalkoobaste haigusi ravivaid operatsioone, siis saab patsient üldnarkoosi.

Nina ja nina kõrvalkoobaste polüpoos on ninaõõnt ja nina kõrvalkoopaid haarav haigus, mille korral tekivad limaskestale vohandid, mis oma mahuga vähendavad ninas hingamisruumi. Tihti on polüpoosiga haigel ka erinevad allergiad. Tegemist on kroonilise haigusega, seega on ravi tihti eluaegne, hõlmates kirurgilist ravi, hormoonaerosoole ja allergiaravi.

Lastel mureks adenoid

Lastel võib eelnevale lisaks ninahingamistakistust põhjustada suurenenud ninaneelumandel ehk adenoid. Lastel võib olla ka mitmeid kaasasündinud põhjusi. Nende haiguste ravi on enamasti kirurgiline.

Igasuguse ninahingamistakistuse korral tasub pöörduda nina-kõrva-kurguarsti poole, kes selgitab võimalikud haiguse põhjused ja pakub välja sobivaima raviviisi.

Igasugune uneaegne hingamishäire vajab spetsiifilist ravi. Üks osa uneaegse hingamishäire ravist võib olla ninahingamise parandamine, sest kui uneapnoega inimesel on ka ninahingamistakistus, siis takistuse kõrvaldamine aitab vähendada apnoeraviks kasutatava aparatuuri rõhkusid.

Ninahingamistakistust ja unetust ei saa ühte patta panna

TUULIKI HION
Hea Une Keskus, unearst ja psühhiaater
HEISL VAHER
Hea Une Keskus, unearst ja kõrva-nina-kurguarst

Ninahingamistakistus ja unetus on sageli esinevad vaevused. Nende koosesinemisel ja ravimisel tuleb mõista erinevaid seoseid.

Ninahingamistakistus häirib väga und. Unetuse leevendamiseks on vaja leida ja ravida ninahingamistakistuse põhjust.

Kõrva-nina-kurguarst Mari Rõigas tõi ninahingamistakistuse põhjused oma artiklis välja. Unetus, mis võib olla tekkinud muude põhjuste kõrval ninahingamistakistuse tõttu, ei tarvitse ninahingamise paranemise järel kaduda, sest unetusel on omadus muutuda püsivaks ja iseseisvaks häireks. Unetust tuleks sel juhul täiendavalt ravida.

Ninahingamistakistus põhjustab uneajal neelu sulgumist, uneapnoed. Uneapnoe omakorda põhjustab ninahingamistakistust. Uneapnoe ei ole tajutav häire ja seda saab kindlaks teha uneaegse hingamise uuringuga. Ravi on igal juhul võimalik.

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

KESKMINE INIMENE VÕTAB AASTAS 986 TABLETTI. PALJUD SOOVIKSID HOMMIKUL VÕTTA ÜHE TABLETI VÄHEM.

Uuringud näitavad, et võtame aastas keskmiselt 475 tabletti – kui valuvaigistid välja arvata. Kui arvestada siia juurde ka valuvaigistid, lisandub veel 511 tabletti aastas, mis teeb kokku 986 tabletti inimese kohta(1). Hiljutises uuringus leidsid pooled küsitletutest, et kui hommikuti saaks võtta isegi ainult ühe tableti vähem, oleks see nende jaoks suur asi (1).

KAUAKESTVA TOIME JA SUUREPÄRASE OHUTUSPROFIILIGA ALTERNATIIV TABLETTIDELE.

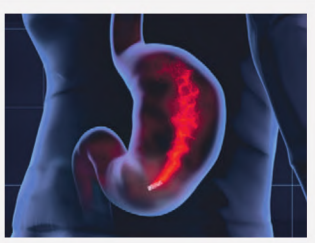
Voltaren® Emulgel™ (*diklofenak*) on kõrgtehnoloogiline ravimgeel, mis tungib sügavale liigesesse, et leevendada valu ja põletikku kuni 12 tundi. Geeli valuallikale kandes tekitab see toimeaine diklofenaki varu. Diklofenak on kliiniliselt uuritud mittesteroidne põletikuvastane toimeaine, mille ohutus on väga heal tasemel.

Diklofenak jääb naha sisse ja vabaneb kogu päeva jooksul, mõjudes liigesele järk-järgult. Nii võid segamatult teha kõiki oma tavapäraseid toimetusi.

SAMA TÕHUS KUI TABLETID, KUID ÕRN SINU MAOLE.

Voltaren® Emulgel™ (*diklofenak*) geeli võib peale kanda kaks korda päevas, hommikul ja õhtul. See avaldab toimet otse ja ainult liigesele ega mõjuta ülejäänud keha.(2)
See on hea uudis neile, kes muretsevad kõrvaltoimete pärast, mis võivad tekkida liiga suure hulga tablettide võtmisel. Kõik tabletid imenduvad maos ning võivad kergesti mõjutada seedesüsteemi ja ülejäänud organismi.

Valuvaigistavad tabletid võivad ärritada magu ja teisi organeid.



Mees: **1055 tabletti,** millest **518** on **valuvaigistid**

Naine: **920 tabletti,** millest **504** on **valuvaigistid**

Küsi Voltaren® Emulgel™-i (*diklofenak*) oma apteegist.

RÕÕM LIIKUMISEST

Allikad: (1) Global Pain Index 2015 – (2) Kui toodet kasutatakse nii, nagu juhendis ette nähtud.

Voltaren Emulgel 23,2 mg/g geel (diklofenak). Valu paikne leevendamine pehmete kudede valulike ja põletikuliste seisundite korral. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. Täiendav teave on saadaval ravimi müügiloa hoidja esindusest: GlaxoSmithKline Eesti OÜ, Lõõtsa 8a, Tallinn 11415. Tel: 6676900.

CHEECHVOLTJP0031716(1)AJAN
Kehtib kuni: 01/2019

Tihti on unetuse taga ülierutuvus ja muretsemine

Unetus ehk insomnia on elu jooksul umbes kümmet protsenti inimestest mõjutav unehäire, mida iseloomustavad püsivad uinumisraskused, öised virgumised ja liiga varane ärkamine.

ILLUSTRATSIOON: SHUTTERSTOCK

Krista Peet
Hea Une Keskus, kliiniline psühholoog

Unetuse korral püsivad probleemid hoolimata sellest, et inimesel on võimalus piisavalt magada. See toob kaasa mitmesuguseid igapäevase toimetuleku raskusi. Näiteks võib unetusega kaasnev väsimus ja kurnatus vähendada inimese sotsiaalset aktiivsust ja tähelepanuvõimet. Keskendumis- ja mäluprobleemid võivad raskendada toimetulekut tööl, meeleolu alanemine ja ärritumine võivad tekitada konflikte, energiataseme ja motivatsiooni alanemine võivad segada hobidega tegelemist. Lisaks vaimsetele tagajärgedele võib unetus endast märku anda ka kehaliste kaebuste kaudu, nagu lihasepinge, südamepekslemine ja peavalud. See tähendab, et unetus pole pelgalt öine probleem, vaid on seisund, mille mõju ulatub läbi 24 tunni ja segab kõiki eluvaldkondi.

Üks halvasti magatud öö pole unetus

Üks halvasti magatud öö ei tähenda veel unetuse diagnoosi. Meditsiinilisest vaatepunktist loetakse unetuseks seisundit, kui kaebused on esinenud mitme kuu jooksul mitmel ööl nädalas. Üksikuid „halbu öid" võib aeg-ajalt olla meil kõigil. Sageli on uneprobleemid seotud stressiolukordadega (näiteks muretsemine järgmisel päeval toimuva reisi või arsti vastuvõtu pärast) või üldiste unehügieeni põhimõtete eiramisega (näiteks liiga suure portsjoni söömine või üleliia suur füüsiline aktiivsus enne voodisse minekut).

Unetusel saab eristada mitmeid mitteametlikke alatüüpe. Psühhofüsioloogilise unetuse all kannataval inimesel esineb suurenenud ärevus ja keskendumine uneprobleemidele, mis suurendab närvisüsteemi ärksust ja raskendab seeläbi uinumist.

Idiopaatilist ehk teadmata põhjusega unetust iseloomustab ilma selge põhjuseta uneprobleemide esinemine juba väga varases lapseeas ja nende püsimine läbi elu ilma märkimisväärse taandumiseta. Idiopaatilist unetust on seostatud teatavate geneetiliste iseärasustega, kuid seni ei ole teadlased suutnud vastavaid geneetilisi markereid ega närvisüsteemi erisusi leida, mis võiksid antud alatüübi unetust põhjustada. Paradoksaalse unetuse korral esinevad inimesel subjektiivsed unekaebused (näiteks uinumisraskused ja väsimus), kuid objektiivsed mõõtmised ei ole inimese kaebustega kooskõlas (näiteks on tegelik unetundide arv palju suurem, kui inimene väidab). EEG-uuringute (EEG on lühend sõnast elektroentsefalograafia, mis uurib peaaju pinna elektrilisi kõikumisi) alusel võivad paradoksaalse unetuse põhjuseks olla muutused une-ärkveloleku süsteemis.

Eraldi unetuse alatüübi alla kuuluvad ka puudulikust unehügieenist tulenevad unekaebused ja lapsepõlve käitumuslik unetus, kus lapse uneprobleemid tulenevad ebapiisavast unetreeningust või uneaja piiride puudumisest.

Uneprobleemid algavad tihti stressist

Üldjoontes on unetus mõjutatud kahest protsessist – füsioloogiline ülierutuvus ja muretsemine. Sageli saavad uneprobleemid alguse stressirohkest perioodist, mistõttu hakkavad mitmesugused igapäevase sisuga muremõtted uinumist raskendama. Kuna muretsemine on oma olemuselt närvisüsteemi aktiveeriv tegevus, siis raskendab see uinumist. Seetõttu uinub inimene tavapärasest hiljem. Uinumise hilinemine tähendab sageli seda, et öö jooksul on võimalik magada vähem unetunde. Tekib päevane väsimus ja kehas hakkavad vallanduma stressihormoonid, mis suurendavad närvisüsteemi ülierutuvust. Mida suurem on närvisüsteemi erutuvus, seda raskem on inimesel uinuda. Selle tagajärjel võivad tekkida muremõtted juba seoses uinumisega („Kui ma täna ka ei jää magama, siis …"). Seega on inimene jõudnud nõiaringi, kus muremõtted tekitavad

REKLAAM

REKLAAMTEKST

Eesti Vähiliit
Estonian Cancer Society
www.cancer.ee

Ära jää hiljaks!

Levinud rinnavähi mõiste alla kuuluvad lokaalselt levinud (III staadiumi) rinnavähid (tegemist on kasvajakoldega üle 5 cm või metastaasidega rohkem kui 4 lümfisõlmes, kuid kaugsiirdeid leitud ei ole) ja kaugelearenenud (IV staadiumi) rinnavähi juhud, kus sõltumata algkoldest on uuringutel avastatud siirded mujal kui rinnas või lähiregiooni lümfisõlmedes.

Ligemale 75% kaugelearenenud RV juhtudel avastatakse varem või hiljem kolded luustikus – lülisambas, vaagnaluudes, koljuluudes, roietes või mujal. Sagedasti levib RV ka maksa, kopsu, kopsukelmetele ning harvemini ajju. Sinna annavad sagedamini siirdeid agressiivsemat tüüpi, nn kolmiknegatiivsed RV-d ning selliste alatüüpide korral võivad siirded ilmneda varasemalt (2.–3. aastal peale diagnoosi) erinevalt hormoonsõltuvatest rinnavähkidest. Viimaste korral oleme üksikjuhtudel avastanud luusiirdeid ka kuni 20 aastat pärast ravi.

Kaugmetastaaside korral ei ole patsiendi täielik tervenemine haigusest enam võimalik, kuid sageli on haigust siiski võimalik pikalt ravimitega kontrolli all hoida ning säilitada patsiendi elukvaliteet ning töövõime. Raviviisidena tulevad kõne alla tsütostaatiline ja bioloogiline ravi, hormoonravi ning kiiritusravi. Kirurgilist ravi kaugelearenenud haiguse korral enamasti ei rakendata.

dr Riina Kütner,
onkoloog-vanemarst
(Põhja-Eesti Regionaalhaigla)

erutuvuse ja häirivaid mõtteid tekib veel juurdegi.

Teine sageli esinev unetuse nõiaring saab alguse unerežiimi muutustest (näiteks puhkuselt tööle naasmine), millele lisaks unepuudusest tulenevale närvisüsteemi erutuvusele ja unega seotud muremõtete omavahelisele seosele lisandub unerežiimile mittevastav sisemine uneärkveloleku rütm.

On leitud mitmeid faktoreid, mis võivad unetuse väljakujunemise riski suurendada. Väga sageli eelneb unetuse väljakujunemisele stressiperiood, mis põhjustab närvisüsteemi aktiivsuse tõusu ja uinumist segavate muremõtete tulva. Emotsionaalne toimetulek ja unetus on omavahel tihedalt seotud. Näiteks on leitud, et enam on unetusega probleeme inimestel, kes on stressi suhtes tundlikumad (kipuvad stressiolukorras kogema keskmisest rohkem kehalisi pingeid ja muretsema), kes on keskmisest rohkem oma tervise pärast mures või kes kipuvad ebameeldivaid emotsioone maha suruma või endas hoidma.

Unetuse tekkimisele võib kaasa aidata alkoholi pikaajaline kuritarvitamine ning kofeiini ja teiste ergutava mõjuga jookide regulaarne joomine, mis võib mõjutada loomulikku une-ärkveloleku rütmi. Unetuse väljakujunemist mõjutavad ka inimese füsioloogilised omadused, näiteks üleüldine kalduvus pinnapealsemale unele.

Unetuse kaebusi võivad tekitada ka mõned ravimid (näiteks beetablokaatorid), aga ka mitmed vaimse ja kehalise

> Unetuse tekkimisele võib kaasa aidata alkoholi pikaajaline kuritarvitamine ning kofeiini ja teiste ergutava mõjuga jookide regulaarne joomine, mis võib mõjutada loomulikku une-ärkveloleku rütmi.

toimetuleku häired, nagu näiteks meeleoluhäired, krooniline valu või uneaegsed hingamishäired.

Uneaegsete hingamishäirete ja unetuse koosesinemise psühhofüsioloogiliste mehhanismide seletamiseks on välja toodud mitmeid hüpoteese. Näiteks on üheks potentsiaalseks kujunemismehhanismiks hingamistakistuse tagajärjel tekkivad korduvad ärkamised, mis suurendavad voodis ärkvel veedetud aega. Unetuse tekkimist võib mõjutada ka hingamispeetuste tagajärjel tekkiv sümpaatilise närvisüsteemi aktivatsioon, mis suurendab veelgi öiste ärkamiste tõenäosust ja toob kaasa uinumisraskusi.

Uneaegse hingamistakistusega kaasnevad öised ärkamised ja päevane väsimus võivad inimeses tekitada suure unemure, mis on jällegi üks unetuse väljakujunemise riskifaktor. Seega võib hingamistakistus suurendada öiste ärkamiste riski, raskendada taasuinumist, tuua kaasa päevase väsimuse, mis omakorda võib tekitada inimeses muret oma unekvaliteedi pärast ja viia omakorda uinumisraskuste süvenemiseni ning pikema aja vältel ka unetuse väljakujunemiseni.

Voodi, une ja rähklemise nõiaring

Unetuse ravis on mitmete teadusuuringute põhjal oma efektiivsust tõestanud kognitiiv-käitumuslikud ravivõtted. Unetuse ravi kaks kõige olulisemat mõistet on stiimulkontroll ja unerestriktsioon.

Stiimulkontroll tähendab aja jooksul tekkinud voodi ja unetuse vahelise seose vähendamist. Nimelt tekib pikaajalise voodis vähkremise ja une ootamise tulemusena kehal seos voodi ja ärkveloleku vahel, mitte voodi ja magamise vahel, nagu varem. Seetõttu võib voodisse minek või isegi voodile mõtlemine kaasa tuua kehalise pinge ja närvisüsteemi aktiivsuse tõusu, mis raskendab uinumist väga. Seega juhendatakse unetuid minema voodisse alles siis, kui nad tunnevad end unisena, ning tulema voodist välja, kui uni ei ole 15–20 minuti jooksul tulnud. Pärast voodist väljatulemist soovitatakse mugavas kohas tegeleda rahustavate tegevustega, kuni tekib unisus.

Unerestriktsioon tähendab unetundide kokkusurumisega tekkiva loomuliku unisuse kaudu uneaja järk-järgulist kasvatamist. Inimese viimase paari nädala keskmise unetundide arvu alusel määratakse kindel uneaja režiim, väljaspool seda ei tohi voodis olla. Selle eesmärk on saada unerežiim regulaarseks ja kasvatada füsioloogilist unisust. Kui see on saavutatud, siis hakatakse uneaega väikeste sammude kaupa pikendama, kuni inimene uinubki õhtul umbes 15 minuti jooksul ja hommikul ärgates tunneb end puhanuna.

Lisaks stiimulkontrollile ja unerestriktsioonile on unetuse kognitiiv-käitumusliku teraapia tähtis osa unega seotud muremõtete vähendamine, uinumist soodustavate lõdvestus- ja kujutlustehnikate tutvustamine, üldise unehügieeni põhimõtete analüüs ja vajadusel unehügieeni parandamine.

REKLAAM

REKLAAMTEKST

LIIGESTE HAIGUSTE RAVISTANDARDID

Erinevate andmete põhjal võib artroosi märgata igal kümnendal või isegi igal viiendal planeedi elanikul. Artriite esineb vähem, kuid ka need võivad tõsiselt piirata inimese elurõõmu. Liigeste haiguste tekkerisk kasvab pärast 40. eluaastat – vanuses, kui veel tahaks nii palju teha, kuid liigeste valu ja raskused kõndimisel teevad inimese rauast puuraiuja sarnaseks! Ajapikku muutuvad raskeks ka kõige tavalisemad, igapäevased tegemised ning haigus võib lõppeda lausa invaliidsusega.

MIS TOIMUB HAIGES LIIGESES

Liigesed kannatavad iga päev suurt koormust. Hõõrdumise kaitseks on luude liigesepead vooderdatud kõhrega – tiheda, libeda koega. Ajapikku kaitseb kõhr üha vähem luude päid hõõrdumise eest, liiges muutub põletikuliseks ja hakkab valutama, seejärel tekivad luukasvandid, mis piiravad liikuvust – tekib artroos. Artriidi korral tuleb esiplaanile põletik, mis võib lõppeda liigese lagunemisega. Paljud mõtlevad, et sellisel juhul on ainult kaks väljapääsu: aktiivse elu lõpp või liigese väljavahetamine kunstliku vastu.

Kuid ka operatiivne ravi ei taga alati paranemist. Isegi edukas operatsioon kujutab endast kestvat taastusperioodi ja võimalike tüsistuste tekkimist. Lisaks kannatavad üle poole mehhaaniliste liigestega patsiendid endiselt valu ja liikuvuse piiratust. 5–10 aasta pärast aga tuleb taas teha kulunud endoproteesi vahetamisega seotud samavõrd keerulist operatsiooni. Just seepärast tuleb püüda igal võimalikul juhul säilitada «oma loomulik liiges».

LIIGESTEHAIGUSE RAVI STANDARD

Magnetteraapial põhinev konservatiivne ravi võimaldab liigest säilitada. See kuulub liigesehaiguste ravistandardisse.

Kompanii ELAMED aparaadiga **ALMAG-01** teostatud mastaapsed magnetteraapia kasulikkuse uuringuid näitasid, et **ALMAG** aparaadi kasutamine vähendab oluliselt valu ja ebamugavustunnet, samuti parandab liigese liikuvust. Põhjuseks on, et magnetteraapia võimaldab tugevdada ravimite toimet, alandada nende kogust ja kiirendada tervenemist. Sageli on magnetteraapia ainsaks vahendiks, kui muud raviliigid on vastunäidustatud.

Aparaati **ALMAG** kasutatakse juba enam kui 15 aastat nii füsioteraapiakabinettides kui kodustes tingimustes, selle kasutamiseks ei ole vaja eriteadmisi ja -oskusi. Seade on tunnistatud unikaalseks, tarbijate täieliku usalduse võitnud meditsiiniaparaadiks.

ALMAG võimaldab elada nii, et poleks piinavalt raske mõelda artroosile, artriidile ja osteokondroolile asjatult kulutatud aastatest. ELAGE VALUDETA!

Võib esineda vastunäidustusi. Konsulteerige arstiga.
Helistage **(+372) 517 7684,** tellige aeg ja tulge konsultatsioonile.
Meie aadress **Lerson OU, Mere pst 4, II korrus, Tallinn.** Tööaeg **esmaspäevast reedeni kl 10–18.**
Aparaadi saate osta kodulehelt **WWW.LERSON.EU**
Vormistage tellimus telefoni teel **(+372) 631 4164** esmaspäevast reedeni kl 10–18.
Kohaletoimetamise teenus Eestis: Post24 postiautomaadid, läbi postkontori, kulleriga koju.
Kõik kompanii ELAMED füsioteraapiliste seadmete ostjad saavad kingituseks helkuri!
Hoolitseme teie tervise, mugavuse ja ohutuse eest teedel!
Kompanii ELAMED ametlik esindaja Eestis. **PS!** Kas soovite teha koostööd või saada firma Lerson OÜ konsultandiks füsioteraapia aparaatide müümisel? Tingimused on lepingulised. Info tel 504 5169.

Aparaati ALMAG kasutatakse selleks, et:

- **kõrvaldada valu,**
- **kõrvaldada põletik ja valu liigese ümbruses,**
- **vähendada liigeseid ümbritsevate lihaste spasmi,**
- **alandada liigutuste hommikust kammitsetust,**
- **suurendada valutu kõndimise vahemaad,**
- **parandada ravimite omistamist, mis võimaldab vähendada nende kogust,**
- **ennetada haiguse retsidiive ja parandada elukvaliteeti.**

285 €
+ KINGITUS – helkur!

REKLAAM

MAGNEESIUM – tervise oluline alustala

Kes ei sooviks olla vaimselt ja füüsiliselt hea tervise juures ka vanas eas!? Kahjuks vaevlevad tänapäeval isegi noored tüüpiliste elustiilihaiguste käes, olgu nendeks siis kõrge vererõhk, diabeet, arterioskleroos, ülekaalulisus jmt. Üheks soodustavaks teguriks nendes protsessides on üle maailma valdavaks saanud magneesiumipuudus, sest just sellel mineraalainel on keskne roll paljudes bioloogilistes protsessides inimeste kehades.

Loomulikult pole magneesium ainuke oluline mineraalaine, kuid tal on võtmeroll, sest paljud teised ained ei saa oma tööd teha, kui puudub magneesium.

Magneesium:
- on osaline kõigis ainevahetusprotsessides
- koordineerib kõigi teiste mineraalide kasutamist
- puhastab veresooni, ennetab trombide teket
- tugevdab luid ja hambaid
- lõdvestab veresooni ja lihaseid
- muudab stressile vastupidavamaks
- annab hea une
- annab energiat ja suurendab vastupidavust

(Dr Barbara Hendel)

Aina rohkem inimesi on kuulnud, et kehale saab seda olulist mineraali pakkuda ka läbi naha, kasutades magneesiumisoola ehk magneesiumkloriidi. Peale täiesti loodusliku päritolu on selle eeliseks **kiire ja hea imendumine**. Puhtaimaks magneesiumkloriidi allikaks võib pidada tänapäevasest reostusest puutumatuna 1600 m sügavusel asuvat **Zechsteini** «merd».

Läbi naha imendub magneesium otse rakkudesse ja kandub sealt edasi üle terve keha laiali. Juba nädala möödudes võime end paremini tunda. Piisab vaid mõnest jalavannist magneesiumihelvestega või igapäevasest magneesiumiõli või -geeli nahale kandmisest. Nii õli kui geeli on mugav kanda otse pinges piirkonnale, kus see aitab kiiresti lihaste lõdvestumisele kaasa.

Tuleb siiski arvestada, et mineraalide puudus kehas kujuneb aastatega, selle leevendamine võtab aega kuid ja esimeste tulemuste ilmnemisel ei tasu kuuri katkestada.

ZECHSTEIN® INSIDE

Zecstein Inside logo erinevatel tootesarjadel apteekides on kvaliteedigarantii. Tooted on saadaval nii apteekides kui looduspoodides.

Mais kõikides BENU Apteekides Zechstein Inside magneesiumiõli soodushinnaga.

–15%

BENU Apteek

„Õigeid võtteid tundes saab isegi rulaatori abil liikuv inimene oma kodu koristamisega hakkama," teab 24 aastat puhastusteenindajaid koolitanud Helge Alt.

Kaire Kenk
info@60pluss.ee

Koristamise iga liigutus peab võimalikult palju **mustust koguma**

„Inimesed ihkavad imetolmuimejat või hirmkangeid puhastusaineid, aga koristamise õige metoodika on palju tähtsam. Õigete võtetega võib isegi vana dressipüksisäärt tolmulapina kasutades kodus tõelise puhastusrevolutsiooni korraldada," on osaühingu Puhastusekspert tegevjuht Helge Alt kindel.

Koristamise eesmärk on puhtuse saavutamine. Iga liigutus peaks maksimaalselt mustust kaasa võtma. „Ühel koolitusel imestas üks inimene, et kus ikka ühes koristuslapis on vägi, kui seda vaid õigesti kasutada. Kui seda oskust ei ole, siis tihti küll tegutsetakse, aga tulemus jätab soovida," kinnitab Helge Alt.

„Näiteks tolmulapi õige voltimine enne koristama hakkamist oli mullegi kunagi tõeliselt silmi avav kogemus," lisab ta. „Läksin toona aastaid tagasi noore üleoleva kutsekooliõpetajana ühele täienduskoolitusele, kus räägiti õigetest koristamisvõtetest ning demonstreeriti, kuidas tolmulappi õigesti voltida. Tavapäraselt kokku kortsutades on sel vaid kaks puhast poolt, õigesti voltides aga 16 puhast pinda! Siis mõistsin, et puhastuserialagi võib olla uudne ja rohkelt üllatusi pakkuv."

Paraku arvab suur osa meie kuldsesse ikka jõudnud inimesi endiselt, et põrandapesu on ränkraske kodutöö ja et põranda saab puhtaks vaid siis, kui põlvili maas olles märja kaltsuga kõik nurgad üle nühkida. Tegelikult on põrandapesuämber ja -kalts, niisamuti köögilaualapp ja -käsn samamoodi saatanast nagu mobiiltelefon kaitseväelase põuetaskus. Mobiil reedab vaenlasele sõjamehe asukoha. „Põrandapesuämber ja nõudepesukäsn on suured kahjulike bakterite kogunemise kohad."

Põrandapesukalts on minevik

Enamasti tuleb kodus põrandalt eemaldada nii kuiva lahtist mustust (tolm, liiv) kui ka kinnitunud mustust (jalajäljed).

Harjumuspäraselt on nendeks töödeks eraldi tarvikud – pühitakse harjaga ja pestakse lapi või mopiga. „Kõik need tööd teeb ära üks liigendiga põrandakuivataja. Sellega saab puhastada isegi põrandaliistude eenduvaid ääri," kiidab Helge Alt. „Kahjuks on nende riistade kvaliteet väga kõikuv ja neist kõige paremaid saab endale koju soetada vaid professionaalseid puhastustarvikuid müüvatest firmadest. Õnneks ka mõnest ehituspoest, näiteks Ehituse ABCst. Olen ise kümme erinevat põrandakuivatajat ära

KUIDAS VANNITOA SEINU ÕIGESTI PUHASTADA?

Kui dušikabiini seintel on setteline mustus, siis tuleks seda puhastada happelise ainega. Kui sete on juba tekkinud, siis on tähtis, et hapet kasutatakse õigesti. Hapete kasutamisel tuleb esmalt niisutada puhastatav pind veega, seejärel kanda pinnale happeline puhastusaine (olenevalt mustusest: tugeva sette eemaldamisel pH 0–2, kergema sette korral pH 3–4). Siis lasta happel teatud aeg toimida, tavaliselt kuni 10 minutit, ja lõpuks loputada rohke jaheda veega ning kuivatada.
Kui tegemist on poorse pinnaga (näiteks poorne kivi, aga ka email), siis pärast loputamist võib jääda pooridesse happeline aine, mis kahjustab pinda edasi. Et seda ei juhtuks, tuleks pinda töödelda aluselise ainega (pH 0–1 korral kasutada ainet, mille pH 11–12), koduselt sobib selleks sooda-lahus. Setteplekkide vältimiseks on soovitatav duši kasutamise järel seinad ära kuivatada, selleks võite küsida professionaalseid koristustarvikuid müüvast firmast sobivat tarvikut. Vannitoa seinu võib kuivatada ka auto kuivatajaga, mis kuivatab ka kumeraid ja ebatasaseid pindu.

Allikas: puhastuskoolitaja Helge Alt

FOTO: SHUTTERSTOCK

katsetanud ning kõige hullemad on sellised, millel kummi asemel on „töövahendiks" pesukäsn. Esiteks jääb see põrandale kukkunud klaasikildude koristamisega hätta, teiseks ei suuda see juhul, kui käsnast mõni tükk on eraldunud, enam vett kokku korjata."

Kõige parem on eksperdi sõnul selline põrandakuivataja, mille kummil on kaks peenikest teravikku. „Vahepeale jäävad lihtsad, ühe suure kummiosaga kuivatajad," nendib Alt. Põranda puhastamiseks saab selle kuivataja külge kinnitada ka mikrokiust lapi. „Või siis isetehtud lapi, näiteks vanast käterätikust. Kinnitamiseks sobivad kõige paremini spetsiaalsed takjakinnitused või kontoritarvete poest ostetud suuremad paberiklambrid. Vars maksab umbes viis eurot, puhastaja umbes 15 eurot. Ja ongi kodus mugav ja ökonoomne töövahend, mis peab vähemalt kümme aastat vastu!"

Tolmulapi nutikaks kasutamiseks tuleks see voltida lõõtsakujuliselt: pikuti pooleks, lapikuti pooleks ja siis tuleb veel lapi „kõrvad" tagasi keerata. Nii tekib lapi ühele poolele kasutamiseks kaheksa puhastuspinda.

Üksnes kummiga pühitakse tolmu ja liiva siledatelt pindadelt, näiteks laminaadilt, plastilt, parketilt. Harjaga võrreldes ei aja selline tarvik tolmu õhku, töö saab kiirelt tehtud ja tarvikut on väga kerge puhastada lihtsalt kummi üle pühkides. Eeliseid on sel isegi tolmuimeja ees – tolmuimeja paneb ju õhu ja seega ka lahtise tolmu ruumis liikuma. Nii mõnigi kodukoristaja on avastanud, et pärast põrandakuivatajaga koristamist püsivad toad mitu päeva kauem tolmuta kui tavaliselt.

„Kui liikumine, rääkimata kummardamisest on juba vaevaline, tasub endale koju soetada teine nutikas abimees – poolpika varrega põrandakuivataja koos samasuguse kühviga, millel on elastsest kummist serv. Sellise töövahendiga olen isegi kivipõrandale kukkunud tomatikastme klaaspurgi riismed väga väikese vaevaga kokku riibunud," kinnitab Alt.

Mikrokiudlapid tasub koju soetada kindlasti siis, kui põrandakatteks on märga pesu mittetaluv laminaatpõrand.

>> lk 18

KORISTAMISE KULDREEGLID

- Nii kodus kui ka ametiruumides käib koristamine ühte ja sama reegli järgi: alati ülevalt alla. Enne lagi, kapipealsed, siis riiulid, seinad, lõpuks põrand. Koristamine käib alati puhtamalt mustema pinna suunas.
- Kõige tähtsam reegel – puhtust saab luua vaid puhaste tarvikutega! Oluline on aseptika ehk koguge oma koristustegevusega mustust kokku, mitte ärge ajage seda laiali.
- Kõik pinnad, mille teete märjaks, tuleb ka kuivatada. Vesi lahustab mustuse lahti, aga kui pinda ei kuivatata, siis aurustub vesi ära ja jätab mustuse pinnale. Kui kasutada korraga liiga palju puhastusainet, siis ka see kipub pinnale jääma ja hakkab hoopis mustust koguma.
- Tehke kõik selleks, et mustust tekiks võimalikult vähe – näiteks pange saunas lavale käterätikud, mille saunatamise järel pesumasinas puhtaks pesete.
- Eemaldage mustus kohe, kui see tekib, sest muidu kandub see laiali suuremale alale.
- Soetage mugavad ja efektiivsed tarvikud või laske need endale kinkida ja pange käepärast, et oleks mugav võtta.
- Kuldses eas on mugavam koristada jupikaupa. Näiteks teatud õhtul puhastage vannitoa pinnad. Sette vältimiseks pühkige kõik pinnad vannitoas kohe pärast seal tegutsemist kuivaks – kraanid näiteks kätekuivatuspaberiga, pärast duši all käimist kuivatage seinad ja põrand.

Allikas: puhastuskoolitaja Helge Alt

REKLAAM

KASVUHOONED

Kevadised soodushinnad

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

REKLAAM

Seeniorid

MUGAVAD REISID SEENIORIDELE

Imeline
PORTUGAL ja LISSABON
26.–30. MAI 2017
ERIHIND 649 € Tavahind ~~799 €~~

Muinasjutuline
LEEDUMAA
8.–10. JUUNI 2017
SOODUSHIND 169 € Tavahind ~~215 €~~

HELSINGI
SAMBAKARNEVAL
10. JUUNI 2017
SOODUSHIND 89 € Tavahind ~~155 €~~

Maaliline AHVENAMAA
5.–8. JUULI 2017
SOODUSHIND 169 € Tavahind ~~215 €~~

Ajalooline
GOTLAND ja VISBY
9.–11. JUULI, 23.–25. JUULI JA
6.–8. AUGUST 2017
SOODUSHIND 209 € Tavahind ~~255 €~~

EXITravel

Soodushinnad kehtivad kuni 18. maini 2017
SOODUSKOODI «60+» ütlemisel

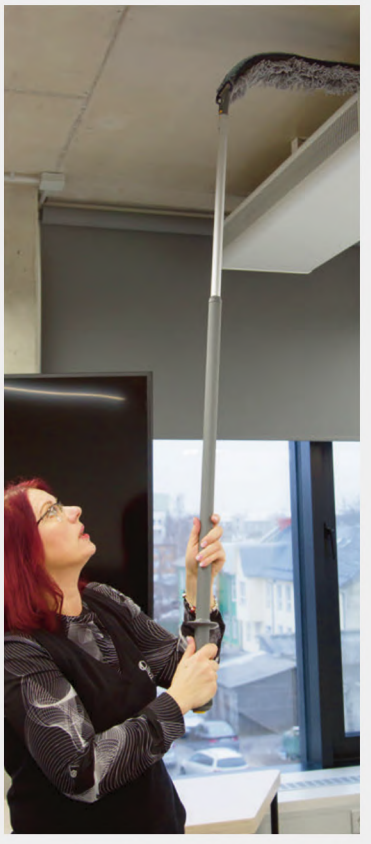
Tel 620 7676 või 5551 0853 | info@seeniorid.ee | www.seeniorid.ee
Tallinn, Rävala 8, 6. korrus, ruum 609 | Büroo avatud E–R kl 10–14

SEENIORI KORISTUSTARVIKUD

1. Sobiva pikkusega harikuivataja ja kühvel
Mugav on pühitud praht kokku tõmmata poolpika varrega harjaga ja samasuguse varrega kühvlile, kasutada võib ka poolpika varrega põrandakuivatajat. Eelistada tasuks elastsest kummist servaga kühvlit, sellele saab põrandakuivatajaga kokku pühkida nii tolmu, liiva kui ka vedelaid toidujäänuseid.

2. Põrandakuivataja mikrokiudlapiga
Põrandakuivatajaga tasub teha kaheksakujulisi ühtlasi liigutusi ja vältida „pühkimist nagu harjaga". Kui kummi all vastu põrandat olnud lapi osa määrdub, siis tuleb kummi lapil edasi tõsta. Selliselt saab ühel lapipoolel kummi edasi tõsta 10–15 korda. Lapile jäävad näha mustad triibud. Seejärel on võimalik kasutada veel lapi teist poolt. Niiviisi saab ühe lapiga tõhusalt puhastada suuri alasid.

3. Mööblimopp „sukaga"
Kõrgetelt pindadelt tuleks tolm regulaarselt eemaldada, sest aja jooksul sinna kogunenud tolm halvendab otseselt tubase eluviisiga inimese tervist. Professionaalses koristuses kasutatakse sel puhul spetsiaalseid mööblimoppe, mille mopp ehk „sukk" on eraldatav ja seda saab pesta pesumasinas. Kui kodus on palju kõrgeid tasapindu, tasuks sellist tarvikut ehituspoodidest või profikoristustarvikuid müüvatest firmadest küsida.



FOTOD: PEETER LANGOVITS

Allikas: puhastuskoolitaja Helge Alt

„Laminaatparketi saab puhtaks vaid veega niisutatud mikrokiust lapi või mopiga. Veega niisutatud mikrokiudlapp on asendamatu ka klaaspindadel, mida peab sageli puhastama. Mikrokiudlappi on soovitatav pesta pesumasinas ja enne pesemist lahtine sodi eemaldada. Igapäevase, kergelt kinnitunud mustuse pesemiseks piisabki niiskest või ka väheniiskest puhastusest, seda eriti koos mikrokiuga.

Imetolmuimeja on müüt

Puhastuskoolitajal Helge Altil on kahju, et just vanemad inimesed ikka ja jälle hirmkalleid tolmuimejaid müüvate müügimeeste ohvriks langevad. „Maksavad ajupesu tulemusena kodumasina eest 1500 eurot, ehkki selle tegelik väärtus võib olla 250 eurot. Pealegi saab kõvakattega põrandatelt (laminaat, parkett) lahtise mustuse mikrokiudlapiga palju kergema vaevaga ja tulemuslikumalt eemaldatud."

REKLAAM

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

TOLMUIMEJA

Tolmuimejat soetades tasuks silmas pidada järgmist:

- Milline on masina imemisvõimsus (mitte mootori võimsus, mis näitab ainult voolutarvet).
- Imemisvoolik olgu vähemalt 2,5 meetrit pikk, siis saab töötada õiges tööasendis.
- Kaasas peaksid olema imemistorud, alumiiniumteleskoop.
- Tolmuimejal peaks olema kaks filtrit, üks sisenevale, teine väljuvale õhule. Siseneva õhu oma võiks olla korduvkasutusega mikrofilter.
- Voolujuhe olgu 8–10 meetrit pikk, see tagab piisava liikumisvabaduse.
- Masinal võiks olla harjava turbo-otsaku kasutamise võimalus, nii saab vaipkatted põhjalikult puhtaks ja väldite vaibakiudude lamandumist.
- Ka kodust tolmuimejat tasub minna küsima professionaalseid koristusmasinaid müüvast firmast. Kui kodus peaks olema vaja ka vett imeda, siis võib mõelda vee- ja tolmuimeja soetamisele.

Allikas: puhastuskoolitaja Helge Alt

„Tolmuimejaga lahtise mustuse, tolmu eemaldamist kõvakattega pindadelt ei saa soovitada, kuna tolmuimejast väljuv õhk paneb ruumis õhu ringlema ja pindadel olev tolm tõuseb õhku. Õhus olevat tolmu ei saa pühkida ega imeda ja see langeb mõne tunni jooksul tagasi. Kõvakattega põrandate puhastamiseks on põrandakuivataja-pühkija palju tõhusam," kinnitab Alt.

„Paljudes kodudes ehib elutuba tänini vana hea paks villane vaip. Seda on tõepoolest vaja tolmuimejaga puhastada. Seda tuleb teha aeglaselt otsakut edasitagasi liigutades, puhastades hoolikalt kogu pind. Soovitatav on liikuda üks ring ühes suunas, teine ring teises suunas. Minult küsitakse alatihti, millist tolmuimejat koju muretseda, mul endal ei olegi kodus tolmuimejat! Mul pole ka tekstiilist vaipu, mis eeldavad tolmuimeja olemasolu," muigab Alt.

Ilusatel värskelt sadanud lumega talvepäevadel soovitab ta iidset nippi – vaip lumele laiali laotada ja lapselapsed vaibale hüppama kamandada.

Ärge uskuge igat telereklaami!

„Eesti inimesed on hullud kõikvõimalike puhastusainete järele," naerab Alt. Tegelikult saab igapäevase kerge mustuse põrandalt eemaldada ka pelgalt puhta vee ja mikrokiudlapiga. Kes siiski põrandapesuainet koju soetada soovib, peab enne aine kasutamist hoolikalt lugema, mis etiketil kirjas on. Värske kerge mustus eemaldub neutraalse ainega (pH 6–8), setted happelise (pH alla 6) ja rasv aluselise ainega (pH üle 8). „Olen küll ja küll näinud rikutud valamuid ja vanne. Inimene on kurb, sest tegi täpselt nii, nagu telereklaamist nägi – kuivale pinnale hape peale ja siis pühkis lapiga üle. Aga nii ei tohi teha!" hoiatab koolitaja. Tegemist on keemilise protsessiga, üledoseering võib kraanide, segistite ja duššide kroomitud ja nikeldatud pinda kahjustada. Kui happelise ainega kasutatakse soojemat vett kui 40 kraadi, siis tekivad happeaurud, mis on tervisele kahjulikud.

„Mida rohkem saame hakkama neutraalsete ainetega, seda vähem võimalusi on tervist ja pindu rikkuda," on staažika koolitaja kreedo. Kahjuks pole kodukeemiatoodetel sageli pH kohta märget.

Tolmulapi voltimise metoodika

Tolmulapi nutikaks kasutamiseks tuleb see voltida lõõtsakujuliselt: pikuti pooleks, lapikuti pooleks ja siis tuleb veel lapi „kõrvad" tagasi keerata. Nii tekib lapi ühele poolele kasutamiseks kaheksa puhastuspinda.

Kõige õigema niiskuseastme tolmu pühkimiseks saab siis, kui üks kolmandik lapist märjaks teha, see välja väänata ja siis märg osa lapi keskele voltida. Lõpuks tuleb volditud lappi veel kord väänata – siis imbub niiskus ühtlaselt kogu lappi. Lapp on õige niiskusega, kui puhastatav pind on viie sekundi jooksul pärast puhastamist kuiv.

„Kindlasti tuleks regulaarselt puhastada kappide ja riiulite ülemisi pealseid. Seal olev vana tolm seob aja jooksul enda külge õhus hõljuvaid kahjulikke ühendeid, näiteks lenduvaid orgaanilisi ühendeid, hallituseoseid. Mida kauem on tolm pühkimata, seda rohkem on see endasse tervisele kahjulikke komponente kogunud," hoiatab Alt. Õhu liikudes pääseb vana tolm liikvele ning tolmukübemed on nagu lendav vaip, mis kahjulikele ühenditele küüti pakub. Nii satuvadki meie hingamisteedesse tervist halvendavad komponendid ja need mõjutavad ka mitteallergikuid. „Kel tervis endal enam ei luba kapi otsa ronida, kutsugu appi noored sugulased, aga puhtaks need kapipealsed saama peavad!"

REKLAAMTEKST

Kas kulunud liiges tähendab ilmtingimata liigeseproteesi?

Osteoartroos (OA) on kõige sagedamini esinev liigesehaigus maailmas. See on nn liigese kulumine, mille käigus kahjustub esialgu luuotsi kattev kõhrekude ning hiljem lisanduvad muutused kõhrealuses luus ja liigesekapslit seest vooderdavas koes.

Osteoartroos võib esineda igas liigeses, kuid enam on täheldatud OA esinemist sõrme-, põlve, puusaliigestes ja lülisambas. OA on krooniline järk-järgult progresseeruv liigesehaigus, mida iseloomustab valu liigeses, liigese jäikus – eriti hommikuti –, krudin või krigin liigese liikumisel, liigese suurenemine, deformatsioonide teke ja hellus liigese kohal. OA on enamikul inimestel mõõdukas, aeglase kuluga ja ei tekita rohkemaid vaevusi kui patsiendi iga eeldaks. Kuid mõnedel inimestel tekitab OA ägedam vorm eale mitteomaseid vaevusi ja probleeme isegi lihtsamate ülesannete täitmisel. Vaevused võivad esineda tihti. Valude ägenemisele järgneb sageli nende iseeneslik kadumine. Perearstile peaks pöörduma siis, kui valu või liigesejäikus on kestnud 2–3 nädalat.

Kahjuks ei ole siiani leitud ravimeetodit, mis aitaks täielikult pöörata tagasi liigese kõhrekahjustust ja seetõttu on ravi peamine eesmärk aeglustada liigese kahjustuse edenemist, vähendada valu ja parandada kahjustatud liigeste funktsiooni. Ravi ongi kombinatsioon ravimitest, liikumisest ja abivahenditest ning mõnedel raskematel juhtudel on näidustatud ka kunstliigese paigaldamine.

LIIGESE TOESTAMINE

Igapäevases elus on olulisel kohal regulaarne liigese liigutamine, mis aitab tugevdada lihaseid liigese ümber ja parandab liikumisulatust. Valu võivad leevendada ka külma- ja soojakompressid liigestele. Parimaid soovitusi õigete lihasharjutuste tegemiseks ja abivahendite kasutamise kohta saab siiski füsioterapeudilt.

Ülekaalu puhul on väga tähtis kaalu langetamine, et vähendada koormust kahjustatud liigesele. Võimalik on kasutada ka abivahenditena ortoose ehk liigestugesid, mis aitavad hoida liigesed stabiilsena ja parandavad liikumisfunktsiooni ning tallatugesid, mis parandavad jalgade koormustelge.

RAVIMITE KASUTAMINE

Ravimitest on esimesel kohal apteegis vabalt saada olev paratsetamool, mis leevendab regulaarsel tarvitamisel kroonilist valu väga hästi. Kuna paratsetamoolil on vähe kõrvaltoimeid, siis on võimalik seda kasutada pikaaegselt. Valuvastane toime on veel tugevam, kui võetakse lisaks ka kodeiini, aga see on saadaval ainult retseptiga. Väga laialdaselt on kasutusel ka mittesteroidsed põletikuvastased ravimid (näiteks diklofenak, ketoprofeen). Need leevendavad valu ja põletikulist reaktsiooni liigestes hästi, kuid kõrvalnähtudena esineb tihti maovaevusi ja seetõttu ei saa neid pikaaegselt kasutada. Mõned uuemad põletikuvastased ravimid (näiteks etorikoksiib, tselekoksiib) mõjuvad maole vähem, kuid tõstavad omakorda vererõhku. Abi võib olla ka põletikuvastaste ravimsalvide määrimisest haigetele liigestele.

LIIGESESISESED SÜSTID

Kõige enam on tuntud hormoonsüstid, mis aitavad pärssida põletikku ja on kasutatavad siis, kui põletikuvastased ravimid enam ei aita. Kahjuks aga liiga sage hormooni süstimine võib pöördumatult kahjustada liigest ja seetõttu ei soovitata teha ühte liigesesse aastas üle kolme süsti.

Hüaluroonhappesüstide tegemine on suhteliselt uus ravimeetod, mille eesmärgiks on parandada liugumist liigesepindade vahel ja vähendada liigese liikumisel tekkivaid tõukejõude. Hüaluroonhapet leidub suures hulgas ka normaalses liigesevedelikus ning seetõttu on loomulik teda liigeskulumise korral juurde süstida. Süstid võivad vähendada OA vaevusi isegi kuni aastaks, samas sõltub toimeaeg sellest, kui kaugele on arenenud liigesekahjustus.

Eestis on saadaval erinevad hüaluroonhappesüstid: ühe süstina on tehtav bioorgaanilise päritoluga Synvisc, mille molekulmass ja muud omadused on sarnased normaalsele liigesevedelikule ja Durolane, mis on sünteetilise päritoluga ja kõrgema viskoossusega kui liigesevedelik. Mitme järjestikuse süstiga (2–5) tehtavad madalama molekulmassiga ja liigeses ebapüsivamad preparaadid on Go-on, Renehavis jt.

Hüaluroonhappesüstid vähendavad valu ja parandavad liigese liikuvust, kuid ei pruugi toimida kõigile haigetele ja efekt saavutatakse umbes 70–80% juhtudest. Arvatakse, et hüaluroonhappe süstidega võidakse isegi edasi lükata OA tõttu vajalikku kunstliigese paigaldamist. Igal juhul on selge, et süstijärgselt valu väheneb ja liigese liikuvus paraneb.

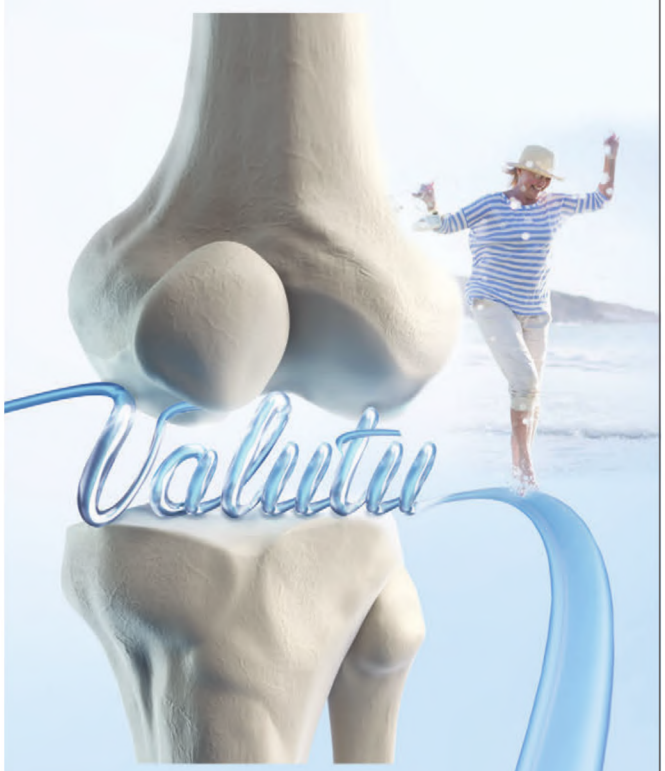
ÕIGEL AJAL ARSTI JUURDE!

Ülaltoodud loetelu erinevatest ravimoodustest on küllaltki pikk, aga ravi määratakse siiski individuaalselt ning vastavalt inimese vaevustele ja haiguse raskusele. Kõige olulisem on pöörduda õigel ajal arsti poole, siis kui liigespinnad veel päris ära kulunud ei ole ja valu ning liigese liikuvuse parandamiseks üht-teist teha annab.

Dr. Armin Heiman,
AS Ortopeedia Arstid ortopeed
www.ortopeediaarstid.ee

KAS TEIL ON
LIIGESKULUMISEST
PÕHJUSTATUD VALU?

ÜKS SÜST
VÄHENDAB VALU
TERVEKS AASTAKS



SYNVISC | SYNVISC ONE
HÜLAAN G-F 20 | HÜLAAN G-F 20

www.synvisc.ee

Meditsiiniseade.
Huvi korral konsulteerige arstiga.
Täiendav informatsioon esindajalt Eestis:
sanofi-aventis Estonia OÜ, Pärnu mnt 139E/2, Tallinn.
tel: 627 3488.

SAEE.HYL.15.11.0234

Eveliis Eek
info@60pluss.ee

Mul ei ole reisikaaslast, kust ma ta leian?

Vanemas eas, ja mitte ainult, on raske uut reisikaaslast või üldse reisiseltsilist leida. Kui inimesel, kellega oled tavaliselt reisinud, pole raha või aega, ei sobi talle sihtkoht, sinu reisimise stiil ja aeg või seikleb sinu reisikaaslane hoopis taevastel radadel, siis kuidas leida endale uus kamraad?

Kui veebikonstaabel Maarja Punak reisis Uus-Meremaal, siis kohtus ta seal vanema Saksamaalt pärit daamiga, kes sõitis oma autosuvilaga päris üksi. „Kuna matkaraja alguses startisime koos, oli mul võimalus temaga vestelda ja uurida, miks ta üksi reisib. Selgus, et nad olid abikaasaga juba kümme aastat tagasi alustanud raha kõrvale panemist, et koos Uus-Meremaale unistuste reisile minna. Aasta tagasi jäi aga naise abikaasa raskelt haigeks ega saanud tervise tõttu reisi kaasa teha," räägib Maarja Punak.

Vapper naine võttis tee üksi ette. Ta pani Eestist pärit veebikonstaablile südamele, et kui on vähegi majanduslikult võimalik ja eriti kui on olemas hea reisikaaslane, tuleks unistuste reis esimesel võimalusel teoks teha. „Järgmist ei pruugi tulla või tuleb selline nagu minul: selle asemel, et ronida abikaasaga mäetippu, jõuan üksi läbida vaid kolmandiku teest," jutustas Saksamaalt pärit reisihuviline daam Maarja Punakule.

Vajadus leida uus reisikaaslane võib tekkida väga ootamatult. Üks võimalus on suunduda otsingutele internetiavarustesse.

REKLAAM

Benita eakate kodu
Väärikas vanaduspõlv uues kodus!

Majutus koos toitlustusega
ööpäevas al 28 €
kuus al 840 €

674 4600
518 0224
Benita Kodu AS · Kodu tee 8
Valkse küla, Keila vald, 76616 Harjumaa
info@benita.ee · www.benita.ee

FRA MARE THALASSO SPA
Naised-mehed, kiirustage...
...Lääne-Eestis, looduskaunis kohas on avatud sanatoorium...

Seeniorpakett 45 €
(P–N 39 €) ühele ööpäevas*
Pakett sisaldab:
• arsti vastuvõttu
• 2 ravi
• majutust
• 3 söögikorda päevas
• sauna- ja basseinipargi külastust.
Meie elulaulul on olnud palju ilusaid salme, aga refrääniks jääte alati teie...
*Hind kehtib Eesti pensionitunnistuse esitamisel. Paketti on võimalik võtta minimaalselt viis ööpäeva.

Sanatoorium, see on puhkus, ravi ja lõõgastus.
Ärge kauem viivitage, broneerige kohe!

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

FOTO: SHUTTERSTOCK

Koos reisimisel on palju eeliseid, alustades majanduslikest ja lõpetades emotsionaalsetega. Ometi on virtuaalsel teel reisisõbra otsimisel ka omad murekohad.

Veebilehe Trip.ee kodulehel seisab, et tegu on reisihuviliste kogukonnaga, keda ühendab reisipisik ning huvi kaugete maade ja kultuuride vastu. Portaali foorumites ringi uidates torkab silma, et sealset keskkonda kasutatakse tihti ka reisikaaslase otsinguks.

Trip.ee toimetaja Veigo Kella sõnul on neid üllatavalt palju, kes endale foorumi kaudu reisikaaslase leidnud. „Täpset arvu on raske öelda, sest inimesed suhtlevad üldjuhul reisiteemadel edasi juba omavahel otse," räägib ta.

Otsimiseks mitu põhjust

Kui noored tahavad enamasti reisikaaslast seljakotireisiks ja välismaale tööle minekuks, siis keskealised püüavad foorumi vahendusel leida toakaaslast kuurordisse ja kedagi, kellega koos suusa-, auto- või linnareisile minna. Kuigi praegu on Trip.ee vahendusel reisikaaslast otsinud valdavalt pigem nooremad, võib siiski tegu olla muutuva suundumusega. Vanemad inimesed muutuvad järjest enam digiteadlikuks ja õpivad tundma kõiki võimalusi, mida internet pakub.

Reisiportaali Trip.ee toimetaja Veigo Kell nendib, et on mitmeid põhjusi, miks otsitakse reisikaaslast just veebi vahendusel. „Näiteks ei suudeta oma olemasolevate reisisõpradega sihtkoha osas kokku leppida või on neil näiteks rahaprobleemid," räägib ta.

Tihti võib asi olla ka selles, et kahe inimese reisistiil ei sobi omavahel kokku, mistõttu hakatakse uusi kamraade otsima. „Probleemi võib tekitada olukord, kui üks inimene tahab avastada uusi riike ja paiku, teine tahab reisida ainult harjumuspärasesse kuurordisse, näiteks Egiptusesse.

Reisimisel peab mõtlema rohkem endale ning mitte sõltuma sõbranna/sõbra otsustest ja eelistustest," ütleb Veigo Kell. Ka erimeelsus reisi sihtkoha või reisistiili osas võib tõugata inimesi internetti võõrastega ühise reisi eesmärgil kontakti looma.

Põhjusi, miks seeniorid internetis reisikaaslase otsimisel praegu veel nooremate reisisellidele reisiportaali toimetaja sõnul alla jäävad, on mitmeid. „Seeniorid ei ole siiski internetis veel nii altid suhtlema kui noored ning neil puudub internetis otsesuhtluse kogemus. Ka reisiplaanides on vanemaealine pigem konservatiivsem, mistõttu on vähe tõenäoline, et otsitaks näiteks kaaslast seljakotireisile Aasiasse," arvab Veigo Kell.

Portaal reisikaaslaste otsimiseks

Peale foorumite nii Trip.ee keskkonnas kui ka muudel reisisuunitlusega veebilehtedel on hea võimalus leida reisikaaslane Tripme.eu portaali kaudu. „Tripme loodi kuus aastat tagasi. Tegu on veebilehega, kust saab reisikaaslast otsida ja teda ka leida," räägib portaali asutaja Liina Rukki.

>> lk 22

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:
07-12.05.2017 / 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

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

FOTO: SHUTTERSTOCK

Reisihuviline saab end kodulehel tasuta portaali kasutajaks registreerida ja panna üles reisikuulutuse. „Näiteks: soovin reisida Kreekasse ja otsin reisikaaslast. Need, kes ei ole kasutajad, saavad kuulutusi vaadata ning kui näevad mõnd endale sobivat, siis saavad kuulutuse omanikuga ühendust võtta," selgitab Rukki.

Küsimusele, kas ka seenior võib portaali kaudu reisikaaslase leida, vastab Rukki, et ta pole kunagi veebilehele vanusepiirangut pannud ja kõik sõltub reisihuvilise enda aktiivsusest. „Kui kuldses eas inimene on aktiivne internetikasutaja, siis saab ta kodulehel väga edukalt hakkama, sest mis tahes vanuses inimene võib sealt endale reisikaaslase leida," ütleb ta.

Registreerimine on tehtud võimalikult lihtsaks, et kõik soovi korral sellega hakkama saaksid. „Vanemad inimesed, kes kardavad hätta jääda, võivad registreerimisel ja kuulutuse ülespanemisel lapsed või lapselapsed appi võtta," julgustab Rukki.

Nippe kaaslase leidmiseks

Selleks, et reisikaaslase otsingul oma šansse tõsta, on reisiportaali Trip.ee toimetaja Veigo Kella sõnul tarvis oma reisiplaane, -soove ja -eelistusi veidi pikemalt kirjeldada. „Lakooniline lause, kus seisab, et otsitakse reisikaaslast, ilmselt väga palju vastuseid ei too. Kui on lisatud umbkaudne reisile mineku aeg ja see, mida kohapeal plaanitakse teha ja kui vana reisikaaslast otsitakse, siis võib kinnihaarajaid alati rohkem olla," räägib Kell.

Tripme portaalis on võimalik oma kontoprofiilile kirjutada ka lisainfot, näiteks oma huvide kohta. Ära saab märkida ka selle, milliste huvidega kaaslast otsitakse.

Tripme portaali asutaja Liina Rukki soovitab, et kui on selge ettekujutus, kellega koos reisile minna tahaks, siis tuleb see võimalikult täpselt kirja panna. „See muudab hilisema sõelumistöö palju lihtsamaks, kui hakkad mitme huvilise seast endale kõige õigemat reisikaaslast välja valima," selgitab Rukki.

> Kuigi esmapilgul võib internetist reisikaaslase otsimine tunduda lihtne ja muretu, hoiatab Politsei- ja Piirivalveameti veebikonstaabel Maarja Punak, et kõik ei ole kuld, mis hiilgab.

Kuigi esmapilgul võib internetist reisikaaslase otsimine tunduda lihtne ja muretu, hoiatab Politsei- ja Piirivalveameti veebikonstaabel Maarja Punak, et kõik ei ole kuld, mis hiilgab. „Pettuse ohvriks langemist aitab vältida, kui suhtuda mõõduka skeptilisusega sellesse, mida teile kirjutatakse ja lubatakse. Kui miski tundub liiga hea, et olla tõsi, siis üldjuhul see polegi tõsi," räägib ta.

Digiajastul interneti vahendusel uute tutvuste otsimine on Maarja Punaku sõnul eluterve nähtus, kuid ettevaatus igal ajal ja igas kohas ei ole liiast. „Reisile minek pole kindlasti koht, kuhu pimesi kaaslast valida. Vähemasti ühe tassi teed võiks küll enne reisi ära juua, et inimest silmast silma näha ja temaga törts juttu ajada," ütleb Punak.

Veebikonstaablini jõuab sageli juhtumeid, kui pettur lubab tulla Eestisse, kuid reisiaja saabudes väidab, et just nüüd on ta rahalistes raskustes. „Ettekäändeks tuuakse, et ta ei saa oma kontot mingil põhjusel kasutada, või sedagi, et näiteks puudega lapse ravikulud on võtnud viimased säästud. Üks tegelane tõi vabanduseks, et tegi oma firmasse tööriistade ostmiseks suure investeeringu ja seepärast sai ühtäkki reisiks mõeldud raha otsa," räägib veebikonstaabel Maarja Punak. Nii küsib kelm eestlaselt raha lennupileti ostmiseks, kuid Eestisse ta iial ei jõuagi.

Ka 62aastane tartlane Helmi on interneti vahendusel endale reisikaaslast leida püüdnud. „Paar aastat tagasi jäin üksikuks ja kuna tutvusringkonnas reisihuvilisi sõpru polnud, siis tuli tütrel mõte, et võiksin internetist endale reisisõpra otsida. Tegin Trip.ee foorumisse postituse ja minuga võttis ühendust nii mõnigi inimene," räägib Helmi.

Helmi sai endaealise prouaga enne reisile minemist kohvikus kokku, et lähemalt tutvuda ja reisidetaile arutada. Kahjuks ilmnes, et reisi osas läksid nende arvamused lahku. „Kindlasti on mõistlik inimesega kohtuda, et reisi suhtes täpsemalt kokku leppida ja kindlaks teha, kas temaga tekib üldse hea klapp või mitte. Usun, et pigem tuleks olla skeptiline ja enne sajaprotsendiliselt veenduda, et väljavalitud reisikaaslane on tore ja meeldiv," soovitab Helmi.

Kuidas riski vähendada

Ka Politsei- ja Piirivalveameti veebikonstaabel Maarja Punak soovitab enne reisile minekut inimesega ka päriselus tutvuda ning teha leitud reisikaaslasele korralik taustauuring. „Kui väljavalitu on mõne reisifoorumi liige, siis tasub tema varasemaid postitusi lugeda. Inimese sotsiaalmeedia reputatsioon (teiste kiitused ja laitused) võivad tema kohta nii mõndagi öelda," räägib Punak.

Tähtis on veebikonstaabli sõnul mõelda välja varuplaan, mida teha siis, kui reisikaaslane alt ära hüppab. „Et teil endal oleks vajadusel piisavalt raha majutuse, söögi ja muude kulude tarvis," ütleb ta.

Märksa ohutum kui välismaalt on leida kaaslane Eestist. „Võimalusel kasutage reisimiseks reisiagentuure. Grupiga koos väljasõite tehes võite hea reisikaaslasega kohtuda. Kui teid ei huvita seksiturism, siis vältige kuulutusi, kus keskendutakse välistele parameetritele: näiteks vanus, pikkus ja nõue saata pilt," jagab Maarja Punak soovitusi.

Veebikonstaabel soovitab kasutada lehti, kus nõutakse kasutajaks registreerimist. „Samuti on mõistlik otsida reisikaaslasi foorumitest, kuhu on kogunenud ühiste huvidega inimesed – näiteks kalastamisfoorum, kassisõbrad jne. Soovitan kasutada ka AirBnB-laadseid keskkondi, kus teised kasutajad on saanud hinnata nii majutusasutust kui ka pererahvast. Sel juhul on võimalik reisi käigus toredaid uusi tutvusi leida," selgitab Maarja Punak.

Üldjoontes arvab veebikonstaabel, et internetis reisikaaslase otsimise eesmärgil surfamine ei ole taunitav, sest enamasti on koos reisimine siiski turvalisem kui päris üksipäini seiklemine. „Eriti vanemas eas, kui terviserisk on suurem ja kiiret esmaabi andev kaaslane seepärast tihti hädavajalik," räägib Punak.

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®

REKLAAMTEKST

MEIE TEAME, MILLEST RÄÄGIVAD TEIE JALAD

Millal kasutatakse veenilaiendite ravis laserkirurgiat? Kellele see sobib ja millisel juhul on see vastunäidustatud?

Veenilaiendite ravis kasutatakse puudulike veenide peatüvede sulgemiseks laserkirurgiat enamikus arenenud maailma riikides kui üht standardmeetodit. Klassikaline veenioperatsioon, nagu me seda teame ja millega Eestis harjunud oleme, on enamikus arenenud riikides ammu unustatud, sest kaasaegsed ravimeetodid lubavad kordades kiiremat taastumist ning paremat kosmeetilist tulemust (sisuliselt haava- ja seega ka armivaba kirurgia). Liiati ei vaja kaasaegne veenilaiendite ravi üldnarkoosi ega haiglasviibimist. Vastupidiselt klassikalisele operatsioonile võib laserkirurgia järgselt tööle naasta juba järgmisel päeval.

Laserkirurgia näidustused on samad, mis klassikalisel operatsioonil ehk see sobib kõigile, kes vajaksid veenilaiendite tõttu meditsiinilist sekkumist. Kuivõrd laserkirurgia näol on tegemist väga väikese traumaga ja nahalõikeid sisuliselt ei tehta, ei jää jalgadele arme mälestamaks läbi tehtud operatsiooni. Kindlasti võidavad uuest meetodist teiste seas ka vanemad inimesed, kellelt klassikaline ravi nõuaks pikka taastumist ja valmisolekut erinevateks tüsistusteks.

Eelkõige sobib laserkirurgia väiksema ja keskmise diameetriga veenilaiendite raviks, suuremate veenilaiendite raviks eelistame kasutada raadiosageduskirurgiat, millisest tuleb juttu allpool.

Vastunäidustusi laserkirurgiaks palju pole ning laias laastus on need samad, mis klassikalise operatsiooni puhul, piirdudes valdavalt süvaveenitromboosist tingitud probleemidega.

Kuidas ravi toimub, mida protseduur endast kujutab? Mida peab patsient operatsioonijärgselt arvestama, kuidas käituma?

Ravi toimub ambulatoorselt ja algab täpsest ultrahelidiagnostikast, milli käigus kaardistatakse ära patsiendi mõlema jala veenid ning markeeritakse need patsiendi nahale. Operatsiooni käigus viiakse puudulikku veeni, mida sulgema hakatakse, lasersond, mille asukohta kontrollitakse pidevalt tegevuse käigus ultraheliandurigа. Seejärel süstitakse suletava veeni ümber spetsiaalset lahust, seal sisalduvad ravimid muudavad protseduuri valutuks ning laserist tekkiva kuumusega suletakse järk-järgult kogu puudulik veen. Vajadusel kombineeritakse laserkirurgiat ka kõrvalharude eemaldamisega. Kõige lõpus asetatakse patsiendile jalga kompressioonsukad ning patsient läheb sisuliselt operatsioonilaualt otse koju.

Operatsioonijärgselt julgustame me patsiente koheselt naasma oma tavapärase füüsilise aktiivsuse juurde, ainsaks kohustuseks igapäevane kompressioonsukkade kandmine päevasel ajal kuni 8 nädalat pärast operatsiooni.

Mis on see summa suurusjärk, millega patsient ravis arvestama peab?

Igale patsiendile koostatakse individuaalne raviplaan, sest standardlahendused kõigile patsientidele kindlasti ei sobi. See hoiab ära tulevikus asjatud kordusoperatsioonid ja muud veenilaienditest tingitud väljaminekud. Esialgne väljaminek võib tunduda patsiendile küll suurevõitu, kuid tuleb arvestada, et ta saab selle eest endale ka parima võimaliku ravi ning suure tõenäosusega ei pea sama probleemiga enam kunagi tegelema. Laserkirurgia operatsioonide hinnad algavad veidi vähem kui tuhandest eurost.

Kellele sobib veenide raadiosagedusoperatsioon? Kas see on ka mingitel juhtudel välistatud?

Raadiosagedusoperatsioon on võrdväärne alternatiiv laserkirurgiale. Ainsaks sisuliseks erinevuseks on sond, mida operatsiooni käigus kasutatakse. Raadiosagedusoperatsiooni käigus viiakse veeni sisse lihtsalt veidi teistsuguste omadustega kateeter, kuid muus osas on protseduur identne laserkirurgiaga.

Kuidas näeb välja operatsioon? Ja mida peaks patsient operatsioonijärgselt tegema?

Operatsiooni kulg ja selle järgne periood on identsed laserkirurgiaga. Ei ole vahet, kas patsiendi puudulik veen suletakse laseri või raadiosagedusega – operatsioonijärgselt tuleb kanda kuni kaheksa nädalat kompressioonsukki ning koju võib minna kohe.

Mida kujutab endast kõige uuenduslikum variant veenilaiendite ravis – liim?

Liim kujutab endast kõige kaasaegsemat lahendust veenilaiendite ravis. Liimi näol on tegemist sarnase ainega, mida kasutatakse näiteks väikeste nahahaavade või ajuarterite patoloogiliste laienemiste sulgemiseks. Sarnaselt eelpool mainitud meetoditega algab ravi täpse diagnostika ja markeerimisega. Seejärel asetatakse suletavasse veeni peenikene toru, mille teises otsas on liimipüstol. Väga väikeste koguste kaupa viiakse veeni valendikku liimi, mis veresoone seinaga kokku puutudes alustab kohe polümeriseerumist – veeni seinad kleepuvad momentaanselt. Nii toimitakse kogu veeni ulatuses. Liimimise järgselt ei vaja patsient kompressioonsukkasid ning sarnaselt eeltoodud meetoditele võib koju minna kohe pärast operatsiooni lõppu. Liimiga veeni sulgemine toimub ilma narkoosi või anesteesiata ning veenisisest manipulatsiooni patsient ei tunne. Ainus süst kogu protseduuri vältel on väikene süst tuimestamaks kohta nahal, kust veeni sisenetakse.

Saan aru, et see on valikus olevatest kõige kallim, kuid miks võiks patsient seda kaaluda, kui see rahaliselt võimalik on?

Liimi eelis seisneb anesteesiavajaduse puudumises. Kui laseri ja raadiosageduse puhul süstitakse veeni ümber «meditsiinilist kokteili» ehk lokaalanesteetikumi, siis liimi puhul pole seda vaja – meetod on juba oma olemuselt valutu. Lisaks puudub liimimise järgselt vajadus kanda kompressioonsukki – see muudab kogu ravi patsiendi jaoks äärmiselt mugavaks.

Sageli on inimestel eksiarvamus, et kui ühes kohas veenilaiendeid ravitakse, siis ennetab see ka uute tekkimist. Mida te inimestele soovitate, et ennetada veenilaiendite tekkimist või uute veenilaiendite tekkimist, kui ravi teie juures on lõppenud? Kas kompressioonsukad peaksid sel juhul, kui soodumus olemas, saama eluaegseks abiliseks?

Tõsi, uusi veenilaiendeid võib pärast operatsiooni tekkida, kuid tõenäosus on seda väiksem, mida adekvaatsem on esmane ravi. Täpse diagnostika ja parimate vahenditega teostatud operatsioon viivad veenilaiendite taastekke võimaluse miinimumini. Uute veenilaiendite tekkimine ripub ära ikkagi geneetilisest eelsoodumusest ja seda on meil raske mõjutada. Tervislikud eluviisid, mille hulka kuuluvad kindlasti mõõdukas füüsiline aktiivsus ja hoidumine ülekaalust, aitavad siiski ka jalgu korras hoida. Kompressioonsukki soovitame paranemisjärgselt kasutada profülaktika mõttes tingimustes, kus inimene pikalt seisab või istub, nagu näiteks väheliikuva eluviisi või pikkade reiside puhul.

Kliendikaardiga suurim hinnavõit!

-33%

ATERIN TABLETID (30 TABLETTI)

Südame töö toetamiseks!

Sisaldavad looduslikku punase riisi ekstrakti. Optimeerivad kolesterooli ainevahetust.

11,30 € Tavahind 16,92 €

-15%

BIONIKE DEFENCE SUN SPF30 PÄIKESEKAITSEPIIM (125 ML)

Kaitse päikese eest!

Kerge ja mittekleepuva tekstuuriga päikesekaitsepiim, mis sobib kasutamiseks nii kehal kui ka näol.

14,90 € Tavahind 17,52 €

-25%

GINKGO COMPLEX (30 KAPSLIT)

Mälule ja ajuvereringele!

Ginkgo biloba ehk hõlmikpuu aitab kaasa normaalsele verevarustusele ajus, kätes ja jalgades ning aitab säilitada normaalset mälu.

7,60 € Tavahind 10,15 €

-20%

EUCERIN VOLUME FILLER PÄEVAKREEM NORMAALSELE NAHALE (50 ML)

Ideaalne küpsele nahale!

Päevakreem normaalsele ja kombineeritud nahale. Taastab naha volüümi. SPF 15 ja UVA kaitse.

29,30€ Tavahind 36,65 €

-33%

LARFASOL PIHUSTI ASTELPAJU JA SAIALILLEGA (20 ML)

Leevendab ärritust kurgus!

Suuõõne ja neelu limaskesta ärrituse leevendamiseks või külmetuse korral.

4,30 € Tavahind 6,46 €

-20%

CICCARELLI KREEM LÕHENENUD KANDADELE (75 ML)

Jalad suveks ilusaks!

Taastava, niisutava ja rahustava toimega kreem kandadele.

5,25 € Tavahind 6,56 €

-25%

GERIMAX MULTI ACTIVE 50+ (60 TABLETTI)

Annab elujõudu ja energiat!

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

12,00 € Tavahind 15,98 €

-25%

LITOZIN KOLLAGEENIGA (30 TABLETTI)

Liigesed liikuma!

Toetab liigese liikuvust, kõhre ja luu ülesannete täitmist ja sidekoe normaalset seisundit.

13,20 € Tavahind 17,60 €

-20%

MELATONIIN ESI KEELEALUSED MIKROTABLETID 1 MG (30 TABLETTI)

Hea une tagamiseks!

Aitab uinuda ja tagab katkemata une, sobili ajavööndi muutusest tingitud uinumisraskuse korral.

5,80 € Tavahind 7,24 €

-33%

VITAMIN C PRO EXPERT + RAUD (40 KAPSLIT)

C-vitamiini ja raua allikas!

Vitamiin C ja raud aitavad kaasa immuunsüsteemi normaalse talitlusele ja aitavad vähendada väsimust ja kurnatust.

7,60 € Tavahind 11,39 €

-20%

PROTEFIX EXTRA-STARK HAFT-CREME (20 ML)

Tagab kindla kinnituse kogu päevaks!

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

5,05 € Tavahind 6,31 €

-25%

HJERTEMAGNYL 150 MG+ 21 MG (100 TABLETTI)

Toimeaine: atsetüülsalitsüülhape, magneesiumoksiid

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

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

4,45 € Tavahind 5,90 €

Pakkumised kehtivad Apotheka kliendikaardi esitamisel kuni 31.05 või kuni kaupa jätkub.

Vaata lisa:
www.apotheka.ee

Apotheka
sinu õnne valem

Parim kink on see, mis peletab üksindust

Lähenev emadepäev, juubel või lihtsalt järjekordne sünnipäev võib tekitada rõõmsat elevust, aga ka pinget. Kasvava meeleheitega poeriiulil leiduvat välja praakides muutub üha valjemaks peas kummitav küsimus „Mida küll kinkida, tal on ju kõik olemas?".

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

Värskelt renoveeritud hooldekodu Keilas

Hooldekodus pakume üldhooldekoduteenust inimestele, kes ei saa oma igapäevaelu toimingutega iseseisvalt hakkama ning vajavad seetõttu ööpäevaringset abi ja toetust. Oodatud on ka dementsed eakad ning suure hooldusvajadusega ja kodus raskesti hooldatavad inimesed.

Lisainfo:
5918 2652
piret@haigla.ee
www.haigla.ee

Birgit Itse
birgit.itse@jt.ee

„Jälle soojad sussid!" mõtleb 87aastane Paul sülle pandud kinki vaadates. „Aitäh, jalad kipuvadki külmetama," ütleb ta aga kinkijale. Ja naeratab igaks juhuks.

Ühed lambavillased sussid on tal juba jalas. Teised viis paari ootavad kapis. Ta on saanud kingituseks lambavillaseid susse alates 80. sünnipäevast. Toredaid asju on ka saanud, uue piibu näiteks. Ja jalutuskepi, millega hea õue pingile istuma minna. Kaugemale ei kipugi. Kui, siis ehk Mariele lilli viima. Aga Marie on kaugel. Vähemalt jalgsi minekuks. Aga pole hullu, eks pani poja pere jõulude ajal küünla ja viis lilled. Vast ikka viis? Oot, mitu aastat tema minekust möödas ongi ... Nüüd pole enam kellegagi rääkida.

„Taadu!" äratab hele hääl Pauli mõtisklusest. See on 8aastane pojatütrepoeg Karl. „Taadu, me läheme issiga täna parki mänguväljakule. Kas sa ei tahaks meiega kaasa tulla?"

Poja ema hakkab juba rääkima, et vanavanaisa kindlasti ei taha, aga Paul sekkub. „Miks ka mitte, poja. Polegi ammu pargis käinud!"

Kodust välja saamine on hea kingitus

Ja parki nad läksidki. Mineku ja tuleku organiseerimine nõudis täiskasvanutelt küll veidi nuputamist, aga see on sündmus, mida nüüdseks täisealine poiss siiani mäletab. Karli sõnul rääkisid nad pargis taaduga pikad jutud maha. Just Karlile ütles Paul, et ärgu nad talle enam susse küll kinkigu. Et parema meelega tuleks ta temaga veel parki.

Ka Paide Päevakeskuses jutuajamiseks laua äärde istet võtnud paarkümmend prouat oli seda meelt, et kodust välja saamine on väga hea kingitus. On see siis reis välismaale või kodusesse Eestisse, ujula kuupääse, teatripiletid, kasvõi ringkäik kalmistutel. Samuti meeldiks neile, kui lähedased külla tuleksid ja kodustes töödes aitaksid. On ju asju, millega leskprouad lihtsalt üksinda hakkama ei saa.

Psühholoog ja holistilise regressiooni terapeut Kaidi-Ly Välb soovitab kuldses eas inimesele kingitust otsides mitte üle mõelda. Ta tuletab meelde, et üksi elavate vanemaealiste suurim probleem on see, et neil ei ole kellagagi rääkida, nad tunnevad end üksikuna ning hingelised vaevused süvendavad või kutsuvad esile ka

>> lk 26

REKLAAM

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

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

SUKAKABINETID ASUVAD:

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

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

kehalisi kaebusi. Nii võikski kingitus seda üksindust leevendada. Sest suhelda tahab ka see inimene, kelle nägemine ja kuulmine on kehvavõitu ning liikumine raske. „Võtke külaskäiguks terve päev, mitte ärge tehke tunnist viisakusvisiiti," selgitab psühholoog Kaidi-Ly Välb.

Psühholoogi sõnul võivad selliste kiirvisiitide järel vanainimeses olevad negatiivsed tunded süveneda ja nii mõnigi on arvanud, et ehk olnuks parem, kui poleks tuldudki. „See kurbus, mis pärast stopperiga mõõdetud koosviibimise aega tekib, on ootusest palju suurem," põhjendab ta.

Positiivsete tunnete tekitamine on ka tervise säilitamise seisukohast väga tähtis, ütleb Kaidi-Ly Välb. „Kui inimene tunneb end hästi, siis ta mõtleb häid, ennast toetavaid mõtteid, siis on ta tuju ja sellega ka tervis parem. Ka krooniliste hädade peale ei mõtle ta siis nii palju."

Enne külaskäiku võiks läbi mõelda, millest on külaline ise valmis rääkima ja mida ta ise küsida tahaks. „Vestelge sellest, mis on olnud ja kuidas kellelgi läheb. Miks ta nii otsustas või selliseid valikuid tegi. Selline mälestuste radadel kõndimine on omamoodi teraapia," julgustab psühholoog.

Külaskäigud tasub ära jagada

Kui enamasti lendab noorel vana inimese jutt ühest kõrvast sisse ja teisest välja, siis neid tõeliselt kuulates möödub aeg märksa rutem. Kõik lustakad ütlused või toredad salmid ei jää kohe kindlasti meelde. Pärineb ju seltskond vanuses 60+ ajastust, kui meelelahutust pakkus igaüks endale ise.

Selleks, et kõik külaskäigud ühele päevale ei satuks ja seenior kogu sellest meelelahutusest väga ära ei väsiks, pakuvad omastehooldajad välja graafiku: jagada kasvõi nädalate lõikes ära, kes millisel laupäeval või pühapäeval külla läheb. Nii on armsa mamma või papa laual alati värsked lilled ja kingiks kaasa võetud küpsised või kommikarp ei jää järgmise aasta külaskäiku ootama.

Emotsioonide kinkimisel soovitab Kaidi-Ly Välb jääda samuti lihtsuse juurde, sest suur hulk inimesi või kaalukad üllatused kõigile lihtsalt ei sobi. „Veetke koos aega, minge koos kohvikusse," toob ta näite. Asjadega kipub vanemal inimesel olema nagu lastelgi – emotsioon on korraks ja siis jääb see ese kapinurka. „Nad lihtsalt ei raatsi uusi köögirätikuid või pajalappe kasutusele võtta, nad on alalhoidlikud ja panevad need kappi varuks," toob ta näite.

Nii peabki psühholoog kõige väärtuslikumaks koos veedetud aega, samas ei ole asjade kinkimine iseenesest halb. „Tore on see, kui leiate võimaluse ise koogi küpsetada või ostate poest lillesibula, panete mulda ja viite kingiks siis, kui see õitseb," lisab ta ja selgitab, et sellise kingi puhul tajub saaja kinkija hoolt ja armastust. „Olete pannud sinna ju oma isiklikku aega," põhjendab ta.

Paljudes peredes on traditsioon, et lähedased korraldavad vanemale sünnipäevalapsele peo: katavad laua, hoolitsevad eeskava või esineja eest ning koristavad hiljem ruumid. 87aastane paidelane Lia Aasma ütleb, et temal on juba mitu aastat nii. „Mina ütlen, keda kutsuda tahan, ja lasen siis õigeks ajaks end kohale viia.

Sünnipäevaks üllatuspidu

On ka seeniore, kellele sugulased on üllatuspeo teinud. Mõne muu sündmuse ettekäändel on palutud viisakalt riidesse panna ja siis viiakse ta peokohta.

Üllatuspeoga soovitavad psühholoogid olla ettevaatlikud: on vanemaealisi, kes suurt rahvahulka lihtsalt pelgavad või ei talu nende organism enam suuri emotsioone. Samas on alati võimalus, et selline üllatusmoment meeldib sünnipäevalapsele väga.

Esemeliste kingituste valikul soovitab psühholoog Kaidi-Ly Välb eelnevalt uurida, millega vanemaealisel sugulasel on varem meeldinud tegeleda, milline on tema hobi praegu või minevikus. „Kui sünnipäevalapse huvideks on olnud aiandus või käsitöö, siis on ju lihtsam: käsitöötarbed, istikud või seemnepakid kuluvad alati ära."

Psühholoog paneb samas südamele, et ka esemelised kingitused ei peaks olema midagi, millega üksteist üle trumbata, vaid millega kaasneks nii kinkimise kui ka kingi saamise rõõm.

MAMMA OOTAB KINGIKS ÜLLATUST

Liisi Pavelts, lapselaps

Veel mõned aastad tagasi murdsime mamma läheneva sünnipäeva eel pead, mida talle küll seekord kinkida.

Kui inimene on kümmekond aastat alla saja aasta vana, on tema väärtushinnangud asjade suhtes täiesti teised kui tänapäeva noortel. Kui mamma oli noor, tuli väga vähesega läbi ajada. Ja sellega harjuti.

Mamma ei ole kunagi öelnud, et ärgu me talle midagi sünnipäevaks kinkigu. Pigem jääb ta alati salaja ootama, millega me teda seekord üllatame. Talle on alati meeldinud sellised naiselikud kingid: kreemid, meigitarbed ja kampsikud. Palju vihjeid kingisoovide kohta saab välja lugeda tema enda ütlustest. Alles mõni aeg tagasi aasis ta, et tal on näos kortsud nagu kartulivaod, mistõttu tundis ta minu toodud kortsukreemi üle siirast rõõmu.

Eelmisel korral, kui talle uue puuderkreemi kinkisin, sain seevastu mitte just rahulolevat tagasisidet. Nimelt tõin sedapuhku liiga tumedat tooni kreemi.

Kui mammal on vahel vaja arsti juurde või poodi minna, ei lahku ta kunagi ilma tagasihoidliku kihti jumestuskreemi peale kandmata. Muidugi tuleb ka puna palgele panna! Vahel, enne kodust lahkumist, küsib veel üle, ega ta liiga mardisant välja näe. Vastus on alati: näed väga armas välja.

Kui jätta kõrvale kõik need asjad, mida saab poest osta, et need siis sünnipäevalapsele tähtsal päeval üle anda, on eaka jaoks parim kink see, kui kogu pere, sugulased koos mudilastega, sõbrad ja vanad töökaaslased külla tulevad, vanu aegu meenutavad ja laua taga koos head ja paremat naha vahele ajavad. Loomulikult käib sünnipäevaga kaasas üks soe kodus tehtud kringel, milleta pole tähtsal päeval mõtet mamma juurde sisse astuda.

Meie mamma sünnipäev on kevadel, 31. märtsil. Sel aastal juhtusin olema esimene õnnitleja: läksin lihtsalt lillepotiga alumisele korrusele ning soovisin tervist ja õnne.

Lill iseenesest on ju väga lihtne kink, kuid mamma oli nii liigutatud ja rõõmus. See pani mind mõtlema, et mamma eas inimesel ei ole tegelikult üldse palju rõõmuks vaja. Soovisin naljaga, et ta oleks meiega veel vähemalt sada aastat, mille peale ta naeris ja ütles, et nii kaua nüüd küll enam vastu ei peaks. Aga ega seda tea!

Kui tulin õhtul töölt, käis majas sünnipäevapidu. Mammal olid külas vanad töökaaslased ja sõbrad. Räägiti, kuidas vanasti asjad käisid ja kuidas elu oli. Seltskond oli lugupeetud ja mamma liigutatud, et sellise külaskäigu pälvis.

Kui külalised olid läinud ja õhtu juba hiline, tunnistas ta, et on pidupäevast täitsa läbi ja läheb nüüd magama. Eriti rõõmus oli ta selle üle, kui me emaga köögi ära koristasime ja nõud ära pesime. Mamma uni sai sel ööl magus ja hommikul oli tal juba 92aastasena sellevõrra lihtsam ärgata.

REKLAAM

Cannaderm® LÉČIVÉ KONOPÍ

KANEPISEEMNEÕLI KREEMID KUIVALE JA LÕHEDEGA NAHALE

Kanepiseemneõli teeb väärtuslikuks kõrge küllastamata rasvhapete osakaal – 50–58% on linoolhape (Omega-6 rasvhape) ja 14–20% alfalinoleenhape (Omega-3 rasvhape). Kanepiseemneõli omega rasvhapete vahekorda 3:1 peetakse ainevahetusele kõige kasulikumaks.

Konopka – kanepiseemneõli salv 75 g – toidab, pehmendab, niisutab ja toob kiiret leevendust ülikuiva, lõhedega, atoopilise dermatiidi ja psoriaasiga nahale. Aktiivsed toimeained: kanepiseemneõli, sheavõi, iisop ja salvei. Määrida nahale külluslikult.

Kui ostad Natura 24 kreemi kuivale nahale või Konopka ülikuiva, lõhede ja psoriaasiga naha salvi, saad Kanepiseemneõli poole hinnaga

3,25 ~~6,50~~

Natura 24 – kuiva naha kreem 75 g – niisutab, toidab ja pehmendab kiiresti väga kuiva, tundlikku näonahka ja kaela õrna nahka. Aktiivsed toimeained: kanepiseemneõli, lavendel, E-vitamiin ja pantenool. Kreemitada niisket nahka (pärast pesemist mitte kuivatada).

Kanepiseemneõli 250 ml – alandab kolesterooli taset, leevendab reumaatilist artriiti, neurodermatiiti, kontaktdermatiiti, psoriaasi, ekseemi, toob hea une ja kiirendab seedimist. GLA-rikka kanepiseemneõli kasutamine aitab ennetada arteroskleroosi, südameinfarkti ja insulti. Ainukesena toiduõlidest sisaldab 1,5–6% gammalinoleenhapet (PGE1), mis mõjub positiivselt põletikele, nahahaigustele, allergiale, immuunsüsteemi häiretele ja silmadele. Õli ei kuumutata, kasutatakse salatites, kastmetes, smuutides, suppides, putrudes ja jogurtis. 2 spl õli päevas annab ideaalse koguse omega rasvhappeid.

Kanepiseemneõli kosmeetika on müügil e-poes

WWW.ELUVAGI.EE

ESINDUS PÄRNU – 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; Viiking SPA Apteegis

VÕRUS Vana Maja salongis – Paju tn 9

REKLAAMTEKST

KSÜLITOOLI KASULIKKUS VANEMAS EAS

Ksülitool on looduslik magusaine, mis ei soodusta hambaaukude teket. Kes teab kasemahla mahedat jahutavat toimet, siis see on tingitud just ksülitoolist, mida leidub lisaks mitmetes marjades. Suuõõnes leiduvad hambakaariest tekitavad bakterid peavad ksülitooli söömisel selle lagundamiseks kulutama rohkem energiat, kui nad ise ksülitoolist saavad. See seletab, miks ksülitool suudab kaariest tekitavate bakterite kasvu aeglustada.

KSÜLITOOL JA KAARIES

Ksülitoolist on räägitud peamiselt seoses tema kasuliku toimega laste hambakaariese vältimisel. Vähem teatakse, et ksülitool sobib samuti vanemas eas sagedase probleemi –juurekaariese korral. Erinevalt lastest ei avalda ksülitool vanemas eas mõju hamba krooniosa kaariese ennetamises, küll aga kaitseb juurepinda uute kahjustuste eest. Suurim kasu ksülitoolist on neil inimestel, kellel on suurem risk kaariese tekkeks. Need on igapäevased ravimite tarvitajad, krooniliste haiguste põdejad ja paljud teised, kelle sülg ei suuda enam piisavalt hambaid ning suu limaskesta kaitsta.

KSÜLITOOL JA SUUKUIVUS

Mitmete südame- ja vererõhuravimite kõrvaltoimeks on suukuivus. Inimene ise ei pruugi suukuivuse probleemi märgatagi ning rohked uued kaarieskahjustused tulevad ilmsiks ebameeldiva üllatusena alles hambaarstivisiidil. Vanemas eas on juurepind paljastunud igemehaiguste tõttu, liiga tugeva harjamise tagajärjel või ka lihtsalt eaga kaasnevalt. Võrreldes hamba krooni katva emailiga ei ole juurepinnal olev tsementkude bakterite jaoks piisav takistus. Kui paljastunud juurepinnaga koos esineb suukuivus, on oht kaariese arenemiseks juurepinnal kordades suurem.

Suukuivuse leevendamiseks on mitmeid vahendeid. Kõige käepärasem on tihe vee tarbimine kogu päeva vältel – lonks või paar korraga on piisav. Kui soovitakse veelgi tõhusamat toimet, siis on võimalik kasutada ksülitooliga suuvett või ksülitooliga imemispastille. Just pastill on toode, milles ksülitooli sisaldus on kõige kõrgem. Alati tasub uurida etikette ja eelistada tooteid, kus ksülitool on koostisosade loetelus esikohal – siis on tema sisaldus kaariese pärssimiseks piisav. Pastillid on mõeldud imemiseks ja seetõttu on nende kontakt hammastega pikem kui enamikul teistel toodetel.

KSÜLITOOL JA DIABEET

Diabeet ehk suhkurtõbi on järjest sagenev probleem, mis paneb inimese hoolikalt oma suhkrutarbimist jälgima. Ksülitool on oma magususelt suhkruga võrdne, kuid sisaldab enam kui kolmandiku vähem energiat. Kuna ksülitool imendub tunduvalt aeglasemalt kui tavaline kristalliline suhkur, siis ei kaasne selle tarvitamisega järsku veresuhkru tõusu. Seepärast võivad ksülitooli või ksülitooli sisaldavaid tooteid kasutada ka diabeetikud, kuid peavad selle oma suhkrutarbimisse sisse arvestama. Vanavanematel on kombeks oma lapselapsi hellitada just maiustustega. Külakostiks toodud maiustustena võiks eelistada ksülitoolitooted, mis oma meeldiva maitse ja hammastele kasuliku mõjuga on suurepärane kingitus.

KOKKUVÕTVALT

Ksülitool on tavapärase hea suuhügieeni kõrval tõhus vahend, mis aitab kaasa hammaste pikale suus püsimisele. Seda eriti neil, kes oma haiguse või kasutatavate ravimite tõttu on kaariesele vastuvõtlikumad. Ükski protees, ükskõik kui õnnestunud see ei ole, ei suuda inimese enda pärishammastega võistelda.

Riina Runnel
Hambaarst, Tartu Ülikooli suu- ja hambahaiguste õppejõud

Müügil Selveri kauplustes.

Eesti Hambaarstide Liit
ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

Tänu uutele **TENA Lady SLIM** sidemetele saad kanda just neid riideid, mida hing ihaldab.

TENA Lady SLIM tiivakestega sidemed:
- annavad kindlustunde – imavad kiirelt uriini ja neutraliseerivad lõhna;
- on diskreetsed – veelgi õhem side järgib kehakuju ja on kandmisel mugav.

TENA. Ole sina ise.

TENA

Telli tasuta näidis
www.TENA.ee

REKLAAM

Tule ikka ise külla!

Kui kasvõi lähenevale emadepäevale mõelda, siis kõige tähtsamad on ikka lilled, arvab paidelane Aita Kruusement. „Elu jooksul on asju niigi juba kogunenud." Sellega on nõus teisedki Paide Päevakeskuse laua ümber kogunenud seeniorid.

Birgit Itse
birgit.itse@jt.ee

Milvi Alev kuulub nende hulka, kellele kingitused väga meeldivad. Talle meeldib ka ise kingitusi teha. Võimalusel valmistab ta kingid ikka ise, olgu selleks siis kootud rätik või kaunis karbike.

Isetehtud asjad meeldivad enamikule. Maimu Lombi räägituga sarnase loo sellest, kuidas tema ema ka haiguse lõppstaadiumis veel sokke kudus, mis tal siiani alles on, võivad paljud pajatada. Need soki- või kindapaarid, mis lähedase kätega tehtud, on aastaid hiljem nii mõneski peres veel reliikvia staatuses. „Ema asju on ikka alles," kinnitab osa Paide Päevakeskuse naistest. Alles on tikandeid, linikuid, sajandivanuseid postkaarte, isegi nõelutud kindaid.

Hinge lähevad ka järeltulevate põlvkondade kingid. Aita Kruusement toob näiteks lapselapse tehtud kõrvarõngad, mida ta lausa iga päev kannab, olgu siis pidupäev või äripäev.

Milvi Alev usub, et kui ise toredaid kinke teha, siis tehakse neid ka vastu. „Lapsed teevad mulle väga ilusaid kinke. Nad teavad, et olen edev ja igasugused pärlid meeldivad mulle."

Maimu Lomp ütleb, et tore oleks saada

IDEEPANK

Esemed:
- padjad/tekk
- hommikumantel
- saunalina
- ristsõnad
- ajakirja/lehetellimus
- spordisaali/ujula kuukaart
- kohvimasin
- grillahi
- kiiktool
- tolmuimeja
- väike raadio/muusikakeskus koos kõrvaklappidega
- saunavahendid (kapad, kulbid, termomeetrid)
- teler
- laualamp
- luup
- istikud/taimed/seemned
- aiatöövahendid (rehad/labidad)
- rõdukast maitserohelisega
- õngitsemiskomplekt
- kõnnikepid

Elamuskingitused:
- ühine söömine kohvikus/restoranis
- jalutuskäik
- kalmistutuur
- teatri või kino kinkepiletid
- juuksurisalong
- külaskäik sugulaste/sõbrannade juurde
- sünnipäevalapsele korraldatud pidu
- ühine reis mälestustemaale

Tee ise:
- perekonnafoto/pildialbum
- kasvata ette lilled/taimed
- kook/kringel või soolane roog
- korja põllu- või metsalilli
- joonista ja kirjuta õnnitluskaart
- saada tigupostiga käsitsi kirjutatud kiri

Paide Päevakeskuse laua ümber kogunenud seeniorid olid ühel meelel selles, et hea kingitus on kinkekaart, olgu siis apteegi, raamatu- või rõivapoe oma. Ka teatri- ja kontserdipiletid valmistavad enamikule rõõmu. Sobiva kingitusena aktiivsele seeniorile tuuakse välja veel spaapuhkus, ujula kuupilet, ristsõna või ajakirjatellimus, sünnipäevalapse pildiga tort, mesi ning reisid ja väljasõidud. FOTO: BIRGIT ITSE

kingituseks soojamaareisi raha. See paneb teisedki muhelema ja jutuks tulevad parasjagu soojad maad, nagu Kreeka, Kreeta, Gruusia, Itaalia, Hispaania ja Prantsuse Riviera.

Reisiraha kiidavad heaks kingimõtteks kõik osalejad: see on ju võimalus kodust välja saada ja näha, mida tehakse mujal Eestis või miks mitte ka kaugemal. Seenioridele tulevad meelde kunagi läbi käidud riigid ja seiklused Eestimaal. Enne 75. sünnipäeva saatis Milvi Alev sünnipäevakutse koos lisateatega, et kavatseb järgmisel suvel sõita Hispaaniasse ja tagasiteel Šveitsi. „Raha tuli nii palju, et sain maksta reisipaketi ja endale üht-teist ostagi," räägib Alev.

Samuti on laua taga istujad ühel meelel selles, et hea kingitus on kinkekaart, olgu siis apteegi, raamatu- või rõivapoe oma. Ka teatri- ja kontserdipiletid valmistavad enamikule rõõmu.

Laevareis ja paadisõit jõgedel-järvedel on samuti toredad, kuid langevarjuhüppest, nagu Kihnu Virve tegi, keegi juttu ajavatest naistest siiski ei unista. „Lapselaps Alo küll pakub, et tule lähme, aga ma pole tahtnud. Pärast jääb süda ka veel seisma," pelgab Lia Aasma.

Milvi Alevile meenub aeg, kui ta sai Siberis 20aastaseks. „Enne seda olime saanud teate, et võime sõita Eestisse. Siis tõid sõbrannad mulle sünnipäevaks kaks täiesti uut eestikeelset raamatut."

Kui vanemale inimesele kingi tegemise nõutus on tõesti suur, siis pakuvad juturingis osalejad, et enne võiks ju sünnipäevalapsega veidi nõu pidada või siis lihtsalt vestelda, et nii tema plaanidest ja soovidest aimu saada. Kui ikka ühtki head mõtet ei tule, võib lihtsalt kauni taskuga kaardi vahele ka raha panna. Neid, kellele raha kui kingitus on täiesti vastuvõetamatu või suisa sobimatu, vestlusringis osalejate seas ei leidu. „Mida rohkem, seda uhkem," visakavad nad nalja.

Ka pildid suguvõsa pisimatest, olgu siis albumis või raamitud fotodena, on igati tore kingitus. Kalender koos lähedaste piltidega ja suguvõsaliikmete tähtpäevadega on veel eriti vahva, arvavad prouad.

Anu Post esindab neid, kellele asju kingituseks saada pigem ei meeldi. Selle asemel on tal kujunenud tavaks tähistada sünnipäeva kahepäevase reisiga Eestimaal. „Marsruudi paneme koos kokku või siis teatatakse mulle, kuhu sel aastal läheme," täpsustab ta. Tema teele on sattunud unustatud mõisad, kaunid looduslikud paigad ja öömaja sõprade-tuttavate juures. „Selline iga-aastane mõnus koosolemise aeg," lisab ta. Talle meeldib ka väga märjal murul paljajalu kõndida. „Kui muru pole kastene, siis tuleb see märjaks kasta," lausub ta kelmikalt.

Lustakaid lugusid sellest, kuidas kellelegi naistest on üllatussünnipäev korraldatud või keegi neist ise on aidanud mõnele oma lähedasele üllatusürituse korraldada, jagub ka Paide Päevakeskuse prouadel. See, kui noorem põlvkond võtab peo korraldamise enda peale, on veel kõige parem. „Mul just niisugused sünnipäevad kõik järjest ongi olnud, iga kord ise kohas," sõnab Lia Aasma. Tema ülesandeks on jäänud vaid külaliste nimekiri koostada, pidukleit selga panna ja kohale minna.

Toredaid kinke on elu jooksul ikka olnud, tõdevad naised pooletunnise arutelu järel. Maimu Lomp meenutab, et nooruses saadud kingitustest on ehk meeldejäävaim hõbedane kihlasõrmus, millel ovaalne punane kivi ja väiksed hõbedased kuulikesed ümberringi. „See on igaveseks hinge jäänud," sõnab ta.

Lea Voorel ja Lilian Urb panevad ihaldatud kinkide esiritta selle, kui lapsed tulevad külla. Nende öeldu toob kaasa teiste üksmeelse heakskiidu. Eriti tore on, kui lapsed aitavad midagi teha, kas siis remonti või lihtsalt kevadist suurpuhastust – ise ju kapi otsa enam tolmu pühkima ei roni. Niisugusest sünnipäevakingitusest jätkub rõõmu kohe mitmeks nädalaks ja tänutunne haarab ka siis, kui lapsed on jälle oma toimetuste juurde naasnud. Kui koos tegutsemisest peaks aega üle jääma, oleks tore ka koos kalmistul lähedaste haudadel ära käia, eriti nendel, mis jäävad kodulinnast kaugemale. Seda ihaldaksid ennekõike just need, kel endal transpordivõimalust pole või lapsed-lapselapsed kaugemal.

TÄNU

Suur tänu vestlusringis osalejatele:
Lea Voorel (71)
Helju-Maie Viktorova (77)
Silvi Tänavots (84)
Aita Kruusement (73)
Hildegard Seermann (92)
Lia Aasma (87)
Glafira Põnova (78)
Lilian Urb (70)
Leida Tolberg (82)
Milvi Tuimann (77)
Anu Post (76)
Janne-Irja Linde (69)
Milvi Alev (79)
Virve Krass (72)
Maimu Lomp (73)

REKLAAM

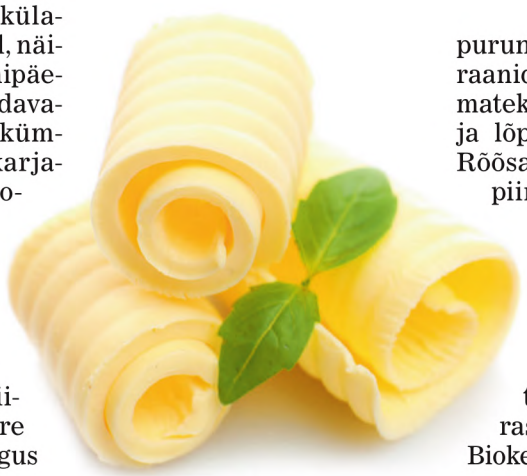
Või – väärt ja tervisesõbralik toiduaine

Mihkel Zilmer
meditsiinidoktor ja meditsiinilise biokeemia professor

Anne Lill
ajakirjanik

Eesti vanarahvatarkus ütleb, et võiga on kolm korda probleem. Suvel, kui see on sula, talvel, kui see on kõva, aga eriti halb on või siis, kui seda pole.

Kuigi ajaloolaste väitel tarbiti võid Mesopotaamias juba 3500 aastat enne Kristust, jõudis või meie aladele arvatavalt 14. sajandil. Ent isegi 19. sajandi esimesel poolel oli või eesti talupoja laual pigem luksus kui igapäevane toiduaine. Võiga kostitati külalisi ja seda söödi suurte pühade ajal, näiteks lihavõtetel, nelipühadel ja jaanipäeval. Või muutus siinmail kättesaadavamaks eelmise sajandi esimestel kümnenditel, kui Eestis hakkas piimakarjakasvatus jõudsalt arenema ja võitoodang suurenes sedavõrd, et sellest leivakattest sai riigile väga tähtis ekspordiartikkel.



Kuidas või valmib?

Või on olemuselt vee emulsioon piimarasvas. See valmib nii, et koore (hapu või rõõsk koor) kloppimise käigus purunevad piimarasvakerakeste membraanid, nende sisud liituvad algul väiksemateks, hiljem suuremateks tükikesteks ja lõpuks eraldub võimass vedelikust. Rõõsa koore puhul lisatakse koorele piimhappebakterite juuretist. Või valmistamise kõrvalsaadus on võipiim ehk pett.

Mida või sisaldab?

Või on toiduaine, mille ehtsust näitab suur rasvasisaldus ja just piimarasvad määravadki toote omaduse. Biokeemiliselt koostiselt peab vöis olema rasvu vähemalt 80 protsenti ja vett mitte üle 16 protsendi. Rasvavaba kuivaine arvele – piimavalgud, piimasuhkur, mineraalühendid, vitamiinid, pigmendid ja lõhnaained – langeb kuni 2 protsenti või koostisest.

Kvaliteetne või peab sobituma kahe temperatuurinõude vahele. Soojas, 20–25 kraadi juures peab võitükk säilitama kuju ega tohi lössi vajuda. Mõõdukas jaheduses, temperatuuril 10–15 kraadi peab või olema piisavalt plastiline ega tohi muutuda rabedaks. Võid soovitatakse säilitada 2–6 kraadi juures, mis tagab toote kvaliteedi vähemalt ühe kuu vältel. Või

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.

FOTO: SHUTTERSTOCK

suurimad vaenlased on soojus, valgus ja hapnik, mis põhjustavad rasvhapete rääsumist ja mistõttu või maitse muutub mõrkjaks.

Mõni kaupluseletil võiga kõrvuti olev toode ei ole nüüdisaja nõuete valguses tegelik või, sest selle rasvasisaldus jääb alla 80 protsendi ja see sisaldab ehtsa võiga võrreldes rohkem vett. Suurem veesisaldus võimaldab piimarasva kokkuhoidu ja vähendab kalorite hulka tootes. Praadimiseks selline „või" ei sobi, sest hakkab kuumal pannil pritsima ja läheb lõpuks kõrbema. Teine risk on toote halvem säilivus. Taolise toote tunned ära sellest, et liitnime esimene pool sisaldab küll sõna „või", aga tegemist pole tegelikult võiga, vaid võilaadse piimarasvamäärdega.

Või on sisukas

Või suurt rasvasisaldust ei maksa peljata. Normaalne söök peab kindlasti sisaldama rasva ja keegi ei söö ju päevas nii palju võid, et sellest rasva saamine võiks muutuda riskiks tervisele. Pealegi on või rasvaollus seedekulglast hästi omastatav, kuna või rasvhapetel on madal sulamistemperatuur.

Natuke ka arvude keeles. Süües umbes 14 grammi võid, näiteks kaks korralikku võileiba või suurema võisilma pudrukausis, saab meie keha mitmesuguseid vajalikke toitaineid. Selline võikogus toob seedetrakti umbes 7 grammi küllastatud rasvhappeid, mida organism kasutab energeetilistel ja ehituslikel eesmärkidel. Aga selle 7 grammi sees on ka ligi grammi jagu lühikese ahelaga rasvhappeid, mis sobivad ülihästi südamelihase normaalseks tööks. Samas annab 14 grammi võid organismile ka 2,4 grammi monoküllastamata ja 0,5 grammi polüküllastamata rasvhappeid, mis on organismi talitlust silmas pidades tervisesoodsa mõjuga. Ja veel, kõik need võis sisalduvad rasvhapped on looduslikud ja keemiliselt muundamata, erinevalt mitmesugustest võid asendavatest toodetest.

Jutuks oleva võiportsuga jõuab seedekulglasse 30 mg kolesterooli, millest aga imendub üksnes kolmandik. Seega pole vaja peljata võis olevat kolesterooli. Lisaväärtusena tasub nimetada väheses koguses letsitiini ja mitme tervisele kasuliku taimse pigmendi sisaldust võis. Kõike seda arvesse võttes sobib või rasvkoostis inimesele väga hästi. Muidugi on või suure rasvasisalduse tõttu kaloririkas toiduaine: 14 g võist saame veidi alla 100 kcal. Aga keegi ei söö ju korraga võid suurte kamakatena.

Valke on võis üsna vähe, 0,5–1 protsendi piires. Või koostises leiduvatel piimavalkudel on meile soodne aminohappeline koostis. Või süsivesikutest on põhiline laktoos ehk piimasuhkur, kuid seda on võis vaid 0,8 protsenti. Nii et piimasuhkru talumatuse probleem langeb ära. Lisanditega maitsevõid, nagu magusad võikreemid, kakaoga šokolaadivõi, meevõi, siirupiga puuviljavõi ja teised, sisaldavad loomulikult palju rohkem süsivesikuid.

Võis on rikkalikult A-vitamiini ja väga palju E-vitamiini. Võil on kaunis kollane värvus tänu rasvlahustuvale pigmendile – looduslikule beetakaroteenile. Selle sisaldus sõltub peamiselt lehmasöödast. Inimesele pakub beetakaroteen peale silmailu muudki kasu, nimelt sünteesitakse sellest meie kehas A-vitamiini. Mineraalühendeid leidub võis vähe, sest need on jäänud suurel määral võipiima koostisse. Küll aga lisatakse võile selle säilivuse parandamiseks pisut keedusoola, mille sisaldus küünib soolastes variantides kuni 1 protsendini.

Mis on veel tähtis?

Lisaks muule on või väärt toidukraam ka seetõttu, et sel on suus sulav olek ja mõnusalt meeldiv aromaatne lõhn. Osaval perenaisel on kvaliteetne või alati käepärast, sest või lisab kastmele uusi maitsenüansse, teeb pastaroa ja kartulipudru mõnusamaks ning taina hõrgumaks. Meie lõunanaabrid Kurzeme kandis peavad aga üheks omakandi eriliseks delikatessiks just võiga praetud turska.

Hea on teada, et ehtne või on toode, milles on keelatud kasutada lisaaineid. Nii et kui tarbida võid mõistlikus koguses, on see igati väärt toiduaine. 60+ vanuses inimesel tasuks süüa killuke korralikku võid järjekindlalt iga päev.

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.

Paned lihtsalt jala **jala ette**

Kaarel Zilmer

liikumisõpetaja, Tallinna Ülikool

Kuigi kõndimise kui ühe kasuliku tegevuse üle on rohkesti arutletud ja sellest ka kirjutatud, võib suhteliselt lihtsa ja kõigile kättesaadava liikumisvõimaluse kohta jätkuvalt uusi ja üllatavaid käsitlusi leida.

Ühe enam kui saja aasta taguse liikumiskäsitluse, õigemini istuva eluviisi kahjuliku mõju üle peetud arutluse leidsin 2013. aasta 11. septembri „Postimehest". Kirja pandud loos oli ammuseid lehti sirvides leitud, et ka 115 aastat tagasi, 1898. aasta 11. septembril oli toonane „Postimees" istuvast eluviisist kirjutanud. Värvikas seletuses kirjeldati, kuidas vähese liikumise tõttu juhtuvat organismiga igasugu hulle asju. Lehes antud selle vastu võitlemiseks kohe sobilikke abinõusid ja nimetatud esimesena jalutamist! Seega on jalutamise ja kõndimise vajalikkuse üle arutletud läbi aegade.

Nüüd, eelmise aastanumbri sees sattus mulle kätte Mari Tarandi suurepärases tõlkes ja Tallinna Ülikooli kirjastuse välja antud prantsuse filosoofi Frederic Grosi raamat „Kõndimise filosoofia". Selle lugemisest kujunes suurim nauding, mille järel sai kõndimise lahtimõtestamise osas justkui uus filosoofiline tahk ette keeratud.

Kõndimine pole sport

Frederic Gros pealkirjastab oma raamatu esimese osa lausega „Kõndimine pole sport". Selle kinnituseks paneb ta sama mõtte ka avalauseks. Nagu tahaks selle mitmekordselt alla joonida, et ärge siit raamatust tüüpilist kehalist koormamist küll otsima hakake, vaid keskenduge kõndimisele tunduvalt laiemas võtmes.

„Ühe jala teise ette asetamine on lapsemäng," kirjutab ta alustuseks. Soovimata, et selle nii loomuliku tegevuse juures tuleksid kõigest hoolimata mängu ikka ja jälle spordile nii omased tegurid – oskamise tase, tulemused, saavutatud kohad, võitjad ja kaotajad. Just neid põhimõtteid silmas pidades on tavalisest käimisest sageli ebameeldiv liikumismoodus tehtud. Mulle endalegi meenub koolipoisiaegne kergejõustikuvõistlus, kui kodukooli võistkonna punktide nimel tuli ka sportliku käimise rajale minna. Et olin harjunud enamasti jooksma ja normaalselt kõndima, siis see uus, puusanõksude ja pööritamistega vänderdamine lõi „kepsudesse" sellised valujutid, mille järel sai selgeks, et sedamoodi käimisele ütlen selge „ei!". Kui keegi tahab tõesti seda ala harrastada, siis lasku aga käia, aga jätke inimesele tema loomulik kõndimine! Isegi vaadata on kentsakas mõningaid paraadsamme, mis on normaalsest kõndimisest oi kui kaugele läinud. Aga pidavat muljet avaldama. Avaldagu siis!

Uus kõndimisraamat võtab lausa esimese leheküljega selge hoiaku ja ilmselt on lugejalgi selleks ajaks tekkinud tundmus, et seda kõige tavalisemat kõndimist ei saa tõesti spordimaailma „hulluse" kastmesse panna. Kui kogu ümbritsev maailm on üha kiiremini liikumise mõõdupuuga „halvatud", siis väidab Frederic Gros justkui vastandiks, et aeglaseks liikumiseks pole leitud midagi paremat kui kõndimine. „Alustuseks on vaja kahte jalga. Ülejäänu on tarbetu. Kõndida oskavad kõik. Üks jalg teise ette on paras mõõt ja vahemaa, et kuhugi minna."

Tõsi, 60+ lugeja puhul võib juhtuda, et vahel tuleb jalgadele abiks ja toeks võtta ka kepp, kepid või siis käimisraam, aga need on tõesti vaid kõndimise abistamiseks, mitte selleks, et nendega sportlikku kiirkõndi harrastama ja parematega mõõtu võtma hakata.

Kõndides pole sa üksi

Kui eelnevalt sai kõndimist vaadatud kehalise toimingu poole pealt, siis Frederic Gros vaeb erinevate „suurte" kõndijate kogemuse kaudu ka vaimuga toimuvat.

„Kõndides pole sa üksi – kuigi liigud üksinda, peavad su keha ja hing dialoogi," kirjeldab ta. Sõna saavad ka kuulsused. Näiteks kinnitab Rousseau: „Vaid kõndides saab tõeliselt mõelda, komponeerida, luua ja inspiratsiooni leida. Saab kõndida omas tempos, peatuda siis, kui tahetakse."

Ehkki samasugust tunnet ja dialoogi iseendaga on kinnitatud ka jooksmise, suusatamise ja rattasõidu puhul, siis tundub, et kõndimisel jookseks mõte justkui kõige paremini. Kui hakkate isegi oma kõnnikäikude üle juurdlema, siis mida kõike ei saa sammudes mõeldud! Ja kui käite kellegagi koos, siis on arutlusteemasid ikka rohkem kui üks.

Küllap pole vähetähtis seegi, mis raamatus kirjas: „Energia, mida kõndides tunda võib, on omaenda liikuva keha energia. See on pidev, tajutav kiirgus." Tõeline mõnutegevus, nagu taolisi meeldivaid liikumisviise on hakatud nüüd kutsuma.

Taas mõte Frederic Grosilt – kõndimisel võib leida neid puhta mõnu hetki juhuslikest kokkupuudetest. Paistab, et polegi tähtis, kellega või millega, aga kõndimisel jõuab mõnuhetk kohale just

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.

FOTO: SHUTTERSTOCK

paraja kiirusega, mitte ei vilksa mööda, nagu filmis, autosõidul või jalgrattal liikudes. Veel üks loetud mõte – jalutuskäik, üksinda aeglaselt ja eesmärgitult kõndimine taastab nägemisvõime. Hakatakse märkama üllatavaid detaile, mida siin või seal, päris tuttavas kohas, polekski nagu varem näinud.

Ammendamatu energiaallikas

Kõndida võib igasuguses keskkonnas tavalistest kodutanuma käikudest pikemate palverännakuteni välja. Nagu enamikus kirjeldustes, jõuab autor ikka ja jälle maastikuni. „See on kutsuv ja pakub kõndijale asu," võtab ta maastiku rolli lühidalt kokku. Seal olla igaüks justkui paljudest looduspiltidest ümbritsetud kodus.

Eestis ei saa küll selle ümbritseva kodu ja sealt saadava energia üle nuriseda. Ei pea isegi omama Fred Jüssi või Hendrik Relve tunnetustaset, sest ümbritsev jõuab kõndimisel ja liikumisel justkui iseenesest parajal määral meie meeltesse. Igaühel on oma tajumisvõime ja selle vajadus. Ei pea kellelegi ette ütlema ega muul viisil osundusi tegema – et mida nüüd näha või tunda tuleks. Pole vaja ka mõnd tunnet kirjeldada, mida justkui tuleks jalutamisel üle kontrollida, et kas sa ikka tunned praegu just seda ja seda.

Talveoludes palju liikununa nõustun täiesti Frederic Grosi raamatus tsiteeritud Henry David Thoreau'ga, kes märgib oma essees talvise kõndimise kohta, et selles määratu suures jäises vatis liikudes tuleb sooja hoida ning oma kehasoojust tunnetada. „Külmas kõndimise õnn seisnebki selle pisikese tule tundmises oma kõhus." Isegi nii filosoofiliselt võib talvise kõndimise tunnet kirjeldada, millega ma kaasa mõeldes igati nõustun.

Aga meil on nadiks jääva talve kõrval veel kolm aastaaega, mis aasta aasta järel omal moel ja muutuvates variatsioonides siiski ükskord kohale jõuavad. Neile lisandub siis veel Soomaa viies aastaaeg, millest saab samuti võrratuid liikumisela-musi. Tõsi, kõndida sel ajal seal eriti ei saa, aga vetel liueldes kõlab kõrvus vahel mõte, et alles eile sai siit kõndides läbi tuldud.

Kui lubatakse, siis teen ka ise looduses ja aastaaegades piisavalt liikujana ühe üldistuse: meil on kõndimiseks sobilikke maastikke ja aastaaegu ning olusid nii et tapab! Jätkub kõigile. Saab lausa ilma rahata. Kui ainult enam soovijaid leiduks. Patt, kui ei kasuta.

Ei saa rahulikult lõpuni lugeda

Just nii tõdeb „Kõndimise filosoofiasse" nina pistnud luuletaja ja tõlkija Hasso Krull. Tal oli tekkinud tahtmine raamat pooleli jätta ja kohe kõndima minna. Teha väike tiir toas, siis õues, seejärel minna juba tänavale ja edasi, kuhu aga jalad viivad.

Seega ei tohiks sel kõndimise vajadusel, mis meis kõigil kindlalt sees istub, kärbuda lasta. Tundub, et filosoofiline käsitlus poeb lehekülghaaval oma tõdedega lausa „naha vahele" ja äratab justkui üles. Ja oledki juba sellises kahevahel olekus ja kaalutled, kas minna või mitte minna. Kui sul pole parasjagu midagi mõistlikku teha, siis soovitab autor õpetlikult: „Kõndides on alati midagi teha – kõndida."

Selliseid arutlevaid pärle on kõndimisraamat täis. Et tegemist pole spordiüllitisega, siis lubab loetu vabalt ja piiride ta mõelda ning arutleda. Ilma et mängu tuleksid mingid normid, mahud, intensiivsused, vanuserühmad, taastusvahendid ja edetabelid. Just see kõik teebki teose mõnusaks, justkui igaühele eraldi kirjutatuks.

Tallinna Ülikooli kirjastusele reklaami tegemata tahan lisada, et raamatuports on poodidest lennult läinud. Kes luges, see kiitis. Ei tea, kas iga lugeja muidugi Hasso Krulli kombel kõndimamineku ahvatlust ka tundis, aga küllap mõtles nii mõnigi, et miks mitte kõndima minna. See on ju lihtne. Paned lihtsalt jala jala ette …

REKLAAM

FleXiCUR

Liigesetabletid

Kas su elu on põrgu, sest valutavad liigesed ei lase liikuda?

Kui sa oled aastaid söönud glükosamiinitablette, kuid sinu liigesed on ikkagi valusad ja kanged?

Kas sa oled seni kulutanud tohutult raha ilma abi saamata?

Siis proovi uusi FLEXICURi LIIGESETABLETTE, mille toimeaine on kurkumiin, mis teaduslike uuringute ja kliiniliste katsete põhjal on abiks just sulle.

Kurkumiinil on kiire toime. Juba nädalase kasutamise järel tundsid kurkumiiniekstrakti tablette kasutanud patsiendid valu kadumist ja liigeste elastsuse paranemist. Pikemaajalisel kasutamisel täheldas 85% patsientidest oma elukvaliteedi märgatavat tõusu ja tundis ennast füüsiliselt aktiivse ja sportlikumana.

Flexicuri tabletid sisaldavad standardiseeritud kurkumiiniekstrakti, mis on eraldatud looduslikust kurkumist.

1 tablett sisaldab 32,65 spetsiaalset CURCUMIN OR 100© ekstrakti. Kuuri algul võetakse 3 tabletti päevas.

Pärast liigeste valulikkuse kadumist võib toimet säilitava annusena jätkata 1 tabletiga päevas.

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

Tervisepood

Hea nägemine ei ole iseenesestmõistetav

Noores eas on inimese silmad elu parimas toonuses – silmalihased tugevad ja läätsed selged. Neljakümnendates eluaastates tuleb juba lugemiseks prillid appi võtta, mis viiekümnendates vahetatakse tugevamate vastu. Vanusega kasvab ka silmahaiguste risk.

Margot Lehari
BENU Papiniidu apteegi proviisor

Kuna silmade tervis sõltub paljuski tervisest ja eluviisist, tuleb hoolitseda kogu keha eest. Süüa tuleks parasjagu köögivilju, näiteks porgandit või brokolit, aga ka mustikaid, milles leidub silmadele kasulikke aineid. Kõik teisedki puu- ja juurviljad on kasulikud. Kui inimene on füüsiliselt terve, on ka silmadega reeglina vähem probleeme.

Silmahädade võimalikult varaseks märkamiseks tuleks silmi arsti juures vähemalt iga kahe aasta tagant kontrollida. Silmahaiguste geneetiliste soodumuste korral võiks südamerahu huvides arsti juures käia igal aastal.

Samuti tuleks kõikidesse silmamuutustesse, nagu valu, valguskartlikkus, hägususe või virvenduse teke, suhtuda tõsiselt ja asjatundjatega viivitamatult nõu pidada. Kui silmaarsti juurde on järjekord, siis lihtsama probleemi korral annab nõu apteeker, kes teab aastaajast ja elustiilist tulenevatele probleemidele kiiret lahendust või suunab suurema mure korral silmaarsti konsultatsioonile.

Kevadel kaevatakse sageli silmade sügeluse, punetuse ja pisaravoolu üle. See viitab õietolmuallergiale. Kui vaevused on kergemad, aitavad olukorda leevendada silmatilgad, neid saab hankida apteegist.

Teine oht seoses ilusa kevadilma ja rohke vabas õhus viibimisega on võõrkehade, näiteks õhus lendleva mustuse või liivaterade, silma sattumine. See ei ole küll ohtlik, kuid äärmiselt ebameeldiv. Siis pole samuti tarvis erakorralise meditsiini kabineti ukse taha rutata, vaid hakkama saab koduste vahenditega. Kindlasti tuleks hoiduda silma hõõrumisest, et vältida sarvkesta kahjustust. Kui ei ole kannatust oodata, kuni mustus loomulikul teel silmast välja uhutakse, võiksid koduses apteegis olla lihtsad silmatilgad, millega mustuse silmast väljajuhtimist kiirendada.

Kindlasti tuleks kevadel üle vaadata päikseprillid, sest ere valgus ja tuul ei ole silmale kasulikud. Näiteks ühe tõsisema silmahaiguse, kae varast tekkimist mõjutab otseselt sage kokkupuude UV-kiirgusega, mille vastu aitavad kvaliteetsed päikseprillid.

Nagu kõigi asjadega elus tuleb säilitada mõõdukus. Samamoodi kehtib see päikseprillide kandmise kohta, sest silmadki vajavad mingil määral UV-kiirgust. Liigne päikseprillide kandmine võib nõrgendada loomulikku kohastumisvõimet ja silmad muutuvad valgustundlikuks.

Silmad on meile ülitähtsad, kuid sellest hoolimata juhtub, et võtame head nägemist iseenesestmõistetavalt. Et vältida hilisemaid raskeid probleeme, millest ei ole võimalik enam vabaneda, soovitame tervislikku eluviisi, normaalset uneaega, alkoholi tarbige võimalikult vähe ja nikotiini üldse mitte. Silmi tuleb kaitsta kuiva õhu, tolmu, tuule ja ereda valguse eest.

4 SOOVITUST

- Söö toiduaineid, mis sisaldavad oomega-3-rasvhappeid (kala, pähklid, taimeõlid) ja A-vitamiini (maks, porgand ja brokoli).
- Kasuta ennetavalt kunstpisaraid, need aitavad silmas niiskust hoida. Kunstpisaraid valides eelista ilma säilitusaineteta tilku, et vältida säilitusaine ladestumist silma sarvkesta.
- Kuiva silma võivad põhjustada ravimid. Pea nõu arstiga, kas mõni sinu kasutatav ravim võib seda põhjustada.
- Puhka arvutist, sest ekraan kurnab silmi. Arvuti tagant võiks iga tunni aja tagant viieks minutiks püsti tõusta ja silmi pilgutada. See aitab neid niisutada.

Silmade kuivus võib avalduda pisaravooluna

Vanemaks saades väheneb silma loomulik pisaratootmine ja langeb pisara koostise kvaliteet. Tekib kuiva silma sündroom, mis võib avalduda ebamugavustundes, silmade väsimuses, valgustundlikkuses, punetuses, kraapivas, põletavas ja liivatera tundes või hoopis liigses pisaravoolus. Vahel on inimesel keeruline mõista, et kui silm jookseb vett, siis võib tegemist olla kuiva silmaga, samal ajal kui kvaliteetseid pisaraid napib.
Silma kuivust põhjustavad ka vererõhu- ja liigeseravimid, seetõttu esineb just vanemas eas kuiva silma probleemi rohkem.

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

BENU Apteek

Lemmikloomale ei pea alati poest mänguasja ostma

FOTO: SHUTTERSTOCK

Tea Raidsalu
tea.raidsalu@ajaleht.ee

Lõbus lelu kiisule. Hoia alles kommi- või küpsisepakk. Lõika ära paki põhi, kuid ülemine ots jäta kokku. Lõika paki sisse pikuti ribad, nii et ülemine serv neid koos hoiaks. Keera pakk rulli ja kinnita teibiga toki otsa. Selline isetehtud lelu krõbiseb kenasti ja meeldib kassile väga.

Maiustamismäng kassile. Võta WC-paberi papptoru. Voldi see otstest kokku ja lõika keskele paar augukest. Poeta torru kassikrõbinaid või -maiustusi ja anna see kassile. Kui toru liigub, pudeneb sealt aegajalt krõbinaid ja nii saab lemmik torukest veeretades ja taga ajades ühtaegu leevendada nii mängu- kui ka söögiisu.

Närimislelu koerale. Lõika vana T-särk või muu trikotaažist rõivaese ribadeks ja punu mitmest ribast kokku tugev pats. Vaata, et see oleks parasjagu pikk ja paks, mis su koerale suhu mahuks. Seo otstesse tugevad kõvad sõlmed. Lelu külge võid kinnitada ka tugeva palli, siis on mänguasja lihtsam visata ja koeral on sellega lõbusam mässata. Seda on koeral hea tassida, närida ja sakutada. Jälgi kindlasti hoolega, et ribad ega niidid ei satuks koerale kõhtu.

Meisterda kassile kammimiskaar. Võta kaks traatvarrega pudeliharja, võta neil käepidemed küljest ja pista harjad otsapidi lauajupi sisse. Kinnituseks lisa kindlasti liimi. Painuta harjaosasid natuke kõveraks, nii et neist moodustuks kaar. Selle alt saab kass läbi pugeda ning end sügada ja kammida.

Kus tohib küüsi teritada? Kassidele meeldib teatavasti küüsi teritada ikka seal, kus seda teha ei tohiks. Enamasti põlgavad kassid spetsiaalse kraapimispuu ära. Üks võimalus on lubada oma loomulikku vajadust rahuldada seal, kus ta seda tahaks, kuid kaitsta oma mööblit. Keri tooli-, tabureti- või lauajala ümber tugevat takust nööri ja liimi see kinni. Nii saab kass seda mõnuga kraapida.

Käpad porist puhtaks! Sajused kevadilmad on lemmikloomaomanikule üsna suur nuhtlus, sest pärast kosutavat jalutuskäiku on käpad märjad ja porised. Võta pehme froteerätik ja lõika see pooleks. Keera rätipoolik pooleks ning õmble selle küljed ja põhi kokku, nii et moodustuks kotike. Sellesse on mugav koera käpp sisse susata, see puhtaks pühkida ja ära kuivatada, nii ei tilgu ega pudise mustus ka laiali. Kotikese serva õmble aas, siis on seda mugav käepärasesse kohta riputada. Pooleks on mõistlik käterätik lõigata seetõttu, et siis saab paraja suurusega kotikese, millega on kergem käppasid puhastada.

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

REKLAAM

Kena grilliaeg on käes ...

Kevad ja aiatööd on täies hoos ning suur osa meist tahab pärast pikka pimedust ja talve võimalikult palju värske õhu käes olla. Aias toimetamise, jalutamise ja tervisespordi kõrval on üha enam hakatud õues söömisest lugu pidama.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Sirje Rekkor

info@60pluss.ee

Kevadel ja suvel on väljas söömine pere argistele tubastele toidukordadele tore vaheldus, samuti kena viis koos külalistega aega veeta. Need, kel kodus või suvekodus rõdu, terrass või aed, on kindlasti ammu avastanud, kui mõnus on seal hommikukohvi nautida, miks mitte teisigi igapäevaeineid kevad- ja suveõhtuti oma perega üheskoos õues süüa. Terrassil või aias võime soojal ajal korraldada lähedastele ja sõpradele ka koosviibimisi või tähistada pere tähtsaid sündmusi, nagu sünnipäevad, koolilõpetamised või isegi pulmad.

Grillimine on loominguline tegevus

Õues söömise kõrval on üha enam avastatud (õigemini võiks öelda taasavastatud) õues söögitegemine. See pole ju tegelikult midagi uut, väliköögid ja õues toidu valmistamine ja söömine kuulusid meie esivanemate suvise elulaadi juurde, seda puhtpraktilistel kaalutlustel. Tänapäevalgi on sageli praktiline pool oluline, samas otsime aga elamusi, vaheldust, uusi

REKLAAM

EESTI MESSID

Esitleja

Suurtoetaja

HEA TOIDU FESTIVAL • GOOD FOOD FESTIVAL

Grillfest

www.grillfest.ee

9.–10.JUUNIL

KELL 11–23

Pärnus Vallikääru aasal

Sissepääs tasuta!

RESTORANID • TOIDULAAT

TOIDUTOOTJAD • MÄNGUMAA

Epiim ja HIIUMAA Puuliköda lavadel:

Kukerpillid, Propeller, Cool D, Olavi Kõrre, Anne Adams, Bikini- ja rannafitness, Eesti Pulm, Eesti Grilli Gala jpm.

kogemusi, rõõmu pere või sõpradega koosolemisest.

Kõige populaarsem õues toiduvalmistamise viis on kahtlemata grillimine. Toitumistargadki peavad grillimist tervislikkuse seisukohast igati heaks. Grilltoitude tegemine on väga loominguline tegevus ja võimaldab lõputult uusi maitsekombinatsioone katsetada ja avastada.

Kodus või suvekodus võime toidutegemise ja söömise paiga seada sisse aeda, terrassile või statsionaarsesse või ülespandavasse suvepaviljoni. Võime teha püsiva grillimiskoha, kasutada ratastega grillimiskäru, teisaldatavat grillimisseadet, gaasiga köetavat välipanni või plaatgrilli. Kui on tahtmist ja oskusi, võib ehitada õuegrilli või välikööginurga – korraliku kolde koos riiulitega nõude ja muu tarviliku jaoks, mille juures on ka katusealusega paik, kus süüa. Kodust väljapoole loodust nautima minnes ja seal süües võime kasutada kaasavõetavaid väikeseid grillimisseadmeid või ühekordseid grillpanne (mis pole aga kuigi keskkonnahoidlikud).

Grillile paneme tavaliselt liha või kala, tänapäeval aga üha enam köögivilju, seeni, ka leiba ja saia, mereande. Mis tahes maitsele sobivaid grillimiseks mõeldud pooltooteid – liha ja vorstikesi ning kastmeid, on tohutus valikus. Nendega pole muud muret, kui tooted grillimisrestile laduda ja pakendil olevat valmistusõpetust jälgida. Mugavust ja aja kokkuhoidu pakuvad poetooted kiire aiatööpäeva järel perele einet valmistades kindlasti. Selle tööstuslikult toodetud külluse kõrval omandab aga omavalmistatud toit erilise väärtuse.

Isetehtud marinaad pakub maitseelamusi

Näiteks saame poest ostetud lihade-vorstikeste juurde ise huvitavaid lisandeid ja kastmeid valmistada. Omaenda erilise marinaadiretsepti kasutamine toiduainete marineerimisel või nende kombineerimine näiteks grillvarraste kokkupanemisel nõuab ehk rohkem vaeva ja aega, kuid laseb saada just selle maitsekombinatsiooni, mis meile kõige enam meeldib ja külalistele maitseelamusi pakub. Sest toidu juures, eriti kui pakume seda oma kallitele külalistele, on alati ka „lugu" oluline. On ju huvitav katsetada ja pakkuda perele ja külalistele midagi sellist, mida poeletilt ei saa ja mida tavaliselt mujal ei pakuta.

Neile, kes taimseid toiduaineid eelistavad või kehakaalu tähelepanu all hoiavad, pole grillimisele mõeldes just kuigi palju toite soovitatud. Grillida saab aga peaaegu kõiki köögivilju, samuti mitmeid puuvilju ja marjugi. Grillimiseks sobivad kartuli kõrval hästi näiteks tomat, suvikõrvits (tsukiini) ja baklažaan (obergiin, munavili), maitsev on ka grillitud sibul, peet, kaalikas ja lillkapsas. Juurikad ja kapsas tuleb eelnevalt küll poolpehmeks keeta. Kõik grillitud köögiviljad sobivad ka grillitud liha või kala lisandiks.

Puuviljadest sobivad grillimiseks õun, banaan, ananass, apelsin, virsik, aprikoos. Grillitud õun, ananass ja apelsin on samuti tänuväärsed lisandid liha- ja kalatoitude juurde. Grillimiseks sobivad ka seened, mille viljaliha tihedam ja maitse mahe. Vardad annavad suurepärase võimaluse toiduaineid kombineerida, kujundada sobivaid kooslusi mitmesugusest lihast, köögi- ja puuviljadest ja seentest ning leida huvitavaid maitsekombinatsioone.

Üks asi, mida kindlasti õues süüa tehes vaja läheb, on toiduainete marineerimise oskus. Liha marineerime selleks, et see muutuks muredamaks, omandaks hea maitse ja valmiks kiiremini. Mõningate lihaliikide puhul marineeritakse seda terava maitse kõrvaldamiseks. Marineerimine aitab ka pikendada liha säilivusaega. Erisuguseid huvitavaid marinaade saab ise arvutul hulgal kokku panna, kui valmistamise üldisi põhimõtteid teada. Marinaadivedelikuks võib kasutada veini, nii punast, valget, portveini, šerrit kui ka madeirat. Sobivad äädikad, nii veini-, marja- kui ka lauaäädikad, õlu, sidrunimahl ja teised hapud mahlad. Lisada sobib ka brändit, sojakastet või vürtsikastmeid. Marinaadide maitsestamiseks võib kasutada kõiki pipraid, nelki, kadakamarju, ingverit, sibulat ja porrut, küüslauku, mädarõigast, paprikat, maitserohelist, punet, tüümiani, loorberilehti. Võib kasutada ka toiduõli – kahe osa vedeliku kohta üks osa toiduõli.

Näiteks ühe kilogrammi liha marineerimiseks arvestatakse 2–4 dl marinaadi. Tükeldatud liha marineeritakse kahest tunnist kuni ühe ööpäevani jahedas kohas. Suuri praetükke ja tervet fileed tuleks marinaadis hoida üks-kaks ööpäeva. Marineerimisvedelikku ei tasu ära visata, seda saab kasutada grillimise kestel liha pintseldamiseks või kastmete valmistamiseks.

RETSEPTID

Köögiviljavardad

8 sööjale

16 keskmise suurusega värsket kartulit
2 punast paprikat
1 kollane paprika

MAITSEÕLI:
4 sl õli
rosmariini või punet
2 tl kartulimaitseainet
1 tl küüslaugupulbrit

Sega maitseõli koostisosad omavahel läbi, pane sellesse rosmariinioksake ja lase veidi maitsestuda. Pese kartulid hoolikalt, keeda poolpehmeks ja lase veidi jahtuda. Paprikal eemalda varreosa, lõika vili pikuti pooleks, eemalda seemned ja valged membraanid. Kumbki poolik lõika veel omakorda pikuti pooleks. Lõika ka keedetud kartulid pooleks ja lüki varrastele vaheldumisi paprikatükkidega. Pintselda vardaid maitseõliga ja grilli keskmises kuumuses 15 minutit. Grillimise ajal määri varrastel olev maitseõliga, ka valminud sööki võib veel üle pintseldada.

Baklažaani (obergiini) vardad

Toodud kogustest saab 8 varrast

2 väiksemat baklažaani
3 sl valge veini äädikat
3 sl oliiviõli
1 küüslauguküüs
soola
½ tl sinepit
1 sl hakitud peterselli
½ tl kuivatatud majoraani
veidi Cayenne'i pipart
1 sl suhkrut
kaunistamiseks värsket majoraani

Poolita ja koori baklažaanid ning lõika 2,5 sentimeetri suurusteks kuubikuteks. Muud ained sega suuremas kausis. Pane baklažaanikuubikud marinaadi ja sega hästi läbi. Jäta 15 minutiks maitsestuma, vahetevahel sega. Lüki baklažaanikuubikud kaheksale vardale ja grilli kuumas grillis 15 minutit, vardaid aeg-ajalt keerates. Vardaid võib grillimise ajal ka marinaadiga määrida. Kaunista värske ürdiga. Võib süüa niisama või koos jogurti-hapukoore- või majoneesikastmega. Baklažaanivardad sobivad ka grillitud liha ja ribi juurde. Kui kasutad bambusvardaid, tuleb neid enne külmas vees leotada.

Grillitud suvikõrvits (tsukiini)

8 väikest suvikõrvitsat
1 tl hakitud sidrunmelissi
4–5 värsket mündilehte
1 tl värsket majoraani
2 loorberilehte
soola
2 sl valget veini
2 sl sidrunimahla
4 sl toiduõli
kaunistamiseks sidrunit ja värskeid ürte

Loputa ja kuivata suvikõrvitsad, lõika mõlemast otsast tükike maha ja torgi puutikuga koore sisse augud. Haki ürdid. Sega suuremas kausis ürdid, sool, vein, sidrunimahl ja õli. Pane suvikõrvitsad marinaadisegusse maitsestuma. Kata toidukilega ja lase 4–5 tundi külmikus seista. Aeg-ajalt keera. Võta suvikõrvitsad marinaadist välja ja grilli restil kuumas grillis 8–10 minutit, kuni need on küpsed, kuid mitte liialt pehmed. Küpsetamise ajal keera ja määri suvikõrvitsad marinaadiga. Serveerimiseks pista suvikõrvitsad puu- või bambusvarrastele, kaunista sidruniga.

Grillitud kartulid

1 kilo väikeseid kartuleid või Prantsuse kartuleid (kartulipallikesi). Sobivad ka väikesed värsked kartulid
paprikapulbrit
küüslaugu- või ürdiõli

Keeda kartulid soolaga maitsestatud vees poolpehmeks, nõruta ja lase keedunõus veel aurustuda. Lisa veidi õli ning raputa peale soola ja paprikapulbrit. Raputa või sega suure lusika abil läbi, et maitseained jaotuksid ühtlaselt. Laota kartulid ühekordse kasutusega fooliumpannile. Pann aseta grilli servale ja pruunista kartulid aeg-ajalt segades.

Grillitud kartulipoolikud

4–6 suuremat värsket kartulit
2 sl õli
kartulimaitseainet
ürdisoola
2 sl riivitud juustu

Pese kartulid hoolikalt ja lõika pikuti pooleks. Määri poolikuid pealt õliga, maitsesta soola ja kartulimaitseainega ning raputa üle riivjuustuga. Grilli kas õlitatud restil või fooliumi peal 30–40 minutit.

Grillitud sibulad

Suuremaid sibulamugulaid
pintseldamiseks õli
soola
värskelt jahvatatud pipart

Koori sibulad ja lõika umbes sentimeetripaksusteks ketasteks. Lüki need põigiti varrastele, siis sibul ei lagune grillimisel. Pintselda õliga, raputa peale veidi soola. Grilli õlitatud restil keskmises kuumuses 10–12 minutit, keera üks kord.

Grillitud tomatid

4 sööjale

1 sl toiduõli
1 sibul
200 g šampinjone või kukeseeni
4 tomatit
50 g küüslaugumaitselist toorjuustu
hakitud maitserohelist

Haki sibul ja seened ning prae pannil õlis kuldkollaseks. Lõika tomatitel õiepoolne ots maha ja uurista sisu väikese lusikaga välja. Pane tomatitesse toorjuustu, siis seenetäidist, peale jälle toorjuustu. Lao täidetud tomatid õlitatud restile, kata grill kaanega ja grilli nõrgas kuumuses 10 minutit. Vahepeal pintselda õliga. Kaunista küpsed tomatid maitserohelisega.

RETSEPTID

Sea sisefilee vardad

4 sööjale

500 g sea sisefileed
2 banaani
150 g viilutatud suitsupeekonit
12 pärlsibulat
1 punane paprika

MARINAAD:
½ dl sojakastet
1 sl värsket riivitud ingverit
½ dl õli

Sega marinaadiainetest marinaad. Lõika seafilee ühe sentimeetri paksusteks viiludeks. Pane lihatükid kahekordsesse plastikaatkotti, vala peale marinaad. Sulge kott hoolikalt ja aseta külmikusse. Lase lihal maitsestuda vähemalt tund aega. Marineerimise ajal tuleb liha aeg-ajalt pöörata.
Koori banaanid ja lõika juppideks. Iga banaanitüki ümber keera peekoniviil. Paprikakaunal eemalda seemned, lõika viljaliha suuremateks tükkideks. Lüki vardasse vaheldumisi lihatükke, peekoni-banaanirulle, sibulaid ja paprikatükke. Pintselda peekoni-banaanirulle ja paprikatükke grillimisõli või marinaadiga. Grilli hõõguvatel sütel või grillahjus aeg-ajalt keerates. Grillimise ajal võib vardaid pintseldada marinaadiga.
Varraste juurde sobib kaste hapukoorest, mis maitsestatud tšilli, aroomisoola, hakitud porrulaugu, hakitud marineeritud kurgi ja sinepiga. Lisandiks sobib hästi ka köögivilja- või ürdiriis. Ka toorsalat sobib varraste juurde kenasti.
Kellele idamaine maitsenüanss ei meeldi, võib ingveri asendada pisukese pipraga, et vürtsikus saavutada.

Kalavardad

6 sööjale

2 sibulat
1 kg kalafileed (näiteks forell)
2 sidruni mahl
18 kirsstomatit
1,5 dl toiduõli
0,5 tl küüslaugusoola
0,5 tl pipart
6 sl hakitud murulauku
6 sl hakitud peterselli
kaunistuseks sidrunisektoreid ja petersellilehti

Koori sibulad ja lõika suuremateks tükkideks. Kala lõika suuremateks, umbes 4 x 4 cm tükkideks. Sega kalatükid ühe sidruni mahlaga ja lase üks tund seista. Pööra paar korda.
Lüki varrastele vaheldumisi kalatükke, sibulaid ja tomateid. Sega õli ja maitseained ja määri vardad saadud seguga. Grilli 10–15 minutit, aeg-ajalt keerates ja maitsestatud õliga määrides. Sega hakitud maitseroheline

FOTO: SHUTTERSTOCK

lõikelaual ja keera kuumi vardaid maitserohelises enne serveerimisvaagnale panemist. Vaagna võid kaunistada sidruni ja peterselliga.
Varraste määrimiseks sobib ka mõni soovikohane valmis grillõli kauplusest. Olen varrastele koos kalaga lükkinud värskeid šampinjone ja pärlsibulaid – samuti väga maitsev.

Kanavardad jogurtikastmega

8 sööjale

4 kanafileed
8 kirsstomatit
veerand rohelist suvikõrvitsat
3 sl grillõli

KASTE:
2 dl maitsestamata jogurtit
2 hapukat õuna
2 tl karrit
maitse järgi soola

Lõika kanafileed ja suvikõrvits suuremateks kuubikuteks. Lüki õliga määritud varrastele vaheldumisi kanatükke, tomateid ja suvikõrvitsakuubikuid. Pintselda vardaid grillõliga ja grilli aeg-ajalt pöörates umbes kümme minutit. Grillimise ajal võid veel paar korda grillimisõliga pintseldada. Maitsesta soola ja pipra või muu maitseainega. Kanavarrastele sobib lükkida väikesi seeni ja pärlsibulaid, lillkapsaõisikuid (eelnevalt soolaga maitsestatud vees poolpehmeks keedetud) ja paprikat.
Kastme valmistamiseks koori ja riivi õunad ning sega jogurtiga. Maitsesta.

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.

	Seadus-pärasusest kõrvale-kaldumus	Väike aed, sulg	Vokaal-palad kahele lauljale	3 x täht	Jupiteri kuu	Kähardu-nud juuksesalk	Atlant	Värvuline	Kutse-keskkool	Eesti telesari "... Klubi"	J naabrid	Nemunase lisajõgi	Suusa-mark		Nikkel	Toimetaja (inglise k.)	Umbes	Meeskoor	Kõrvavalu
Endisaegne raviviis														Närvi- Vinanohu					
Närvisüs-teemi psüü-hilise talit-luse häire all kanna-tav inimene										Arm-kasvaja VASTUS							Astaat Läbisõit		
Teravili					Kildkond Kõrbe-saared						Tiitel Etioopias Troopika-haigus, halltõbi				...jaam Märg				
Gott ... uns				Kunstnik (1915-2011) Mehenimi					Kardinalide tiitel Indian Army									Liiter Ruumikas	
Koeratõug						Sünnis, viisakas, kombekas Lennuki-mark							Elektrooni-kafirma Ultra-lühilaine				Hõbe Tulmus, osa-võtmatus		
Veregrupp		Intelligent-ne naine ...üürnik					Keha mass Nii ja ...					Ravimine une abil Suur tükk, lahmakas							
Noot			Väärt, hinnatav, tähtis ... and down						Linn USAs Kala							Tantsu-samm Täielik vitamiini-puudus			
Iludusviga								Kvartsi amorfne erim Lämmastik						Laeva või paadi ribi Bondi-film "... ja lase teistel surra"					Jõgi Saksamaal
Mäestik Euroopas						Jõgi Siberis							Aadama küljeluu Laskeriist					Einstein Välis-	

								Telekanal ... Planet							Samuti (ladina k.) Larüngo... (kõrikitse-nemus)				
								Naisenimi				Ehitusel kasutatav kleepuv aine Hoidla							
								Internet Banking			Järjest. tähed Sülearvuti ... Eee PC			Vana mees Data Execution Prevention					Putukas
								Haldus-üksus Venemaal					Saksa mark Primaarne				Suur-võistlus (lühend.) Vankri telg		
									Jõuetus, rammetus Elektri-takistuse ühik									Aar Eeskujulik õpilane	
								Ohmu				Sportlase rahaline toetaja Mari ... Vabariik							
	Lind	Hookaupa	Monsieur		Tõmblus-tõbi	Rock Island	Ravimtaim	Otse, ..., kõige otsem Ansambel						Pinna-vormid Kõrb Aafrikas					
Kaljukass				Tervise-kahjustus Voodipott							Viskeling Pinnamõõt						Rooma 6 Õlifirma		
Linnaosa			Varem ..., nüüd Tai ... Velliste						Leedu rahvalaul Üks ristiusu jumala nimetusi						Juhtum Kukk				
Loivaline						Koeratõug Pesupulber						Võib-olla Aktsiaselts				Muusika-stiil Arst			
	Supel-kostüüm Head sisse-tulekut võimaldav							...küünal Puhastus-vahend					Halgus Keila jõe lisajõgi					Süd Elund	
Lennuki osa					Argentina jalgpallur ... Laats						Tugikude-kasvaja Õun								Härja veopuu
Amper		...rikša Ürgaeg					Hommik (soome k.) ... Vabbe					Kandam, koorem, raskus Aga, kuid					Valus! Uus Testament		
Naisenimi						... Sumberg ("Õnne 13") Noorte Hääl								Kipskrohv Ravimi-amet					
Kala kehaosa				Mäestik Lõuna-Ameerikas Nord						Õhukeseks kulunud riie V naaber					Sirg-jooneliselt Uraan				
Alkohoolne jook					Inglise k. eitussõna				Kirjanik (1944-2005)				Vee olek						

EESTI RAHVA RISTSÕNAD
RISTIK

HEA LUGEJA!
Ootame ristsõnavastuseid toimetuse e-aadressil info@60pluss.ee või posti teel aadressil Ajakiri 60+, Tartu tn 8, 71020 Viljandi.
Palun märkige ristsõnavastuse juurde oma kontakt-andmed, 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 31. mail 2017.

Vastanute vahel loosime välja kolm Dagmar Lambi raamatut „Kirjad tütrele ehk kuidas ma emaks kasvasin ja oma last kogemata maha ei tapnud" kirjastuselt Post Factum. Moodsa aja vormis algselt blogina ja hiljem kirjadega täiendatud n-ö dokumentaaljutustus räägib ühe noore naise lugu, kuidas kulges tema lapseootus, sünnitus ja esimesed kohanemise aastad. Humoorikalt kirja pandud lugu ei näita emadust üksnes roosilise nunnu-maailmana, lugeja ette tuuakse ka heitlused sünnitusjärgse depressiooniga ja frustratsioonimomendid. Raamat aitab kindlasti noori emasid ja nende mõttemaailma paremini mõista. Igal juhul on kõik emad austust ja lapsed armastust väärt.

Aprillikuu 60+ õige vastus – NAINE MEHE ABI, MEES NAISE TUGI. Õnne Lind valis võitjatena välja Paavo Meti Võrumaalt Tsolgost, Robert-Rudolf Volki Tartust ja Ene Suka Viljandimaalt Kõidamalt. Nemad saavad Kaja Kunnase ja Marjo Näkki raamatu „Ülelahe suhteraamat. Uue ohu aastad" kirjastuselt Post Factum.

MURETULT. UUE KATUSEGA!

Tuleme kohale ja mõõdame. Valmistame ning paigaldame. Üle Eesti.

25 aastat kogemusi

A&M Toode

VÕTMED KÄTTE PLEKITÖÖD

Printech

Eristu unikaalse ja soodsa pinnakattega!

AS TOODE KATUSEABI:

TELEFON: 659 9400, 800 7000

www.toode.ee/printech

e-kiri: toode@toode.ee

2017. aasta jooksul AS Toode paigaldatud katustele TASUTA 1-aastane lisagarantii!

Tutvu tingimustega: http://www.toode.ee/jarelmaks/lhv-jarelmaks/ ja küsi nõu meie asjatundjalt.

LHV järelmaks

* Järelmaksu pakub AS LHV Finance. Tutvu tingimustega müügikohas või http://www.toode.ee/jarelmaks/lhv-jarelmaks/ ja küsi nõu meie asjatundjalt. Järelmaksu igakuise osamakse suurus on 37,91 € ja krediidi kulukuse määr on 25,59% aastas järgmistel näidistingimustel: kauba/teenuse maksumus 700 €, sissemakse 0%, krediidisumma 700 €, intress 19,9% jäägilt aastas (fikseeritud), lepingutasu 19,9 €, järelmaksu periood 23 kuud, tasumine igakuiste annuiteetmaksetena, maksete kogusumma 871,93 € ja tagasimaksete summa 871,93 €.