60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 6/2017 (57) JUUNI ISSN 2228-1592

Teeme logiseva **tooli korda.**

Kuidas **nuga teravaks** saada?

Aeg lippab eri vanuses erinevalt.

Kuhu võiks seenior **tööle kandideerida?**

Dementsete hooldus. Suveköök.

Koduse võimlemisega hädade vastu.

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €
9 772228 159013

Facebooki pole, aga peab

Priiust oskab märtsikuus hinnata isegi toakass, kes uksematitagust pelutavat maailma kunagi näinud pole. Kes siis ei tahaks piirangutest ja sunnist vaba olla. Aga katsu sa sõltuvuse küüsis olevale inimesele väita, et ta ei ole vaba, sest tema eest otsustab ja tema käike juhib miski muu.

Tubaka ja alkoholi puhul räägitakse kaassõltuvusest. Sellest, kuidas suitsetaja ja tinutaja kõrval elavad inimesed lähedase käitumise all kannatavad. Samas hakkab üha suuremaid mõõtmeid võtma sõltuvus sotsiaalmeediast. Facebook, kus oma fotosid ja tegevusi, reisimuljeid ja ahjust tulnud koogi pilte jagatakse, võib inimese kogu täiega alla neelata.

Ühendkuningriigi Kuningliku Seltsi rahvatervise toimkond on Facebookile omistanud sigarettidest ja alkoholist isegi suuremat sõltuvust. Järjest enam kuuleme ka sellest, et sotsiaalmeedial on kaasmõju neilegi, kes seda ei kasuta, ehk siis räägime sõltuvusest, millega kaasneb kaassõltuvus. Teisiti öeldes – ma ei taha, aga pean.

56aastane Toomas küsis 60+ toimetuselt, kas igal inimesel peab olema see Facebook. „Mulle tundub, et see on lausa kohustuslikuks muutunud. Facebookist on saanud tänapäeva maailmas niivõrd oluline asi, et mõni nooremapoolne tööandja peab selle puudumist kummaliseks. Kuna ta ei saa sealt minu kui kandideerija tausta uurida, siis saab see mulle saatuslikuks. Kas riik on mingi Facebooki nõudva seaduse vastu võtnud või olen ma millestki täiesti valesti aru saanud?" palub mees ajakirjalt selgitust.

Noor naine jagas oma kirjas emaga juhtunut. Tema kaugeltki mitte pensioniealine ema soovis Ida-Virumaale klassi kokkutulekuks turismitalu broneerida. Kokku pidi saama suurem hulk inimesi. Naine leidis internetist telefoninumbri, millele helistades tahtis teada, kas soovi korral on võimalik mõnd lisavoodit panna. Telefoni võttis vastu üsna tõrges omanik, kes teatas, et vaadaku helistaja Facebooki, seal on kõik info olemas.

Kui selgus, et huvitatu seda ei näe, ei jõudnud turismitalu pidaja ära imestada, miks helistajal sotsiaalmeedia kontot pole. Et kas see on mingi imelik põhimõte ja kas põhimõtte pärast eelistab ta näiteks ka elektrita majas elada? Solvunud naine küsis siis vastu, kas majutuskoht siiski põhimõtteliselt rendib kohta ka Facebooki kontota inimestele või saavad seal klassikokkutulekut pidada vaid sotsiaalmeedia vahendusel suhtlejad?

Arusaadav, et Facebookis on mugav oma ettevõtmise kohta infot jagada, aga suuremate ürituste korral võib ka täiuslikust firma kodulehest väheks jääda. Ikka on asju, mida tahaks kooskõlastada, erisoovide tekkides nende kohta uurida.

Emaga juhtunut kirjeldanud noor naine lisas veel, et isegi tema 30aastaste tuttavate seas on neid, kel Facebooki pole. See lihtsalt ei sobi mõne inimese arusaamaga või ei soovita end sel moel internetis eksponeerida.

Ajaga tuleb kaasas käia ja Facebooki konto võib olla ka saja-aastasel inimesel. Tegemist on igaühe vaba tahtega. Aga see ei tohiks inimese keelt kurgulakke kinni liimida. Hea suhtlus on osa teenusest ja kui seda ei ole, ei saa määravaks ka odavam hind, mis näiteks selles Ida-Virumaa turismitalus ilmselt oleks kasuks tulnud.

On inimesi, kes on e-hääletamise poolt, ja neid, kes on kategooriliselt selle vastu. Saaremaa rahvas jaguneb silla pooldajateks ja selle vastasteks. On neid, kes arvavad, et elu käibki suhtlusvõrgustikes: kui sind pole Facebookis, siis pole sind olemas. Et ainult sealt saab teada, mis maailmas tegelikult toimub. Aga arvamus ei tohiks muutuda äärmuslikuks usuküsimuseks, sest on ka neid, kes eelistavad sõbrale silma vaadata ja tal käest kinni võtta.

Õigus sotsiaalvõrgustikus suhelda on samaväärne õigusega seal mitte seigelda. Sest ainult sõnumitest jääb päris elus lihtsalt väheks.

Eve Rohtla
peatoimetaja

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

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

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

Reklaamipindade müük: reklaamikonsultant **Kaja Colpan**,
e-post kaja.colpan@postimees.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 8. juulil.

Esikaanel **Ave Nahkuri** maal.

Eakate festival toimub ka sel sügisel

Erinevaist Eesti paigust kokku tulnud vanemaealiste festival toimub taas. Aasta-aastalt üha enam populaarsust kogunud festival toimub 4.–5. oktoobrini Tallinnas Salme Kultuurikeskuses ja kannab juba teist aastat nime „60+ festival".

Ajakirja 60+ peatoimetaja Eve Rohtla ütles, et lugejatele on festival juba tuttav ja väga oodatud kohtumispaik. Sellisest positiivsest sündmusest osavõttu plaanitakse juba pool aastat ette ning lepitakse kokku, kuidas sinna minna. „Kuna festivaliga teeb juba mitmendat aastat tihedat koostööd ajakiri 60+, siis meie veebikülje kaudu saab ürituse kohta kevadest sügiseni ka täpsemat infot. Sisu on festivalil ikka sama – saab loenguid kuulata, toredaid esinejaid vaadata ja kel vähegi tahtmist, siis kasvõi oma isetegevuskollektiiviga esineda!"

Ürituse korraldaja MTÜ Eakate Festival meeskond toetab igati arusaama, et nii suur osa elanikkonnast väärib tähelepanu ning nende kogemused esiletõstmist ja väärtustamist.

Juba kaheksandat korda toimuva festivaliga tähistatakse rahvusvahelist eakate päeva, mis on kalendris 1. oktoobril.

Salme Kultuurikeskuses pakutakse vanemaealistele kahel päeval meeleolukat ja harivat koosviibimist ning tunnustatakse seenioride elu huvitavamaks ja paremaks muutvaid ettevõtmisi. 2016. aastal külastas festivali ligi 4500 inimest. Festival on kujunenud elukogenud inimestele aasta sündmuseks – tulla kodust piduriides välja, kohtuda eakaaslastega, kuulata temaatilisi loenguid ja nautida taidluskollektiivide pakutavat meelelahutust.

60+

Vaata lisainfot:
www.eakatefestival.ee
Küsi lisateavet:
info@60plussfestival.ee

Alkoholi liigtarvitust märgatakse liiga hilja

Tervise Arengu Instituut alustas 29. mail teavituskampaaniat, et kutsuda alkoholi tarvitavaid inimesi hindama oma alkoholitarbimise harjumusi ja sellega kaasnevaid riske. Liigtarvituse varane avastamine võimaldab vältida kaasnevate probleemide, sealhulgas alkoholisõltuvuse teket ja elada kvaliteetsemat elu.

Konjunktuuriinstituudi uuring täiskasvanud elanike seas näitab, et inimeste enda hinnangul tarvitab alkoholi palju vaid neli protsenti elanikest, mõõdukalt tarvitab 22 protsenti ning ülejäänud tarvitavad kas vähe või ei tarvita üldse.

Samas ekspertide hinnangul tarvitab 30 protsenti eestimaalastest alkoholi sellises koguses, et on tervise- ja sotsiaalsete probleemide tekke oht või on need juba tekkinud. Liigtarvitajatest kõige väiksema osa moodustavad alkoholisõltuvusega inimesed. Neid on umbes viis protsenti täiskasvanud elanikkonnast, sealhulgas meeste seas on sõltlasi umbes 11 protsenti.

Ekspert Jane Alopi sõnul on ühiskonnas levinud mustvalge arusaam alkoholitarvitusest: „Arvatakse, et inimesed jagunevad kahte gruppi: need, kel on alkoholitarvitamisega kõik korras, ja teised, kellel on alkoholiga probleem. Liigtarvitust nähakse alles siis, kui inimene ei suuda alkoholi tarvitamist enam kontrollida ning ta ei tule toime igapäevase elukorraldusega. Tegelikult on toimetulekuprobleemidega alkoholisõltlased vaid jäämäe tipp. Suurema osa inimeste liigtarvitamine jääb märkamata, kuigi selle teadvustamine aitaks kiiresti sekkuda ja suuremaid kahjusid ennetada."

Väga tähtis roll alkoholi liigtarvituse avastamises ja ravis on perearstidel, ent alates 2016. aastast töötavad viie haigla alusel ka alkoholitarvituse häire ravikeskused.

Eestis sureb alkoholi liigtarvitusega otseselt seotud haigustesse igal aastal 600–800 inimest. Kaudselt alkoholi liigtarvitusega seotud haigustesse, mille alla loetakse ka südame-veresoonkonnahaigused ja vähk, sureb igal aastal 9000 kuni 10 000 inimest.

60+

Elava sõna maagiline jõud

Sõna sündis koos inimesega. Elava sõna jõu kasutamiseks on mitmeid võimalusi ja eesmärke. Muinasaja nõidtargad ehk šamaanid mõistsid elava sõna jõudu ja oskasid sõnade abil inimest mõjutada. Sõnadega väljendatud loits ja nõidtarga isiksuse mõju kandsid soovitud tulemust – inimene võis vabaneda pahedest, haigustest ja muudest hädadest.

Mul õnnestus poisikesena näha tuntud nõid Surit (surima = nõiduma). Ta elas Valgamaal Koikkülas, kus möödus minugi lapsepõlv. Teda kutsuti ka Koiva nõiaks, sest tema väike majake asus Koiva jõe kaldal. Tema juurde tulid inimesed kogu Eestimaalt, Lätist, Venemaalt ja mujaltki.

Nägin nõid Surit paar korda Koikküla kaupluses. Ta oli kuivetu vana mees, halli habemevõruga, aga ta silmad vaatasid inimest eriliselt, otsekui läbi tungides. Temast räägiti legende ja ta ravis haigeid terveks.

Kuidas ta ravis? Ta andis nõuandeid, jagas isevalmistatud maarohtusid ning luges haigele kohale sõnad peale. Ta lugenud neid sõnu erilise veendumuse ja jõuga. Inimesed uskusid ja Suri elavad sõnad tervendasid. Mäletan, mu üks tädidest ei saanud lahti suurest paistetusest jalgadel. Käis läbi arstid, ei aidanud. Lõpuks läks Suri juurde, kes lugenud ainult sõnad peale ja tädi sai terveks.

Vana-Kreekas ja Vana-Roomas õpiti koolides peale lugemise, kirjutamise ja arvutamise ka kõnekunsti ehk retoorikat. Oskust kõnelda rahva ees veenvalt ja mõjukalt vajasid eelkõige riigimehed, õpetlased, sõjapealikud. Meil ei ole mitme põlvkonna jooksul koolides kõnekunsti õpetatud, ei õpitud nõukogude ajal, ei õpita praegugi. Ehk on mõni kool retoorika vähemalt vabaks valikaineks kuulutanud, ei ole andmeid.

Enamik avaliku elu tegelasi ei oska oma mõtteid ja ideid täpselt ning veenvalt esitada. Segase sõnadekuhila tagant ei leia kuulaja iva. Me ei usu rääkijat, sest ta ei veena meid. Tundub, et kõnemees ei usu iseennastki. Koguni paberilt või ekraanilt mahaloetud teksti ei oska iga kõneleja veenvamalt ja mõjuvamalt esitada.

Ent mitte üksnes avaliku elu esindajast kõneleja ei mõjuta inimest elava sõnaga. Ka igapäevaelus toimib inimeste suhtlemisel elava sõna maagiline jõud. Vanemate ja laste vahel, vanavanemate ja lastelaste vahel, sõprade ja tuttavate vahel. Elavale sõnale annab sageli maagilise jõu just inimese isikupära, tema sarm, teadmised, hääletämber ja palju muudki.

Küllap igaüks meist on saanud tunda elava sõna maagilist mõju. Pärast ülikooli lõpetamist alustasin tööd õpetajana. Enne tööle asumist lausus ema: „Poeg, pea meeles, ole lastele hea ja mõistev. Ära unusta, nad on lapsed. Mõtle, sa oled ise ka laps olnud. Iseenesest ju lihtsad ja tavalised sõnad, kuid need vaikselt ja otsekui paluvalt öeldud sõnad jäid mällu. Alati, kui õpilastega oli probleeme, kumisesid mu peas ema sõnad.

FOTO: MARKO SAARM

KES ON JAAK SARAPUU?
Jaak Sarapuu lõpetas Tartu Ülikooli ajaloolasena ja töötas aastaid õpetajana. Praegu on ta õppekirjanduse kirjastaja, kuulub Eesti Kirjanike Liitu. Ta on kirjutanud jutte külaelust, pikemaid jutustusi noortele Eestimaa minevikust ja ajaloolise romaani Lembitust. Samuti on ta koostanud koolidele õpikuid, lugemikke, atlasi, seinakaarte. Tema loomingut on tõlgitud vene, bulgaaria ja läti keelde.

Kui olin ise keskkoolipoiss, tuli meie kooli uus eesti keele ja kirjanduse õpetaja. See noor mees oskas õppeainet, mis tundus igavana, esitada nii haaravalt ja veenvalt, et tunnis oli rõõm viibida. Eriti kerkis ta sõnadest peaaegu elavana mu ette eesti üks parimatest luuletajatest – Juhan Liiv. Tema nimetamisel näen praegugi poeedi kurnatud kogu kõndimas läbi sügisese nõmme Peipsi suunas. Õpetajagi sööbis mällu: heledas ülikonnas, vimmas, lopsakate heledate juustega, näos kannataja ilme, mis kirjandusest rääkides otsekui särama lõi.

Paar aastat tagasi oli mul üle pika aja võimalus ühes suures koolis jälle ajalugu õpetada, sest asendasin väikese tundide arvu ja aastase lepinguga üht lapseootel õpetajat. Et ma polnud ligemale paarkümmend aastat klassi ees seisnud, olin pisut pinges. Millised on uue ajastu õpilased? Kas ma saan nendega kontakti? Lehitsesin õpikut, mis oli kuivavõitu tekstiga ja faktipuru täis. Veider, eesti ajaloo teemad, nagu vaesed sugulased, olid lükitud üldajaloo teemade vahele. Nõukogude aja ajalooõpikuteski olid eesti ajaloo tendentslikud väikesed teemad lükitud Nõukogude Liidu ajaloo vahele. Milline järjepidevus!

Kooli ruumid olid muljetavaldavad: avarad koridorid ja klassiruumid ehk ainekabinetid, maitsekad värvitoonid, igas ainekabinetis arvutid, suur ekraan, kohtvõrk. Ja sinna, valgusküllasesse ja moodsa tehnikaga varustatud klassi, ilmusid raskete koolikottidega, kuidagi tülpinud nägudega õpilased, ninad nutitelefonis. Nad heitsid otsekui põlgusega oma rasked seljakotid põrandale, õngitsesid sealt raamatud ja vihikud. Vaatasid mind kui piinajat. Tutvustasin end ja püüdsin hakata seletama uut teemat.

Üks poiss tõstis käe ja ütles: „Õpetaja, meie eelmine õpetaja käskis uue teema õpikust lugeda ja siis töövihiku täita. Kui vihik täidetud, võisime telefonis surfata. Meil nutikas kõik olemas nagu õpikuski."

Püüdsin ekraanile teemat käsitlevaid pilte kuvada. Nad peaaegu ei vaadanudki, vaid küünitasid käed nutitelefonide järele. Läkitasid üksteisele kirju ja mängisid arvutimänge. Kontrollisin paari õpilase töövihikut. Küsimustele, mis nõudsid fakte, aastaarve, nimesid, oli vastatud õigesti, kuid teiste küsimuste järel valitses tühjus.

Olin õhtul masenduses. Kas nii siis õpitakse ajalugu? Kas sõna on siis koolis devalveerunud? Nõukogude aja koolis olin samuti kimbatuses. Sünnimaa ajalugu, niipaljukest kui seda õpikus leidus, oli läbinisti tendentslik ja osaliselt isegi vale. Tookord leidsin lahenduse. Hakkasin ise õpilastele põneva jutustuse vormis Eestimaa ajalugu pakkuma. Mõtlesin süžeegi välja, kus koolipoiss Uru satub ulmelisel teel kaugesse Eestimaa minevikku ja hakkab sealt tuleviku suunas seiklema. Poisi elamuste kaudu sain selgitada ajastu eluolu, inimeste tegevust, ühiskondlikke suhteid, vaimset kultuuri. Ja mitte tendentslikult. „Uru juttu", mida ma tunni lõpus alati rääkima asusin, kuulati suure huviga ja seda oodati. Kohe tunni algul päriti, kas ma ikka Uru juttu ka edasi räägin.

Muidugi rääkisin ja huvi sünnimaa ajaloo vastu kasvas, hiljem ka endiste õpilaste tagasiside. Otsustasin seda vana võtet kasutada nüüdisaegses pealinna koolis keset moodsamat tehnikat.

Järgmisel päeval alustasingi „Uru jutuga" ja mu üllatusel polnud piire. Esimeste lausete aegu nägin nägudes pisut umbusku, kuid peagi midagi muutus: õpilased jäid siiralt kuulama, nende näod elavnesid, silmades süttis uudishimu, käed ei küünitanudki enam nutitelefoni järele. Hõiskasin hinges ja jutustasin. Tunni lõpetamise kellahelina järel, kui jutu katkestasin, valitses esialgu vaikus.

„Õpetaja, kas te järgmisel tunnil ka edasi räägite?" küsis üks poiss. „Jutt jääb ju pooleli."

„Räägin, räägin," kinnitasin. „Aga ajaloo teema peab korralikult õpitud olema!"

Järgmisest tunnist alates kuulati juba mu jutustust ja selgitusi üldajaloo teemade kohta ning töövihikud täideti korralikult. Tunni lõpuosa aga pühendasin „Uru jutule". Huvi ajaloo vastu kasvas.

Mida eelnevast järeldada? Õpilase olemus pole aastakümnetega muutunud, vaid muutunud on keskkond. Õpilane vajab trükisõna ja tehniliste vidinate keskel õpetaja elavat sõna. Kas ainult õpetaja sõna? Laps vajab ka vanemate ja vanavanemate sõna, sõprade ja tuttavate sõna.

Elavat sõna vajame meiegi. Ei saa muutuda robotlikeks olenditeks. Tuleks aeg-ajalt ekraanidest ja nutitelefonidest eemale hoida. Tuleks leida aeg vestluseks, selgituseks, nõuandmiseks, elukogemuste jagamiseks.

Saagu elav sõna!

LUGEJA ARVAB

Aitäh huvitava lugemise eest. Tore, et on kadunud suur kolesteroolihirm ja ehtne või on jälle au sees. Huvitav, et egoismil on nii palju variante.

Varje Koppel, Viljandi

Kogu ajakiri on huvitav ja pakub uusi teadmisi või tuletab vanu häid asju meelde. Minu lemmikuteks on alati olnud tervise-leheküljed, põnevad retseptid ja ristsõna. Sellel korral oli tore lugeda reisikaaslase otsingust. Soovin ajakirjale jätkuvat edu ja toredate teemade leidmist ja lahkamist.

Sirje Aigro, Paikuse, Pärnumaa

Lugesin kergendustundega professor Mihkel Zilmeri artiklit või tervisesõbralikkusest. Oleme abikaasaga mõlemad või austajad, aga varem oli väga palju juttu võist kui kolesterooli tekitajast. Püüdsime siis margariinidega leppida. Ise arutasime, et meie lapsepõlves sõid kõik maapered võid. Oleme 80aastased ja aeg-ajalt ikka tarvitame võid. Väga tore oli ka Helen Eelranna lugu hispaanlaste elust ja tegemistest. Tahaks isegi olla rõõmus ja elulusti täis. Aga see nõuab järjest suuremat pingutust. Minul on minuvanune kursusekaaslane, kes elab Peipsi ääres. Mõni kuu tagasi juhtus tal tõsine trauma. Aga sellest hoolimata on temas elurõõmu. Soovin, et me kõik suudaksime olla rõõmsamad! Soovin kõigile ikka veel kestvat kevadet! Ja küll tuleb ka suvi!

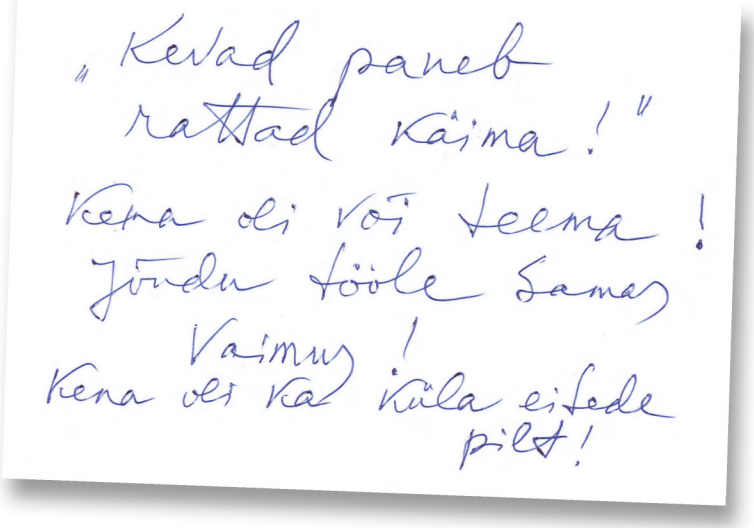
Malle (Pilve), Paide

Olete alati oodatud postkasti, rõõmu kui palju! Nagu kohtuks vana hea sõbraga. Seekord olin ma vaimustuses „kõndimise filosoofiast" jalg jala ette. Nii haaravalt väljendatud mõtted, et ei saanud paigale jääda. Kohe toas proovima ... Kerge see jalg jala ette polnud. Ei saanud minust mannekeeni ... Jalg jala kõrvale andis parema tulemuse. Jäin siis mõtlema, miks. Kui ikka kintsud on paksemad, mannekeeni kõnnak ei õnnestugi. Aga tulemusega jäin ikkagi rahule ja ise ka uhke, et artikkel suutis mind positiivselt mõjutada. Au ja kiitus sellistele mõjutajatele! Huvitav oli ka reisikaaslase otsimise teema, aga ikkagi pelgan. Ja üksi ka minna ei taha.

Galina, Viljandimaa

Seekordsete soovituste seast tõstaksin esile Alexander Kotchubei egoistiloo. See oli tõesti kosutav lugemine. Näiteid elust enesest võib tuua igaüks. See artikkel oli analüüsiv ja on ehk ka mõnele kasuks, kuidas oma sõbrannaga toime tulla. Mina aga räägiksin imestamisvõimest. Sellest, kui meis on säilinud võime näha ilu enda ümber. Kusagil on öeldud, et eakas on seni vitaalne, kuni tal on säilinud imestamisvõime, oskus imetleda näiteks eakaaslaste käsitööoskust ja ilumeelt. Minu imeline kohtumine oli pea 70aastase mehega, kes neli aastat tagasi avastas endas soovi laulda ja esineda. Paide vanahärra Arne Ruusmann pöördus siis muusikakooli õpetaja Olaf Lääne poole, et laulmisega tõsisemalt tegelda. Sel aastal võttis Arne Ruusmann osa Pärnus toimunud seenioride lauluvõistlusest. Heal meelel esineb ta soovijatele. Ja tema esinemist kuulates ei väsi kuulajad imestamast.

Eda Milistver, Paide



Selles numbris meeldis enim arsti ja psühhoterapeudi Alexander Kotchubei lugu egoismist. Oli äratundmist ka oma tutvusringkonnast. Hea lugu oli ka „Hingamisel on tähtis roll ka ninakarbikutel".

Ülle Klopman, Noarootsi, Läänemaa

Huvitav oli artikkel egoismist, sest on tulnud elu jooksul ka endal selliste egoistidega kokku puutuda, kes võivad väga häirivaks muutuda.

Elve Reedla, Türi, Järvamaa

Mulle meeldis väga Alexander Kotchubei „Kuidas sel egoistil jälle õnnestus mind ära kasutada?". Olen vanuses 70+ ja töötan edasi, et raha jätkuks elamiseks ja ravimite ostmiseks. Kahjuks puutun tööl kokku väga egoistliku inimesega, kes ei arvesta töökaaslastega. Mulle tundub, et ta ei ole võimeline oma käitumisele hinnangut andma. Ta on peaaegu 80. Olen nõus autoriga, et selline inimene ei muutu. Arvan, et see on iseloom, samuti haridus, õigemini haritus või nõukogude aja mentaliteet. Mina ja ainult mina. Arvan, et selliste egoistlike inimeste koht ei ole tööl ega teeninduses.

Urve, Kuressaare, Saaremaa

Meeldis „Koristamise iga liigutus peab võimalikult palju mustust koguma". See on kindlasti paljudele vajalik ja õpetlik artikkel. Nüüd ju erinevad tolmulapid ja vahendid. Nii et aitäh!

Tiiu Anton, Tallinn

Suur tänu sisuka ajakirja eest! Eriti meeldivad psühholoogilised teemad, aga ka teised on huvitavad.

Armas emakeel! Ka mina olen see, kes ei saa aru „Kas siis selle maa keel laulu tuules ei või taevani tõustes üles igavikku omale otsida?" (Kristjan Jaak Peterson).

Valutan südant, kui teatatakse, et esitusele tuleb eesti laul, aga kuuleme järjekordselt ingliskeelset lugu. „Peaksime laulma heas kodumaa keeles." (Ivo Linna).

Meil on oma Eesti riik. Selle saamine polnud ju kerge. „Tulime vommilt ja parsilt ning tegime oma Eesti riigi." (Mihkel Mutt).

„Üks võõras kuulama kord juhtus mu emakeele kõla puhtust. Ta ütles mulle: „Andke andeks, kas keegi mängis praegu kandlel?"" (Ira Lember).

Mai Rand, Pärnu

Mulle meeldis köögilugu „Kena grilliaeg on käes..." Kui aias hakkavad kevadtööd, siis ka grillime. Nüüd on päike juba soojem. Töö ja söök ikka käsikäes.

Rein Jürson, Tartu

Koristamisest. Vanasti taludes suvel riputati põrandale värsket heina, talvel lund ja pühiti luuaga kirbud ja mustus üle läve õue.

Harri Jaaku, Kolga-Jaani, Viljandimaa

Mina saan väga hästi aru egoismiartiklis positiivse näitena toodud naabrimehest, kes oma tööriistad korras hoidis ega neid välja ei laenanud. Usun, et tal olid halvad kogemused. Minagi olen laenanud koolipõlves klassiõele pluusi, sest klassi ansamblis pidid olema kõigil valged pluusid, ühel ei olnud ja minul oli kaks. Tagasi sain katkise pluusi. Ta vabandas küll, aga õigustas, et ei teinud seda meelega. Järgmine kord, kui ta jälle pluusi küsis, ma enam ei andnud. Mind nimetati kadedaks. Minu pärast ei olnud ansambel ühtlaselt riides. Kui juba tööl käisin, siis üks kolleeg hakkas iga palgapäeva eel raha laenama. Ta maksis palgapäeval küll alati ära, aga järgmisel kuul laenas jälle. Kui ma lõpuks keeldusin, siis oli ta väga imestunud: „Aga ma ju maksan ära!" Vastasin: minu raha on pidevalt sinu käes, kas sa ei arva, et mul on seda endal vaja? Jälle olin mina kade. Sama inimene ei ostnud endale kuukaarti, et lõuna ajal bussiga poes käia (tööle ja koju sõites ostis ühekordse pileti). Laenas teiselt, kellel oli kuukaart ostetud. Kui talle öeldi, et miks ta ise ei osta, siis oli väga pahane – miks sa küll kade oled, sul ju on ja mul ei ole. Kas ma olen kade? Ma ei laena pluusi, ei anna võlgu, ei anna oma kuukaarti. Olen ma kade?

H. Filatova

Egoism on inimkonna üks halb iseloomujoon. Jah, egoism on isekus, see on eneseülendamine ja kõike nähakse ainult oma mätta otsast. Iseka inimese lähedased või isegi oma perekonnaliikmed on sellise inimese silmis „mitte keegi". Ta ise on vaid A ja O. Olen 75aastane. Minu ema õpetas, et ärgu ma pidagu end teistest paremaks. Igal inimesel on oma head ja halvad küljed. Iga inimene elab oma elu nii hästi, kui oskab. Aga tuleb aru saada ka teisest, kes vajab abi.

R. S., Valga

Ristsõna vastus on ajakohane: kevad paneb rattad käima. Proovisin ise ka, kas suudan veel jalgrattal sõita. Olin surnuaial lilli kastmas, tuttav oli seal jalgrattaga. Palusin proovida, kas saan veel sõita. Sain veel 86aastaselt hakkama! Mõtlesin, et peaksin endale muretsema kolmerattalise jalgratta. INVA kaudu neid saab. Hea oleks surnuaial käia, kui sinna on vaja midagi viia. Kõrges vanuses annavad viie kilomeetri pikkusel jalutuskäigul selg ja jalad tunda. Need teevad valu. Vähemalt on poole maa peal tee ääres istepingid, kus saab jalgu puhata.

L. Mäe, Tapa, Lääne-Virumaa

Seekord saab kirja eest auhinna Galina Viljandimaalt.

Veebilugude TOP

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

1.	99aastane Linda: viis asja, mille abil olen nii vanaks elanud	**15 606**
2.	Video nagu parimast põnevusfilmist: motopolitseinikud võtavad joobekahtlusega mammi rajalt maha	**12 835**
3.	Organ, mis on sama oluline kui süda	**4405**
4.	Millised on pensionieas töötamise plussid ja miinused?	**2962**
5.	Kuidas on omavahel seotud nina ja uni?	**2196**
6.	Eeskujuks teistele: kaks pensionäri, kes lõid oma ettevõtted	**1867**
7.	Mida kujutab endast hambajuurepõletik?	**1832**
8.	69aastane Valentina leiab endiselt jaksu käia varjupaigas koeri jalutamas	**1564**
9.	Uuring: Eesti maapiirkonnas elava inimese pensionisambaks on mets ja maa	**1520**
10.	Lihtne põhjus, miks naistel on kaht ööriietust vaja	**1509**

Vana mööbel saab puhastamisega värske ilme

Kui kodus leidub vana mööblit, mis korda-tegemist, vahel vaid värskendamist vajab, ei olegi alati vaja restaureerijat otsima hakata. Ettevõtlik inimene saab väiksemate parandus-töödega ise hakkama ja tihtipeale selgub, et mööblieseme puhastamisest täiesti piisab, et sellele värskem ilme anda.

Kaire Kenk
60pluss@eestimeedia.ee

„Vana mööblieseme veega puhastamine on selle värskendamise esimene samm," ütleb mööblirestauraator Tõnu Vainküla. Nimelt veega puhastamine, mitte pesemine.

Määrdunud puitmööbli võib tema sõnul üle käia kerge pesuvahendi ja veega. Õrnalt käsnaga niisutades ja õrnalt nühkides. Kõige neutraalsem pesuvahend on vette lahustatav tavaline pruun majapidamisseep. Eseme niisutamisega saab spoonitud asjal kindlaks teha ka parandamist vajavad kohad. Selleks tuleb ese kergelt märjaks teha ja mõneks ajaks seisma jätta. „Parandust vajavad kohad hakkavad kindlasti spooni kergitama või punnitama," õpetab restauraator.

Tugevad plekid tahavad keemiat

„Kui plekid mööbli pinnal on tugevamad, tuleb siiski keemiat kasutada. Näiteks lakitud poleeritud pindu võib puhastada poleeri puhastusvahendiga Carnosol. Tugevalt siiski hõõruda ei tohi – see rikub vana viimistlust. Kui poleervahendist pole abi, tuleb kasutada kangemat kraami – tehnilises piirituses väga õrnalt niisutatud puhast lappi, soovitatavalt valget, et oleks näha, kas ja kui intensiivselt mustust eralduma hakkab. Vatti kasutada ei tasu,

>> lk 6

Hästi säilinud vana peegliraami puhastab restauraator tehnilises piirituses niisutatud puhta heleda lapiga, et oleks näha, kas ja kui intensiivselt mustust eralduma hakkab.

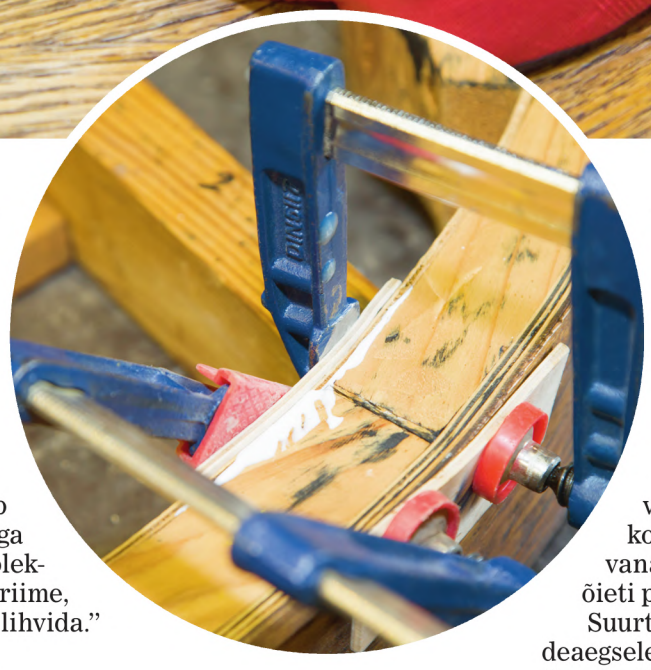
FOTO: PEETER LANGOVITS

Enne vanale mööbliesemele värskema välimuse andmist tuleb see enamasti vanast viimistluskihist puhastada. Seda võib teha kaprauaga või liivapaberiga.

FOTOD: PEETER LANGOVITS

sest sellest eralduvad ebemed võivad pinnale kleepuda," juhendab Tõnu Vainküla.

Jälle tuleb lapp teha vaid kergelt niiskeks, mitte märjaks. „Mitte mingil juhul ei tohi midagi mööda mööblieset alla voolata!" hoiatab restauraator. „Ühtlase tulemuse saamiseks võib kogu eseme kergelt piiritusega üle hõõruda. Kui aga lisaks plekkidele on mööblitükil hulga kriime, tuleb sellegipoolest pind üle lihvida."



Toolipõhja detailide parandamiseks ja liimimiseks on mööblirestauraator Tõnu Vainküla konstrueerinud spetsiaalse seadeldise.

Suurim viga on mööblit üle värvida

Suurim viga, mida teha võib, on see, kui tõeliselt ilus ja väärtuslik puidust käsitöö üle värvitakse. „Mööbli restaureerimisel moodustab 80 protsenti meie tööst just naturaalpuidust esemete värvist puhastamine," ütleb mööblirestauraator Mati Raal. „Jätkem kaunis vana mööbel pigem selliseks, nagu see on. Las see olla veidi kulunud ja väsinud! Muidugi, konstruktsioon peab olema terve, aga kui mööblitükk korralikult ära puhastada ja üle vahatada, pole enamasti midagi muud vajagi!"

Tõnu Vainküla on täheldanud, et üha sagedamini jõuavadki tema käe alla mööblitükid, mille kallal keegi juba nii-öelda kätt on harjutanud. „Kui vanasti toodi täiesti korda tegemata esemeid, siis nüüd tulevad need, mis on korra juba restaureeritud. Kas siis on omal ajal midagi valesti tehtud või on need jälle lihtsalt kulunud või katki läinud. Neid esimest korda kusagilt pööningult või vanaema kuurist leitud asju enam õieti polegi," nendib ta.

Suurt tulevikku ennustab ta nõukogudeaegsele mööblile, mida praegu internetiportaalides ja Facebookis lausa tasuta äraviimiseks pakutakse. „Selline mööbel on iseenesest ju väga kihvt! Ma pakun, et tulevikus on 1970.–1980. aastate mööbel kõige haruldasem ja seega kõige kallim. Selleks ajaks pole seda ju peaaegu üldse enam alles. Kui vana polüestermööbel just jalus ei ole ja seda on võimalik kusagil ladustada, siis ei tohiks neid küll kergekäeliselt prügimäele viia," soovitab Tõnu Vainküla.

Kui vineerikiht on kuskilt servast veidike irvakile löönud, saab selle ise kinni liimida. Ehkki vineeri on väga tülikas parandada, eriti siis, kui see on iseloomulikku kujusse pressitud. Kõige levinumad kodust parandamist vajavad mööblidetailid ongi kumera süvisega toolipõhjad.

„Kui vineerikihid on üksteisest lahti löönud niiskuse või liigse kuivamise toimel, siis võib keeduliimiga liimitud vana vineer lagunema hakata. Selle parandamiseks ei piisa enam kahest pitskruvist ja kahest siledast plaadist, mille käigus määritakse kihtide vahele liimi ja detail pitskruvide vahele pigistatakse. Sellisel juhul võiks spoonile või vineerile väiksemaid parandusi tehes kasutada pressimiseks kuuma haamrit või triikrauda," selgitab mööblirestauraator Tõnu Vainküla.

Lahtilöönud spoon nõuab täpset kätt

Kõige käepärasem liim on tema meelest tavaline valge PVA-liim, mille mark peaks kindlasti olema B3, mis on niiskuskindel ja elastsem ega kuiva nii rabedaks. „Põhireegel: spooni liimides kantakse liim alati aluspinnale, mitte spoonile. Mõnikord on aga tööd lihtsam teha, kui liimi ka spoonile määrida. Nii haakub see kuuma haamriga liimimisel aluspinnaga paremini. Sellisel

Milliseid aardeid võib vanaema kodus leiduda?

„Kui muuseumi vaatenurgast läheneda, siis saab rääkida linna- ja maamööblist," ütleb Ajaloomuuseumi teadusdirektor Krista Sarv. Esimene on kindlasti valmistatud mõnes suuremas tööstuses, näiteks Lutheri vabrikus, ja jälgib rohkem ajastu moode. Teine on pigem etnograafiline, valmistatud kas küla- või alevitisleri poolt.

Mida neist praegustes kodudes veel alles olla võiks? „Ilmselt võib leiduda üksikuid mööblitükke 19. sajandi lõpust, aga kahtlustan, et enim mööblit võib pärineda 1920.–1930. aastatest," nendib Krista Sarv.

1920. aastad tõid kaasa soovituse vabaneda vanamoodsast tolmu koguvast mööblist ja uute asjadena tulid sisse diivanvoodi, raamaturiiul, kapp, trümoo ehk kõrge kaunistustega omadel jalgadel seisev peegel, millega ühes tükis on ka peeglilaud. Veel puhvet- ja baarikapp, ümmargune kohvi- ja teelaud, ka ümmargune söögilaud. 1930. aastatel tuli tigudiivan koos tugitoolidega. „Ühesõnaga – mööbel muutus mitmekülgsemaks, kui oli varem olnud."

„Kindlasti on sellest loetelust elemente tänapäeva kodudes säilinud. Kui neid on alles, siis võiks neid edasi hoida ja restaureerida. Aga kogu mööbliteema on ikka neile, kes seda hinnata oskavad," arvab Krista Sarv.

REKLAAM

Tallinna Krematoorium pakub kõiki matuseteenuseid.

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

Lihvimisega ei tasu liialdada, eriti siis, kui tahetakse eset tumeda viimistlusega katta. Hele viimistlus nõuab sügavamat pinnapuhastust.

Kui vineerikiht on kuskilt servast veidike irvakile löönud, saab selle ise kinni liimida. Ehkki vineeri on väga tülikas parandada, eriti siis, kui see on iseloomulikku kujusse pressitud.

juhul tuleks spoon stoperdada ehk teibi või klambritega otstest mõne vineertahvli või muu sileda ja piisavalt kõva kilbi/plangu külge kinnitada, sest niiskust saades keerdub see muidu rulli."

Liimi tuleb Vainküla sõnul panna väga vähe, et see kuskilt jooksma ei pääseks. Liimi on kõige parem suuremale liimitavale pinnale kanda rulliga ja oodata veidi, kuni valge liim muutub klaasjaks, siis ongi õige aeg liimida.

„Irvakil vineeriserva või tappide vahelt väljavoolanud liimi ei tasu näpuga kokku suruda või ära pühkida – kergesti võib juhtuda, et koos näpuga tuleb lahti ka liimitav spoon! Targem on ettevaatlikult serv liimi kuivamise järel peitliga eemaldada," õpetab restauraator.

„Väikseid kilde võib ka mõne niinimetatud superliimiga kinnitada. Traditsioonilised nahaliimid, mida aastasadu

>> lk 8

REKLAAM

EESTI NOTARID

Notariteenus on kättesaadav kõigis maakondades ja seda ka olukorras, kus muu õigusabi on koondunud enamasti suurematesse linnadesse. Notarid töötavad 21 linnas, sealhulgas mitmetes väikelinnades.

ELVA
Kairi Aarik — Kesk 32, 61507. Tel 731 2230, info@tartunotar.ee
Edgar Grünberg — Kesk 32, 61507. Tel 731 2230, info@tartunotar.ee
Andres Ott — Kesk 32, 61507. Tel 731 2230, info@tartunotar.ee
Andrus Ruul — Kesk 32, 61507. Tel 731 2230, info@tartunotar.ee

HAAPSALU
Marika Kiiver — Posti 41a, 90507. Tel 473 3503, marika.kiiver@notar.ee
Eha Naudi — Posti 26, 90504. Tel 473 4466, eha.naudi@notar.ee

JÕGEVA
Kaja Tenisson — Suur 18a, 48306. Tel 776 0100, kaja.tenisson@notar.ee

JÕHVI
Tiit Juse — Keskväljak 1a, 41531. Tel 339 5470, tiit.juse@notar.ee
Kristel Jänese — Keskväljak 4, 41531. Tel 453 3970, info@notarest.ee
Andrei Lõssenko — Rakvere 5a, 41531. Tel 335 6210, johvinotar@hot.ee
Ülle Mesi — Keskväljak 7, 41531. Tel 337 2060, ylle.mesi@notar.ee

KEILA
Lee Mõttus — Keskväljak 11, 76608. Tel 655 5680, keilanotar@gmail.com
Priidu Pärna — Keskväljak 11, 76608. Tel 655 5680, keilanotar@gmail.com

KURESSAARE
Anne Heinsaar — Lossi 4a, 93819. Tel 453 3027, anne.heinsaar@notar.ee
Marika Leis — Tallinna 16, 93819. Tel 452 4765, marika.leis@notar.ee
Gerda Pitk — Raekoja 2-2, 93814. Tel 453 3170, kuressaare@notar.ee

KÄRDLA
Maira Kattel — Põllu 17, 92414. Tel 469 1144, maira.kattel@notar.ee

NARVA
Oksana Bauer-Karle — A. Puškini 19, 20309. Tel 357 5150, oksana.bauer@notar.ee
Tatjana Boitsova — A. Puškini 17-13, 20309. Tel 356 0180, tatjana.boitsova@notar.ee
Sergei Nikonov — P. Kerese 4, 20304. Tel 688 1390, sergei.nikonov@notar.ee

OTEPÄÄ
Katri Kutsar — Lipuväljak 13, 67405. Tel 767 9025, info@valganotar.ee

PAIDE
Anu Nool — Tallinna 18, 72711. Tel 385 2052, anu.nool@notar.ee
Ene Nuka — Tallinna 18, 72711. Tel 385 0727, ene.nuka@notar.ee

PÕLVA
Ere Kürsa — Kesk 6, 63308. Tel 799 8065, ere.kyrsa@notar.ee

PÄRNU
Marje Jürioja — Ringi 1, 80010. Tel 447 7960, info@parnunotar.ee
Anne Kaldvee — Uus 1, 80010. Tel 444 1430, anne.kaldvee@notar.ee
Kristi Kivimägi — Ringi 1, 80010. Tel 447 7960, info@parnunotar.ee
Kaia Krüger — Ringi 1, 80010. Tel 447 7960, info@parnunotar.ee
Irina Luih — Rüütli 40a, 80010. Tel 449 0800, notar@notar.ee
Anu Raid — Aida 5, 80010. Tel 449 9030, parnunotar@notar.ee

RAKVERE
Irma Rahnu — Lai 14, 44308. Tel 324 0580, rahnunotaribyroo@gmail.com
Marika Saaver — Turu plats 3, 44310. Tel 327 0666, marika.saaver@notar.ee
Toomas Saaver — Laada 37, 44310. Tel 324 1377, toomas.saaver@notar.ee

RAPLA
Raul Joamets — Tallinna mnt 12, 79513. Tel 489 4071, notburoo@notar.ee
Kille Piibur — Jõe 16a, 79513. Tel 489 2700, piibur.notar@gmail.com

RÄPINA
Kaire Salomon — Kastani 32, 64506. Tel 796 2666, kaire.salomon@notar.ee

SILLAMÄE
Irina Kritsuk — Kesk 22, 40231. Tel 392 4466, irina.kritsuk@notar.ee

TARTU
Kairi Aarik — Turu 2, 51014. Tel 731 2230, info@tartunotar.ee
Edgar Grünberg — Turu 2, 51014. Tel 731 2230, info@tartunotar.ee
Aune Harujõe — Ülikooli 2a, 51003. Tel 734 0023, aune.harujoe@notar.ee
Anne Kuill — Ülikooli 6, 51003. Tel 744 1867 anne.kuill@notar.ee
Andres Ott — Turu 2, 51014. Tel 731 2230, info@tartunotar.ee
Anne Priks-Toom — Kalevi 9, 51010. Tel 740 0325, anne.priks-toom@notar.ee
Kersti Pruunsild — Ülikooli 4-5, 51003. Tel 742 7489, kersti.pruunsild@notar.ee
Andrus Ruul — Turu 2, 51014. Tel 731 2230, info@tartunotar.ee
Tiina Tomberg — Kaluri 2, 51004. Tel 731 1991, tomberg@notar.ee
Paavo Uibopuu — Ülikooli 2, 51003. Tel 743 0348, info@notary.ee

VALGA
Katri Kutsar — Vabaduse 26, 68204. Tel 767 9025, info@valganotar.ee

VILJANDI
Vivian Agu — C. R. Jakobsoni 6, 71013. Tel 433 3417, vivian.agu@notar.ee
Rita Dimitrijev — Tartu 3, 71004. Tel 435 1380, info@viljandinotar.ee
Kersti Kulla — Tartu 8a, 71020. Tel 435 0561, info@notarkulla.ee
Virgi Ojap — Kauba 8, 71020. Tel 433 4078, virgi.ojap@notar.ee

VÕRU
Inga Anipai — Lembitu 2a, 65608. Tel 782 8185, info@vorunotar.ee
Triin Tein — Lembitu 2a, 65608. Tel 782 8185, info@vorunotar.ee

TALLINN
Liia Aigro — Rotermanni 8, 10111. Tel 664 5277, info@notarid.ee
Ants Ainson — Rävala pst 2/Kivisilla 8, 10145. Tel 661 2408, notar@ravala.not.ee
Anneli Alekand — Rotermanni 8, 10111. Tel 664 5277, info@notarid.ee
Kätlin Aun-Janisk — Tornimäe 5, 10145. Tel 616 4440, info@notarid.net
Reeli Eelmets — Tornimäe 5, 10145. Tel 616 4480, kontakt@tallinnanotar.ee
Jaan Hargi — Roosikrantsi 2, 10119. Tel 631 4954, jaan.hargi@notar.ee
Rainis Int — Rävala pst 3/Kuke 2, 10143. Tel 699 6300, info@notarnet.ee
Kaata Kartau — Rävala pst 5, 10143. Tel 699 0960, info@notarmail.com
Robert Kimmel — Rävala pst 3/Kuke 2, 10143. Tel 626 0410, mail@nb.pri.ee
Annika Kuimet — Tartu mnt 2, 10145. Tel 666 4351, info@notarius.ee
Heleriin Kulla — Lauteri 5, 10114. Tel 666 2429, info@citynotar.ee
Kirsty Laidvee — J. Poska 51a, 10150. Tel 640 6064, info@notarlaidvee.ee
Liivi Laos — Rävala pst 6, 10143. Tel 668 1878, notar@tlnotar.com
Triin Lekk — Rävala pst 6, 10143. Tel 668 1878, notar@tlnotar.com
Lia Martens — Rävala pst 2/Kivisilla 8, 10145. Tel 613 0320, info@tallinnanotarid.ee
Aivar Mesikäpp — Rävala pst 3/Kuke 2, 10143. Tel 699 6300, info@notarnet.ee
Heli Mõttus — Estonia pst 15, 10141. Tel 610 3930, heli.mottus@notar.ee
Lee Mõttus — Rävala pst 2/Kivisilla 8, 10145. Tel 605 2100, info@notarmail.ee
Sirje Orman — Kentmanni 18, 10116. Tel 646 7055, sirje.orman@notar.ee
Maive Ottas — Rävala pst 2/Kivisilla 8, 10145. Tel 661 2408, notar@ravala.not.ee
Evi Paberit — F. R. Kreutzwaldi 24, 10147. Tel 648 4841, evi.paberit@gmail.com
Kadri Pappel — Tartu mnt 2, 10145. Tel 666 4351, info@notarius.ee
Mari-Liis Parmas — Tartu mnt 2, 10145. Tel 666 4351, info@notarius.ee
Maarika Pihlak — Tartu mnt 25, 10117. Tel 664 0080, info@notar.ee
Piret Press — Rotermanni 8, 10111. Tel 664 5277, info@notarid.ee
Tarvo Puri — Rävala pst 3/Kuke 2, 10143. Tel 699 6300, info@notarnet.ee
Priidu Pärna — Rävala pst 2/Kivisilla 8, 10145. Tel 605 2100, info@notarmail.ee
Erki Põdra — Tornimäe 5, 10145. Tel 616 4440, info@notarid.net
Ülle-Riin Raja — Narva mnt 5, 10117. Tel 664 0490, info@foorumnotar.ee
Marika Rei — Tatari 8/Sakala 22, 10141. Tel 665 4110, notarid@notarid.neti.ee
Evelyn Roots — Rävala pst 3/Kuke 2, 10143. Tel 626 0410, mail@nb.pri.ee
Sirje Rõõm — Rävala pst 2/Kivisilla 8, 10145. Tel 613 0320, info@tallinnanotarid.ee
Anne Saaber — Tartu mnt 13, 10145. Tel 666 2010, info@saaber.net
Merle Saar-Johanson — Rävala pst 3/Kuke 2, 10143. Tel 699 6300, info@notarnet.ee
Gunnar Savisaar — Rävala pst 3/Kuke 2, 10143. Tel 699 6300, info@notarnet.ee
Tiit Sepp — Rävala pst 3/Kuke 2, 10143. Tel 699 6300, info@notarnet.ee
Triin Sild — Tartu mnt 13, 10145. Tel 666 2424, info@notarsild.ee
Alla Ševtšuk — Tornimäe 5, 10145. Tel 616 4480, kontakt@tallinnanotar.ee
Ragne Tehver — Tatari 8/Sakala 22, 10141. Tel 665 4110, notarid@notarid.neti.ee
Tea Türnpuu — Rävala pst 6, 10143. Tel 668 1878, notar@tlnotar.com
Egle Uri — Rävala pst 6, 10143. Tel 668 1878, notar@tlnotar.com
Liina Vaidla — Narva mnt 5, 10117. Tel 664 0490, info@foorumnotar.ee
Sirje Velsberg — Rävala pst 2/Kivisilla 8, 10145. Tel 661 2408, notar@ravala.not.ee
Margus Veskimäe — Rävala pst 3/Kuke 2, 10143. Tel 626 0410, mail@nb.pri.ee

kasutatud, enam tänapäevastesse, hästi kuivadesse siseruumidesse ei sobi. Liigses kuivuses kaotavad need oma nakketugevuse. Erandjuhtudel võib kasutada EPOt, samuti kiirliime, nagu Super Attack. Igasugused kontaktliimid ja Momendid ja kummiliimid – need puidu juurde päriselt ikka ei käi," lisab Tõnu Vainküla.

Liivapaber ja aaderdus

Enne vanale mööbliesemele värskema välimuse andmist tuleb see restauraatori sõnul enamasti vanast viimistluskihist puhastada. Seda võib teha kaaprauaga või liivapaberiga. Kui on vaja puhastada suuremat tasast pinda, näiteks lauaplaati, õnnestub see lihvides väga hästi. Lihvida tuleb alati piki puidusüüd, mitte kunagi risti.

„Teine reegel ütleb – liivapaberi kasutamisel tuleb liikuda jämedamalt peenemale, väiksemast numbrist suurema poole. Esimene lihv võiks olla liivapaberiga number 100–120, samm võiks olla korraga kuni 50 ühikut ja lõpplihv siis paberiga nr 150," ütleb Tõnu Vainküla.

„Puidust ornamentide ja treitud osade puhastamiseks võib kasutada niinimetatud värvisurma, kuna ainult lihvimine ei anna nii head tulemust ja võtab rohkem aega. Lihvimisega ei tasu ka liialdada, eriti siis, kui tahetakse eset tumeda viimistlusega katta. Hele viimistlus nõuab sügavamat pinna puhastamist. Tald- või ekstsentriklihvijat kasutades peab olema ettevaatlik, sest kui lihvida liiga kiiresti, jäävad pinnale inetud vedrujäljed, mis hiljem viimistlemisel nähtavale tulevad."

Spoonitud mööbliga tuleb restauraatori sõnul ettevaatlik olla, spoon on õhuke ja võib maha tulla. „Omaette kategooria on aaderdatud mööbliesemed. Aaderdamine on puidu vääristamine ehk vääris-puu süü värvidega järeleaimamine. Selliseid mööblitükke ei tasu küll liivapaberiga nühkida, aaderdus tuleb maha. Ka talumööbli puhul tuleb liivapaberit võimalikult vähe kasutada."

Teeme korda logiseva tooli

Tüüpiline viga vanadel toolidel on tappide logisemine. Rusikareegel ütleb: kõik, mis logiseb, tuleb lahti kangutada ja uuesti liimida. Tappide lahtikangutamiseks võib abivahendeina kasutada kuumaõhupüstolit ja veega niisutamist. See töö nõuab suurt kannatlikkust.

„Kui tapid lahti võetud, tuleb enne lõplikku liimimist tool veel kord nii-öelda kuivalt kokku panna, jälgides, et kõik normaalselt kokku sobiks. Parim kättesaadav puiduliim on PVA B3. Kui tappi pärast puhastamist uuesti kokku proovida, peaks see tihkelt kokku käima. Kui aga ühendused ikkagi logisevad, võib liimliite tihendamiseks kasutada liimi ja saepuru segu või kasutada spooni tappide tihendamiseks. Nii saab lõtvunud tappühendust palju paremini tugevdada kui liimiga määritud marliga," õpetab Tõnu Vainküla.

„Tooli kokkupanemise ja liimimise protsess ise peab toimuma kiiresti, maksimaalselt 20 minutiga, muidu võib liim lihtsalt enne ära kuivada. Selleks aseta kõik vajaminevad tööriistad juba varakult valmis. Liimimise ajal tooli detailide kooshoidmiseks võib kasutada tavalist koormarihma, mida autodel koorma kinnitamiseks kasutatakse, aga ka maalriteipi. Liimida tuleks sirgel ühtlasel pinnal veendumaks, et kõik tooli jalad said ühtlaselt kokku liimitud. Toolile võib asetada raskuse, mis suruks tooli jalad ühtlaselt vastu pinda."

KUHU VANA MÖÖBEL PAIGUTADA?

Vana kaunis mööbel sobib küll igasse ruumi, kuid mitte iga mööbliese ei või otsese päikesevalguse käes seista. Uued kattekangad on üldiselt kvaliteetsed ning peavad pikalt vastu, kuid pehmel mööblil pleegitab päikesevalgus kindlasti kõiki kattematerjale. Värvid võivad pleekida ja muutuda. Suvepuhkuse ajaks tuleks vana pehme mööbel riidest kaitsekottidesse pakkida.

Ka tumedaid puiduliike, mahagoni ja pähklipuud, ei tohi otsese päikesevalguse kätte paigutada, mahagon võib tumedast pleekida helekollaseks, peaaegu valgeks. Heledatel puuliikidel nii suurt ohtu pole, kuid tegelikult muudab päikesekiirgus teatud määral iga puiduliigi väljanägemist.

Kui majapidamises on vanal moel värnitsaga viimistletud ese, võib see päikese käes üsnagi tumedaks tõmbuda, šellak ehk šellakpolituur, mis on looduslikku päritolu pruunikas vaik, aga tõmbuda kollakamaks ja tuhmimaks.

Päike kahjustab ka poleeritud pindu. Kui võrdlete kapi aknapoolset külge varjus olevaga, siis on vahe igal juhul silmaga märgata. Hinnalisele mööbliesemele tuleb leida ruumis koht, kus päike seda ei riku. Suur viga on oma hinnalise mööblieseme küttekehale liiga lähedale paigutamine. Eriti ettevaatlik tuleb olla täispuidust esemetega, olgu need siis vanad või uued.

Kodus võib ka õnnetusi juhtuda: küünal põletab lauaplaati augu või rikub alkohol piirituslaki poleerpinna. Perekondlike koosviibimiste ajaks on seega tark tegu panna oma hinnalisele lauale lina alla kile või õhuke korkmatt.

Kõige suurem oht antiikmööblile on siiski moodsate kodude põrandaküttest ja plast-pakettakendest tingitud kuivus. Puit tõmbub kuivuse mõjul kokku, tekivad praod ja puidu kõverdumised. Isegi vana saja-aastane puit „hingab" ning teeb kaasa kõik temperatuurist ja niiskusest tulenevad muutused. Talvel ähvardab liigne kuivus vana mööblit eriti tigedalt – kuivusele aitab kaasa kütmine, mis kuivatab õhku edasi ja võib vanale mööblile surmavgi olla.

Et mööbli riknemist vältida, tuleks toa õhuniiskus hoida mööblile sobivana – 40–60 protsenti. Kui kodus leidub palju vana mööblit, tasub eluruumides kasvatada suuri toataimi, mis kastmisel ja oma lehtede kaudu õhku niisutavad.

Allikas: mööblirestauraator Tõnu Vainküla

FOTOD: PEETER LANGOVITS

Kui tapid lahti võetud, tuleb enne lõplikku liimimist tool veel kord nii-öelda kuivalt kokku panna, jälgides, et kõik normaalselt kokku sobiks. Parim kättesaadav puiduliim on PVA B3. Kui tappi pärast puhastamist uuesti kokku proovida, peaks see tihkelt kokku käima. Kui aga ühendused ikkagi logisevad, võib liimliite tihendamiseks kasutada liimi ja saepuru segu või kasutada spooni tappide tihendamiseks.

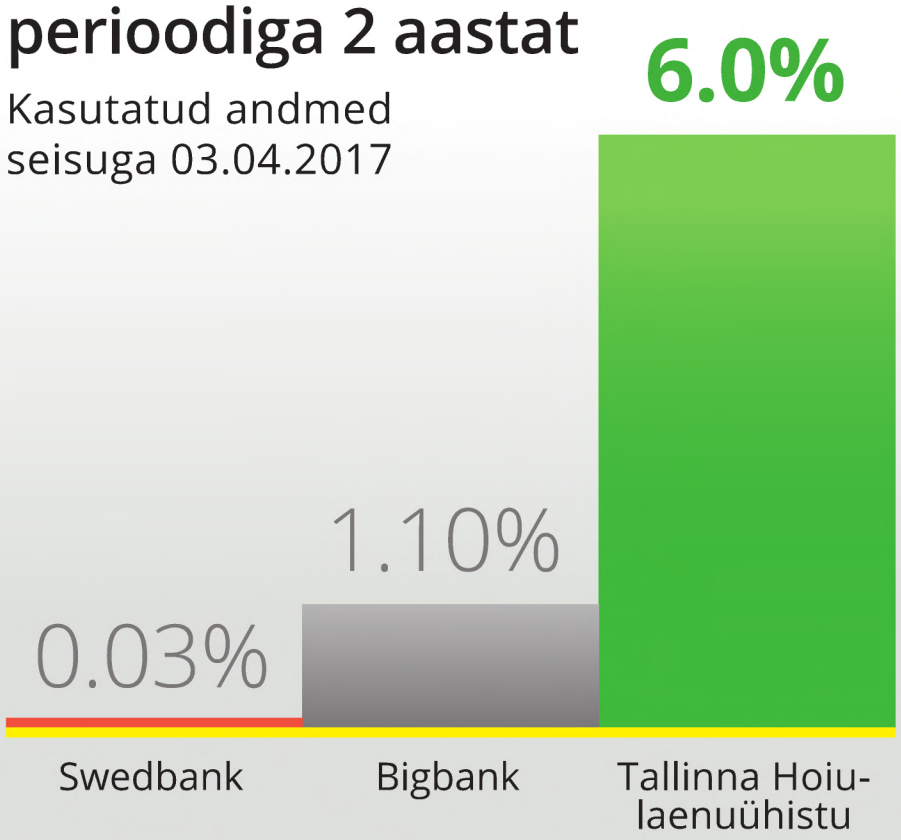
Tallinna
Hoiu-laenuühistu

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.

Aja hind ja ajataju

Maailm muutus kiireks siis, kui sai tähtsaks minuti täpsusega kella vaadata. Jälle on üks aasta lennates läinud – jaanipäev ja jõulud, jõulud ja jaanipäev. Aeg on üks meie põhiväärtusi, mida on jagatud võrdselt lapsele ja vanurile, emale ja isale, vallalisele ja vallatule, usklikule ja uskmatule, olenemata rahvusest, nahavärvist ja muudest suundumustest.

Toivo Niiberg
psühholoog

Ajakasutus on õpitud oskus, mille juured on lapsepõlvekodus, kultuuris ning omandatud uskumustes ja hoiakutes. Meie igapäevases kogemuses on ju aeg midagi selgelt mõõdetavat ja kõigest muust sõltumatut. Niikaua, kui inimkond on eksisteerinud, mõõdab seda päevade ühtlane vool ja kell tunnistab kahjuks aja kiiruse muutused puhtalt inimlikuks subjektivismiks. Sul on õigus oma ajatunnetusele.

Eraldi küsimus on selles, kuidas me aega hindame, kasutame, raiskame ja väärtustame. Aega mõistetakse kas pööratava, igavese ja välisena või loova, kuhjuva ja sisemisena. Teadlikult elame ajas, millel on elu hind ja eluaja geneetiline piir. Akadeemik Ivan Pavlov kinnitas, et võimalikku loomupärast arvestades on inimese maksimaalne eluiga umbes 150 aastat. Asjaolu, et me nii kaua ei ela, on vaid meie endi süü, sest me ei ela harmoonias loodusega. Tänapäeva teadlased on veendunud, et inimene on võimeline elama 125aastaseks, kui mitte rohkem. Inimese kehaehitus on konstrueeritud palju tugevamana, kui inimesed praegu usuvad ja arvavad.

Kasutamata aega ei saa koguda

Aja omapära on, et kasutamata aeg on alatiseks kadunud, seda ei saa koguda. Kasutatud aeg aga säilib inimese tegudes, saavutustes, loomingus, lähedaste ja sõprade mälestustes. Aeg on võimalus midagi teha, teisi väärtusi tunnetada, neid tajuda ning neile hinnanguid anda.

> Elame siin ja praegu ning üks tähtsamaid ja produktiivsemaid vajadusi aja leidmisel on taastada eneseaustus – leida aega endale ning oma lähedastele.

Kasutatud aeg on väärtus, kasutamata aeg ei ole midagi. Maailmakuulus Eesti päritolu psühholoog Endel Tulving on öelnud, et üks märkimisväärsemaid omadusi, millega loodus on inimest varustanud, on tajuda aega, milles eksisteerime. Kõige tähtsam tunnetuslik muudatus, mille tõi 1905. aastal Albert Einsteini avaldatud erirelatiivsusteooria, oli vast arusaam, et aeg ja ruum on omavahel seotud ning kummalgi neist ei ole sügavamat mõtet ilma selles „tegutseva" mateeria või energiata.

Eri vanuses lippab aeg erinevalt

Aeg on igale inimesele limiteeritud ressurss. Ajataju on elukaare eri etappidel isesugune. Lapsele tundub aeg lõpmatuna, sest kogu aeg peab midagi ootama. Noortel on ühelt poolt kogu aeg kiire, kõike peab saama kogeda ja kohe. Teiselt poolt tundub, et elu on lõpmatult pikk ja aega on ees veel rohkem kui küll. Keskeas tekib arusaam ka enda surelikkusest ja paratamatust ajapiirangust, mis sunnib eesmärke kohendama. Vanas eas tuleb hirm aja kadumise ees ning hakatakse olevikku kõrgelt hindama.

Üks peamisi suhete parandamise ja süvendamise ressursse on ajavõit – oskus analüüsida oma ajakasutust ning vähendada ajakadusid. Dick Carlsonile kuulub küsiv mõtisklus: „Kas tahad just praegu laua taha istuda, pliiats ja paber peos, ning üles kirjutada enese parandamise ja isikliku arendamise kava ning endale vanduda, et homme (või juba täna) viid selle täpselt ellu? Üheksakümmend viis protsenti ei tee seda – ja nad jäävad sinna, kus nad on. Sa võid jääda selle 95 protsendi hulka, aga võid ka oma olukorda muuta ja alustada liikumist viie protsendi poole."

Elame siin ja praegu ning üks tähtsamaid ja produktiivsemaid vajadusi aja leidmisel on taastada eneseaustus – leida aega endale ning oma lähedastele. Kõige suurem pidur ajas lootusetult takerduda on nostalgia – mineviku taganutmine, enda haletsemine, saatusega leppimine ja möödunu ülehindamine. Nostalgia viib paratamatult ükskõiksuseni eesseisva suhtes, kartuseni tuleviku pärast ning lootusetu seisundini saada homsest virgutavaid impulsse.

Ajataju on psüühiline kell

Ajataju peegeldab aja kulgu ning sündmuste kestust, kiirust ja järgnevust. Lihtne on vastata küsimusele oma vanuse kohta, sest igaüks teab, mis aastal on ta sündinud ning kui palju aega sellest möödas on. Kui midagi kannatamatult oodata, kulgeb ka aeg pikkamisi.

Uurimused on näidanud, et lapse aeg möödub seepärast aeglasemalt, et ta elab tänases päevas, mõtlemata homsele ning nutmata taga eilset. Lapsel on oma päevas või lähitulevikus alati midagi oodata, millelegi loota. Seega sõltub aja hindamine sisust ja inimese huvist selle vastu. Olles täiskasvanuna millestki haaratud (sageli ei tea isegi, millest), kaob aeg lausa lennates. Ajataju on inimese omamoodi psüühiline kell, mille abil ta aja kulgu hindab. Ajataju areneb kogemuste ja harjumuste põhjal.

Aeg sisaldab mineviku ja oleviku kõrval ka tulevikku. Aeg on lineaarne ja samas ruumiline nähtus: minevik võib

>> lk 12

FOTO: SHUTTERSTOCK

NÕUANDEID

Mida siis teha, et elada väärtuslikus ajas ja väärikas eas väärikalt?

- Ööpäev on kõigile ühepikkune.
- Sul on õigus oma ajatunnetusele.
- Sea oma tegevustele selge eesmärk ja analüüsi kõike sellest lähtuvalt.
- Ole valmis ootamatusteks ja varu aega tagavaraks.
- Otsi uusi väljakutseid, sea nõudmisi, naudi ergutust ja entusiasmi igas algavas päevas.
- Söögi ja une arvelt aja kokkuhoid on aja äärmiselt rumal raiskamine.
- Leia endale jõukohane tegevus või hobi ja sobiv tegevus sobival ajal.
- Laienda oma suhtlusringkonda, valides seltskonda vastavalt oma hingelisele, mitte ealisele vanusele.
- Ära pelga internetti ja uusi suhtlemisvahendeid, sest need aitavad sind tänapäevaga kursis olla ning põlvkondadevahelist sidet hoida.
- Pane kirja oma mälestused, korrasta pildialbumid.
- Treeni oma mälu: lahenda ristsõnu, sudokusid, piltmõistatusi.
- Täienda oma võõrkeele- või emakeeleoskust.
- Võimalusel püüa reisida ja mida kaugemale ning sulle võõramas seltskonnas, seda parem.
- Ka sinu vabatahtlik tegevus on vastastikku kasulik, sest see võimaldab säilitada ja arendada oma oskusi ja suhteid, ennetada sotsiaalset isoleeritust ja tõrjutust ning teenida väärilise oma kogukonda.
- Kavanda oma argipäev: vaata kindlaid telesaateid või seriaale, kuula kindlaid raadiosaateid ja loe enda tellitud ajakirju-ajalehti. Jaluta, võimle, söö ja luba endale väike päevane tukastus, ning seda kõike ikka enam-vähem kindlal ajal.
- Kavanda oma nädalavahetus: kutsu keegi külla või mine ise, kingi endale üks retk loodusesse, võlu välja soodustusega teatri- või kinopilet või ole ise lihtsalt võluv ...
- Ära oota oma surma, sest see saabub alati õigel ajal ja just sulle määratud kohas. Surm ei ole haigus, vaid uus ajastus millekski või kellekski.
- Püüa vältida negatiivselt meelestatud inimesi, sest nende ümbertegemiseks ja veenmiseks ei jagu sul piisavalt oma niigi kallist aega ega ka oskusi.
- Ela imede ootuses ja lootuses ning jaga seda teadmist ka teistega.
- Heida magama homse ootuses ja parema lootuses.
- Ära pelga olla oma ajast ees, aga tänase sees.
- Igal algusel on oma lõpp ja lõpul algus.

REKLAAM

Iga finantsotsusega kaasnevad riskid ning kohustused, mistõttu palume finantstoodete tarbimise vajadus hoolikalt läbi mõelda.
Tutvu tingimustega www.bigbank.ee ning helista 731 1333 ja pea nõu meie spetsialistiga.

FOTO: SHUTTERSTOCK

mõjutada olevikku ning olevik võib mõjutada tulevikku. Tulevikku veel ei eksisteeri, järelikult ei saa tulevik mõjutada seda, mis toimub olevikus. Peab olema tulevik, mis eksisteerib kellegi teadvuses, selle teeb võimalikuks oskus olnut analüüsida. Lineaarne ajataju on seega ajapikkuse tunnetus ja sellele antav hinnang. Ruumiline ajataju tähendab aja tunnetust kolmes mõõtmes: minevikus, olevikus ja tulevikus.

Peale lineaarse ja ruumilise ajataju on inimesel veel isiklik ehk psühholoogiline ajataju. See kujutab subjektiivset aega, mida inimene tunnetab oma üleelamistes ning igapäevatöös. Aeg nii-öelda lendab, kui tegeldakse huvi pakkuvate asjadega, ja siin ei oma eluiga mingit rolli. See ajataju on tihedalt seotud inimese isiklike väärtushoiakute ja vajadustega, töö ning hobidega, nende emotsioonidega, mida pakub üks või teine läbielatud hetk.

Depressiivsel on täpsem ajataju

Inimese aju on aja kulgemise hindamisel üldiselt väga täpne ning seetõttu eeldatakse, et meil on bioloogilist päritolu kellalaadne mehhanism. Sellest olenemata on ajataju teiste psühholoogiliste töötlusprotsessidega sarnaselt erinevate ärritajate suhtes tundlik ning seetõttu võib ajahinnangutes ilmneda ka ebatäpsust. Ajataju tundlikkus erinevates seisundites ei ole seotud ainult füsioloogilise aktivatsiooni tasemega, vaid hõlmab ka psühholoogilisi tegureid ning eelkõige emotsionaalset seisundit.

Limericki ja Hertfordshire'i ülikoolis tehtud uuring näitas, et depressioonis inimene on aja tajumise osas palju täpsem kui tema õnnelikumad kaaslased. Depressioonis inimene moonutab sageli fakte ja käsitleb oma elu palju negatiivsemalt kui mitterõhutud kaaslased. Depressiooni peamised sümptomid on abitus, lootusetus, mõttetus ja asjade väljumine kontrolli alt. Sellisel inimesel möödub aeg aeglaselt ning ta kasutab oma kogemuste ja elu kirjeldamiseks sageli väljendit „aeg näib venivat". Samas on just depressioonis inimesel palju täpsem reaalsustaju, võrreldes õnnelike inimestega, kes kipuvad maailma läbi roosade prilliklaaside vaatama ja loodavad alati parimat. See teadmine näitab, et depressiooni all kannatamine juhib aja kulgemisele rohkem tähelepanu. Mõnikord võib see viia nähtuseni, mida tuntakse ka depressiivse realismina.

Uuringus osalenud vabatahtlikud jaotati kahte rühma, mõõduka depressiooni all kannatavad ja psühholoogiliselt terved inimesed. Töös hinnati kahe- ja 65sekundiliste ajavahemike taju tunnetust. Mõõdukalt depressiivsete inimeste rühmas oli see märksa täpsem. Elu nautimise korral näib aeg lendavat. Depressiooniga tundub aeg mööduvat aga palju aeglasemalt ja vahest ka valulikumalt.

Vaba aeg saab igavikulise mõõtme

Piltlikult öeldes häirib ajataju seejuures ilmselt ka vananemine. Teadlased väidavad, et eakamad hindavad ajaintervalli pikemaks kui nooremad. Samas ei pruugi see olla otsene vanuseline efekt, vaid on mõjutatud vananeva aju võimekuse vähenemisest ja teistest tunnetusprotsessidest. Vanad inimesed võivad küll aja kestust hinnata ebatäpsemalt, aga samas nad ka loendavad aeglasemalt kui noored. Seega ei pruugi olla tegu aeglasema taktiseadjaga, vaid ealise eripäraga.

Pensionile jäämisega võib tekkida vaba aeg, mis ilma tegutsemiseta saab igavikulise mõõtme – jälle üks jõude veedetud päev surmale lähemale ... Ameerika tegevusterapeudi A. C. Mosey hinnangul on üle 65aastaste esimene arenguülesanne pensionile jäämisega ja töötaja rolli kaotusega edukalt toime tulla. Avarduvad ajalised võimalused tuleks uuteks tegevusteks, huvideks ja rollideks muuta ning harjumuspärane ajakasutus tuleb uuele ümber korraldada. Osa inimesi kohaneb sellise ajakasutuse ja rollide muutusega kergesti, teistele võib see valmistada probleeme. Tihtipeale kaasnevad raskused siis, kui inimene ise ei ole pensionile jäämiseks valmis olnud ning eriti juhul, kui töö on olnud peamine eluväärtus ning suhtlusring on koosnenud enamasti vaid töökaaslastest. Nii ei suudeta tekkinud vabale ajale mõistlikku sisu leida, hakatakse tunnetama oma väärtusetust ning kasutust ja edasise elu mõttetust.

Ajakasutuse häired tekivad tavaliselt sotsiaalsete rollide muutustega. Pensionile jäänud inimene on kaotanud argise töö, mis andis ajale rütmi, mõtte ja väärtuse. Tema harjumuspärane ajakasutuse struktuur on tasakaalust väljas. Seega on vaja uut mõtlemist, tegutsemist ja ajaväärtustatust. Aja ja vanuse tajumisel mõjutavad meie subjektiivseid hinnanguid meie enda tegelik vanus, haridus, tervis, enesehinnang, majanduslik toimetulek, tööga rahulolu. Nendest teguritest hindab professor Joan A. Steitz kõige tähtsamaks subjektiivse vanuse mõjutajaks enesehinnangut ja majanduslikku toimetulekut.

Kui noor inimene käsitleb veel oma tervist kui tähtsusetut hüve, siis kolmandas elufaasis nihkub see üha enam keskpunkti. Küps inimene teab, et tervis ja heaolu olenevad suurel määral tervest ja rõõmuküllasest isiklikust elust. See on tähtsaim allikas, millest inimene uut jõudu ja elurõõmu ammutab. Kolmas elufaas pakub inimesele laialdase tegevusvälja. Paljud tema elu valdkonnad on nüüd välja kujunenud või siis välja langenud (näiteks hariduse ja elukutse omandamine, töökoha leidmine, perekonna loomine, kodu rajamine, laste kasvatamine), nii et küps inimene võib oma energia teistele valdkondadele ja nähtustele pöörata.

Võime mõista oma vananemist

60. eluaastaks peaks inimesel olema välja arenenud võime mõista oma vananemist ja surma kui osa elukaarest. See võime tähendab nõustumist oma vananemise ja

> Küps inimene teab, et tervis ja heaolu olenevad suurel määral tervest ja rõõmuküllasest isiklikust elust. See on tähtsaim allikas, millest inimene uut jõudu ja elurõõmu ammutab.

REKLAAM

surmaga, oskust leida rakendust vastavuses oma reaalsete füüsiliste ja psüühiliste võimetega ja jätkuvalt tunnetada ennast kasuliku ja oma panust andva sotsiaalse partnerina.

Vananemine ja haiguste süvenemine võivad tegevusvõime säilitamise eesmärgil kaasa tuua vajaduse uute tegevusviiside järele. Nii tuleb vajadusel õppida vasema käega kirjutama, kuulmisaparaati kandma, toitumusharjumusi muutma, kunsthammaste eest hoolitsema, mälu kergendavaid märkmeid tegema.

Ameerika teadlased on kindlaks teinud, et tähtis on end kõrge vanuseni kehaliselt ja vaimselt vormis hoida. Lisaks eeldustele – vastavalt Harvardi uurimusele üle 100aastaste kohta – on reipus pika eluea otsustav faktor. Sama otsustav on otsida ka vanaduses uusi väljakutseid. „Kes on elanud saja-aastaseks, pole kunagi saba jalgade vahele tõmmanud," võtab kokku üks Ameerika vanurite uurija oma kogemused saja-aastastega. Küpsele seiklejale on elu ehe – see on intensiivsem elutunnetus, kõikide isiklike piiride lõhkumine, avanemine universaalsele loomejõule, sukeldumine teise dimensiooni. Vastupidi noorele inimesele, kes isegi järele mõtlemata oma eluga riskeeriks, tegutseb positiivselt küps inimene kaalutlevamalt ja aega säästvamalt. Ta kaalub riski ja eduväljavaateid ning väldib asjatuid ohte. Ta tahab väljakutsega hakkama saada, aga mitte iga hinna eest. Ta teab, et iga elukatsumuse lahendamiseks on mitu teed ja tema võimuses on endale see õige valida.

Ameerika teadlased on kindlaks teinud, et tähtis on end kõrge vanuseni kehaliselt ja vaimselt vormis hoida. Sama otsustav on otsida ka vanaduses uusi väljakutseid, olgu selleks kasvõi aiandus.

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

Töökoha vahetus võib

Äratundmine, et nüüd on tagumine aeg töökohta vahetada, võib saabuda ka pärast 30aastast töötamist samal ametikohal. Uued teenused võimaldavad seda teha riskivabalt.

Birgit Itse

birgit.itse@jt.ee

Ka pärast 50. eluaastat ei pea töökoha vahetamist kartma, ütleb Eesti Töötukassa Järvamaa osakonna juhataja Eha Tasang.

Millistes valdkondades võiksid vanemaealised inimesed rakendust leida?
Palju oleneb sellest, kas soovitakse hooajalist või püsivat töökohta. Valdkond, kus on alati töötajaid vaja, eriti suvisel ajal, on klienditeenindus. Lisaks kauplustele vajavad lisatööjõudu vabaõhukohvikud või teised hooajal avatud kohad. Kõik tööandjad meile küll vabadest töökohtadest teada ei anna, kuid meie kaudu saavad infot ka need, kes pole töötuna arvel. Lisaks stendidele on info internetis. Töötukassaga ühendust võttes saab kindlasti soovi korral abi kandideerimisel. Meie abistame kõiki, olgu töötav või töötu, noorem või vanem inimene.

Sugu ega vanust küll töökuulutusse märkida ei tohi, aga kuivõrd tööandjad vihjavad, et eelistavad pigem elukogenud inimest?
Mõned tööandjad tõesti vaatavad lisaks töökogemusele ja haridusele seda, milline on lähtuvalt inimese vanusest tema perekondlik hoolduskohustus. Tööandjad on öelnud, et keskealised ja veidi vanemad inimesed on noortest märksa kohusetundlikumad, neil on töötegemine juba sisse harjunud. Nad on ka palga osas vähem valivad, on valmis töötama kas miinimumpalga või veidi suurema summa eest, samas noored reeglina ootavad palka, mis on kõvasti üle 1000 euro.

Eakamad teavad, mismoodi nad on pidanud viimased 50 aastat eri riigikordade ajal majanduslikes oludes elama ja hakkama saama. Nad kalkuleerivad teisiti. Noored elavad rohkem tänases päevas, homse peale mõtlevad vähem. Rahaga toimetulek on vanematel inimestel paremini sisse harjunud.

Ligi 60aastaste seas on palju neid, kes ongi eluaeg ühel ametikohal töötanud. Kui tihti tuleb uksest sisse neid, kes ütlevad – ma ei taha enam seda tööd teha. Tahan teha midagi täiesti teist.
Tänapäeva tööturg ongi muutunud. Kui kümneid aastaid tagasi anti 40–50 aastat samal kohal töötanud inimestele autasu, siis nüüd käib aktiivne töökohtade vahetamine. Need, kes on üle keskea, pole ehk selle tempoga harjunud, aga ikka tuleb ette, et nad ei taha enam praegust tööd teha. Sageli nad tulevadki meie juurde ja peamiselt on neil kaks probleemi. Esiteks, mis on see, mida nad üldse võiksid edasi teha, ja teiseks, kuidas seda teha. Muretsema nad ei pea, sest töötukassal on teenused nende aitamiseks olemas.

Mida edasi teha, võib selgeks saada karjäärinõustamisel. See pole ainult noortele. Sinna võib tulla igas vanuses, ka 50+ ja 60+. Kõige vanem on meil olnud 72aastane kõrgharidusega pensionär, kes tuli meie kaudu tööd otsima. Vanaduspensioniealisel on õigus saada uue ameti õppimiseks töötukassa kaudu koolitusi. See härra kasutaski seda võimalust.

Karjäärinõustamisele tulles ei ole vanuse ega praeguse töövaldkonna osas mingeid nõudmisi. Ei pea olema töötu ega töötuna arvel. Inimene võib olla kodune või käia tööl. Tuleb lihtsalt karjäärinõustajaga aeg kokku leppida ja konsultatsioonile tulla. Toimub see siis ühel, kahel või kolmel korral, on individuaalne. Teenus on tasuta.

Kui karjäärinõustaja juures on selgeks saanud, mis valdkonnaga inimene võiks edaspidi tegeleda, võib hakata mõtlema, kuidas uue töökohani jõuda. Selleks on vaja koostada CV (*Curriculum vitae*, ladina keeles elukäik), kus on kirjas oskused, töökogemus, täiendkoolitused ja haridus.

CV koostamisel on abiks karjääriinfospetsialist. Tema aitab valikut teha, millistele töökohtadele kandideerida. Kui on vaja kogemusi ja oskusi tulevase töökohaga vastavusse viia, siis aitab ta leida sobivad koolitused.

Kas nende koolituste saamiseks peab end varasemast töökohast lahti võtma?
Ei pea. Meil on paari aasta jooksul lisandunud järjest teenuseid inimestele, kes on pikka aega töötanud. Kui seni olid koolitused suunatud eelkõige neile, kelle tervis ei pea senisel töökohal vastu või pole kogemused-oskused piisavad sama töö edasi tegemiseks, siis alates 1. maist on koolitused avatud kõigile, kes soovivad elus uut lehekülge pöörata: õppida uut ametit, omandada kõrgharidust või oskusiteadmisi täiendada. Need on nii-öelda töötust ennetavad meetmed. Olgu öeldud, et koolitused on ikkagi suunisega uue töökoha leidmiseks, mitte hobitegevuseks.

Koolitused on ka neile, kes on juba

anda elule uue suuna

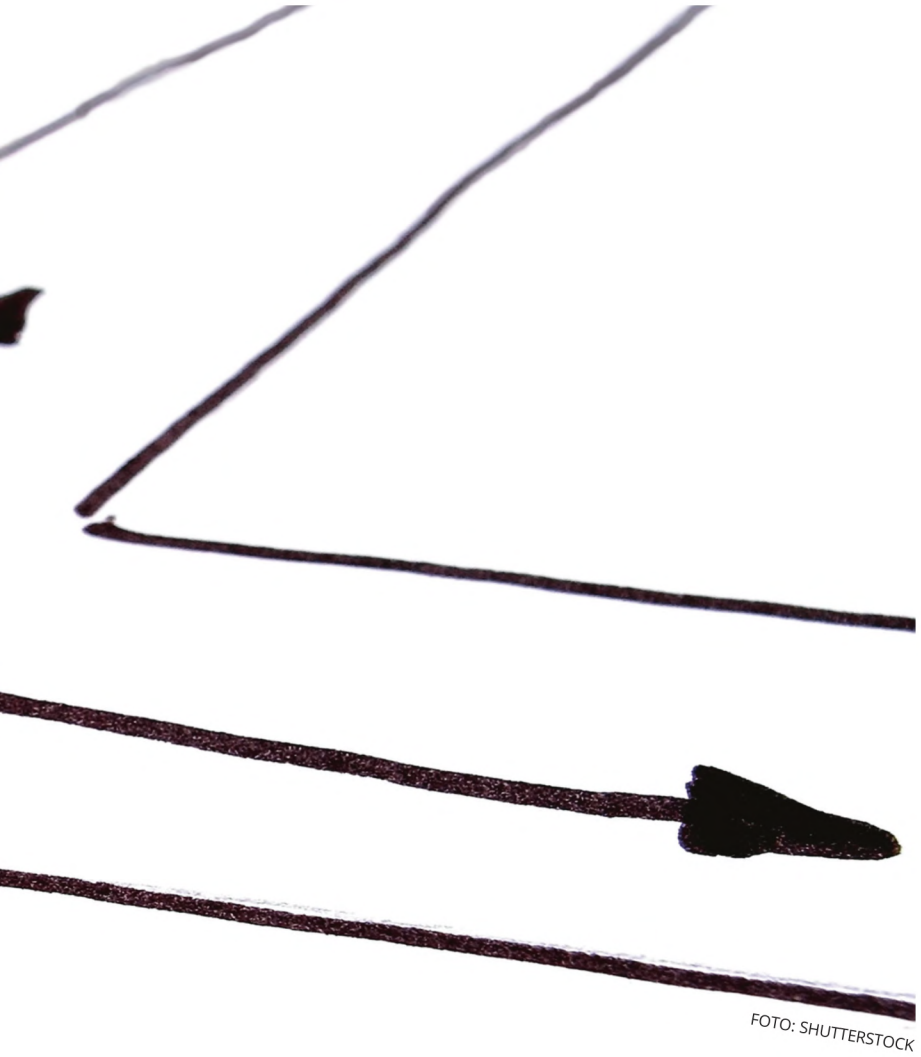


FOTO: SHUTTERSTOCK

pensionieas, kuid neil tuleb end tööotsijana arvele võtta. Töötuks pensionieelised end registreerida ei saa, aga kõik muud teenused on neilegi kättesaadavad.

Milles seeniorid enim abi vajavad?
Nõustamise pool ongi see, millega neil enamasti varasemat kokkupuudet pole. Kõik kandideerimisega seonduv, aga ka võimalike töökohtade valik. Paljudele seostub karjäär endiselt kaevandamisega või ametiredelil ülespoole ronimisega, kuid tegelikult on karjäär tööalane areng. See ei pea tähendama lihttöölisest tippjuhiks saamist, see võib olla ka horisontaalne, kui valitakse endale uus amet mõne teise oskustöö valdkonna seast.

Mida te enda kogemusest soovitate?
Olen 55+ ning kokku puutunud olukorraga, kus senine töövaldkond enam ei meelitanud. Olin 20 aastat töötanud koolis õpetajana, ametiredelil tõusnud direktoriks. Lapsi jäi koolis vähemaks, kool suleti. Mõtteid, mida edasi teha, mõlgutasin juba enne seda. Tahtsin midagi muud, aga ei teadnud päris täpselt, mida. Küllap on paljud säärases olukorras olnud.

See, et ma Töötukassasse sattusin, oli juhus. Tulin minagi siia endale uut töökohta vaatama, samal ajal otsis Töötukassa projektijuhti pikaajalistele töötutele. Olin inimestega töötanud ja töökogemus oli olemus, kandideerisin. Enne olin jõudnud pool aastat töötada ajutisel töökohal, kus pakuti vaid poolt koormust, olin vastu võtnud töökoha, mis oli minu varasemast positsioonist madalamal. See on paljudele probleem, nii tööotsijatele kui ka tööandjatele.

See ei ole lati allalaskmine, vaid paindlikkus: tuleb olla valmis astuma trepil samm allapoole, sest see võib olla edasiliikumise lävepakk.

Nüüdseks olen Töötukassas töötanud 16 aastat, tõus osakonnajuhatajaks on toimunud aegamööda. Alustasin konsultandina, siis tegelesin tööandjatega, struktuurimuutuste järel kandideerisin praegusele ametikohale.

Inimesed võiksid olla töökoha vahetuse suhtes avatumad, olla praeguses vähem kinni, selle asemel olla valmis muutusteks ja edasiliikumiseks. Kui üks uks sulgub, siis kuskil kindlasti teine avaneb. Ise tuleb tahta, kaasa mõelda ja tegutseda.

Noorte seas pole eri valdkondade katsetamine haruldane. Kui sagedased on järsud ametialased kannapöörded vanemas eas?
Neid ikka tehakse. Valdkonnad võivadki erineda teinekord 90 või lausa 180 kraadi. Inimene otsibki täiesti midagi muud. Kas siis on põhjuseks ammendunud mõtteviis või rutiinsed tegevused, millest ollakse väsinud. Kes seni on teinud vaimset tööd, otsib füüsilist liigutamist ja vastupidi.

Karjäärinõustaja ei ütle, kelleks inimene peab hakkama: et kokast saagu juuksur ja traktoristist arvutispetsialist. Ta selgitab testide abil isiksuseomaduste põhjal valdkonnad, mis võiksid sobida. Neid on kindlasti mitu, mille seast inimene saab ise valida.

Ei maksa kaotada lootust – minu jaoks nagunii midagi pole. Mõni otsib teinekord aastaid, teeb vahepeal midagi muud, ja siis tuleb töökoht, mis on täpselt temale. Ei tohi loobuda unistuste töökoha lootusest, aga vahepeal muud ametit proovides võib juhtuda, et hakkab teinegi amet meeldima.

FOTO: DMITRI KOTJUH

Eesti Töötukassa Järvamaa osakonna juhataja Eha Tasang

Kui palju on 50+ tööotsijaid?
Neid on tavaliselt alla viiendiku ehk iga viies-kuues. Lihtsalt tööotsijaid on nende seas vähe, rohkem on neid, kes on töötuks jäänud kindlal põhjusel. Paljud tulevad koondamise tõttu, aga on neidki, kes tulevad meie juurde, sest tunnetavad töökollektiivis pingeid või on lihtsalt sellest tööst tüdinud.

On ka heitunuid ja pikaajalisi töötuid, aga neid on vähemaks jäänud. Neid, kes mitte midagi ei taha teha, kel eluviiside tõttu on tervis rikutud ja kergekäeliselt võetud laenude tõttu rahamured, saab samuti aidata, aga nad peavad tõesti seda ise tahtma. Sageli on nad emotsionaalselt väga kehvas seisus, vajades peale võlanõustamise ka psühholoogilist abi. Needki teenused on töötukassal olemas ja oleme saanud ka sellised inimesed järje peale tagasi. Tähtis on mitte käega lüüa, võtta vastu nõustaja nõuanded ja olla järjekindel.

TÖÖTA JA ÕPI JUURDE!

Alates mai algusest on töötukassa teenuste nimekiri pikem ka töötava inimese jaoks.
Töötust ennetavad teenused on mõeldud töötajatele, kes vajavad tuge töökoha vahetamisel või tööl püsimisel oskuste puudumise või aegumise tõttu; samuti tööandjatele, et toetada neid tööjõu leidmisel ja ettevalmistamisel.
Töötajaid toetatakse kutse-, kõrg- või rakenduskõrghariduse omandamisel, kuni ühe aasta kestvatel tööturukoolitustel osalemisel ja kvalifikatsiooni tõendava dokumendi saamisel. Tööandjad saavad taotleda töötajate koolitamiseks koolitustoetust.
Töötukassa juhatuse esimees Meelis Paavel nendib, et neile on tegemist olulise muutusega. „Keskendume üha rohkem töötajate oskuste arendamisele, et inimesed vahetaksid pigem eriala ja tööd, mitte ei jääks töötuks. Paaveli sõnul on uued võimalused mõeldud töötajatele, kelle oskused vajavad tööelus jätkamiseks täiendamist: näiteks erialase hariduseta, vananenud oskuste, puuduliku eesti keele oskusega või tervise tõttu ameti vahetamist vajavatele inimestele.
Töötukassa toetab ametite õppimist, millel on kasvav tööjõuvajadus ja kus juba praegu on töökätest puudus: informatsiooni- ja kommunikatsioonitehnoloogia, metsanduse ja puidutööstuse, arvestusala, sotsiaaltöö, metalli- ja masinatööstuse, keemia ja plastitööstuse, energeetika ja kaevandamise ning tervishoiu valdkonnas.
Tööandjad saavad koolitustoetust taotleda töötajate värbamiseks kasvava tööjõuvajadusega ametitesse.
Erandina ei kehti koolitusvaldkondade piirang töötajatele, kes ei saa senisel ametikohal jätkata tervise tõttu. Sel juhul on tarvilik, et õpitav eriala oleks inimesele terviseseisundit arvestades sobiv ja toetaks teda töötamise jätkamisel.
Kokku toetab Töötukassa sel aastal õppimist ligi 175 õppekaval 40 koolis. Uute teenuste kogumaht 2017. aastal on 3,6 miljonit eurot.

Allikas: tootukassa.ee

Endise lüpsja päevad mööduvad **veoki rooli keerates**

56aastane Tatjana Mere on üle poole elust veetnud Raukla külas. Ta on kahe lapse ema ja töötanud Oisus lüpsjana. Neli aastat tagasi tegi ta otsuse, mille tulemusel avastab ta nüüd Euroopat veoki roolis istudes.

Birgit Itse
birgit.itse@jt.ee

Tatjana Mere puhul peab paika eestlase arvamus vene naise kohta: temperamentne, töökas, mõõtmatult suur hing. Ta on sündinud ja kasvanud Moskvast 200 kilomeetri kaugusel Kubajeva külas.

Esimese abikaasaga 19aastasena kodukülast ära tulles ei olnud Tatjanal õrna aimugi, mis teda ees ootab. Tatjana esimene töökoht kolhoosis oli kivikorjaja. Kuigi seda oli vaid mõneks kuuks, õppis ta vanema kolleegi abil selgeks päris palju eestikeelseid sõnu. Järgnes lüpsjakoht Oisus.

Lüpsjana on Tatjana töötanud suure osa elust. Tervis hakkas raske töö ja koduse elu tõttu järele andma. Kõigepealt hakkasid valutama põlved. Mõlemat tuli opereerida. Järgnesid randmed, liigesed olid raskete nõude tassimisest kahjustunud.

Pideva, kuid hootise väsimuse kirjutasid arstid esialgu elustiili arvele, kuid 2007. aastal selgus tõeline põhjus: kilpnäärme pahaloomuline kasvaja. Samal ajal avastasid arstid ka suhkruhaiguse.

Järgnesid lõikus ja keemiaravikuurid Tallinnas ja Tartus. Kui tervis vähegi lubas, käis Tatjana tööl edasi. Ka ravikuuride vahepeal. „Mis teha, raha oli vaja," põhjendab ta.

Praegu peab Tatjana käima kord aastas tervist kontrollimas. Mehe surma järel olid just lapsed need, kes leinast üle aitasid saada. Tatjana tegi tutvust internetiga, tütre kehutusel õppis telekava vaatama ja tegi konto tutvumisportaali Date24, mille vahendusel tutvus praeguse abikaasa Raivoga, kes ametilt veokijuht. Sama aasta sügisel tegi Tatjana kaasa kaks kuud kestnud reisi Lõuna-Euroopasse. Võttis töö juurest puhkust. Lubatud ajal ehk oktoobri lõpus oli Tatjana tagasi. Koos kindla mõttega teha endalegi veokijuhi ehk CE-kategooria luba. Üllatus oli see nii sama aasta detsembris abikaasaks saanud Raivole kui ka Tatjanale endale.

Oli ju Tatjana sõiduauto roolis lähedaste meelest kehvapoolne. Tütar Kati meenutab, et ema jaoks oli isegi Paide linnas sõita keeruline. „Oissu tööle sõitsin, aga mujale mitte," lisab Tatjana.

Tatjana on üks väheseid naisi, kes Eestis sadulveduki rooli keerab. Juhiluba saada polnud emakeelena vene keelt kõnelevale Tatjanale sugugi

REKLAAM

FRA MARE THALASSO SPA
Naised-mehed, kiirustage...
...Lääne-Eestis, looduskaunis kohas on avatud sanatoorium...
Seeniorpakett 45 €
(P–N 39 €) *ühele ööpäevas**
Pakett sisaldab:
- arsti vastuvõttu
- 2 ravi
- majutust
- 3 söögikorda päevas
- sauna- ja basseinipargi külastust.

Meie elulaulul on olnud palju ilusaid salme, aga refrääniks jääte alati teie...
**Hind kehtib Eesti pensionitunnistuse esitamisel. Paketti on võimalik võtta minimaalselt viis ööpäeva.*
Sanatoorium, see on puhkus, ravi ja lõõgastus.
Ärge kauem viivitage, broneerige kohe!
Ranna tee 2, Haapsalu 90403
framare@framare.ee | www.framare.ee

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

kerge. Enese väljendamisega eesti keeles saab ta ilusti hakkama, kuid suure veoki mootori tööpõhimõtte õppimine oli väga keeruline. „Esimest korda linna sõites hakkasin karjuma, ja karjusin kogu linnas sõitmise aja," meenutab Tatjana naerdes.

Juhiluba asus ta taotlema 2013. aasta sügisel, eksami tegi 2014. aasta jaanuaris. „Esimesel korral kukkusin läbi, aga teisel korral sain tagurdamisega ka hakkama."

Esimene tööpäev veokijuhina oli 14. veebruar 2014. Töösõit viis Suurbritanniasse. Vasakpoolne liiklus pani esialgu pabistama, kuid teise juhina kaasas olnud abikaasa Raivo mõjus rahustavalt.

Nüüd on Tatjana lisaks Eestile läbi sõitnud peaaegu kogu Euroopa. Roolis ta enam ei karju. Isegi mitte Šveitsi Alpides, kus teed on kitsad ja sageli puuduvad teepiirded.

Tatjana esimene sõit Šveitsi Alpides oli kaasreisijana. Mäed olid teda alati paelunud – see on midagi, mida Eestis ei näe.

Muidu jutukas Tatjana jäi ühel hetkel vait. Ei lobisenud isegi siis, kui mees soovitas kiigata aknast välja, kus mäenõlv järsult langes. Vaikis ka soovituse peale pilti teha, fotoaparaat jäi kätte võtmata. Hoidis selle asemel kõvasti istmest kinni, nii et küünealused olid valged.

Abikaasa kinnitusel sõidab Tatjana väga hästi. Ainult suure autoga. Sõiduautot juhib ta endiselt halvasti. Tatjana naerab ja ütleb vabandavalt, et väikesest autost ei näe lihtsalt mitte midagi.

Kui küsida elamust pakkunud sõitude kohta, nimetab Tatjana Taani pikimat silda (18 kilomeetri pikkune Suur-Beldi sild, mis ühendab Taani ida- ja lääneosa – *toim*), samuti Šveitsis asuvat Gotthardi tunnelit, mis oli pikka aega maailma pikim autotunnel. Šveitsi tunneli pikkust teab Tatjana peast meetrise täpsusega. Nüüd on 16 kilomeetri ja 942 meetri pikkune tunnel loovutanud esikoha Norra ligi 25kilomeetrisele autotunnelile ning teise koha Hiinasse rajatud 18kilomeetrisele tunnelile.

KÕRGES EAS TÖÖTAMINE

Enamikus maailma riikides saab pensionile 60.–65. eluaasta vahel, kuid osa inimesi soovib töötada veel pärast 70., 80. või 90. sünnipäeva. Kuigi uudisteportaalis CNN avaldatud artiklist võib lugeda, justkui elaksid töötamist jätkavad eakad statistika järgi kauem, rõhutavad spetsialistid, et selline valik peab olema vabatahtlik, mitte majanduslikest kaalutlustest sunnitud. Siis olevat mõju vastupidine.

PLUSSID

Sotsiaalne kaasatus. On ju teada, kuidas emotsionaalne tervis ka füüsist mõjutab. Kas just iga päev, aga regulaarselt tööl käimine aitab ennetada üksindust ja teistest eraldatust, mis võib koju jäädes tekkida. Tööl käimine võimaldab suhelda. Just suhtlemisest tundsid Suurbritannias tehtud uuringule vastanud pensionile jäänud seeniorid enim puudust.

Majanduslik heaolu. Kuigi kasvõi osalise koormusega töötamine kõrges eas on paras pingutus, on see enamasti siiski lihtsam kui majandusraskustes vireleda. Samas peab töö siiski rahuldust pakkuma ja jõukohane olema.

Eesmärgistatus. Töölt koju jäämisega võib kaasneda tunne, justnagu poleks pensionär enam ühiskonnale vajalik. Elul puuduks justkui eesmärk. Psüühilised üleelamised võivad kaasa tuua füüsilise tervise halvenemise. Mitmed uuringud on kinnitanud, et end vajalikuna tundmine toob parema tervise ja pikema eluea.

Parem tervis. Kuigi üldiselt kehtib põhimõte, et töötavad inimesed elavad kauem, peab töö olema seeniorile jõukohane. Mõõdukas füüsiline koormus täidab pensionäri liikumisvajaduse, kuid raskuste tõstmiseks jäävad nende lihased siiski nõrgaks.

OHUD

Sundus töötada. Kohustus töötada ka siis, kui tervis enam ei luba või pole selleks enam mingit tahtmist, on tervisele suur risk. Seeniorid tunnevad end ikkagi üksikuna, õnnetuna ja kaugenevad oma töökaaslastest emotsionaalselt. Seega ei peaks vanas eas töötamine olema kohustus, vaid võimalus, mida julgustada ära kasutama.

Perekondlikud probleemid. Need võivad tekkida siis, kui üks partneritest otsustab jääda pensionile ja teine töötab edasi. Seega võivad paari erinevad ootused ühise pensioniea veetmise suhtes tekitada pingeid igapäevases suhtluses. Mõnele paarile jälle selline asjade korraldus just sobib.

REKLAAM

Tööandja: püüame ikkagi olla paindlikud

Birgit Itse
birgit.itse@jt.ee

Vanemaealine tööotsija kandideerib ametikoha nimel endast palju nooremate inimeste kõrval. Kuigi leidub firmasid, kus uute töötajate võtmisel passi ei vaadata, on küllaltki neid tööandjaid, kes kogemuste asemel noorust eelistavad.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Järva Tarbijate Ühistu Paide Maksimarketis on töötajaid, kes on seal ametis olnud poe avamisest saadik, kõik need 18 aastat. Kaupluse juhataja Tiiu Lunts kinnitab, et töötajate hulgas on ka neid, kel pensioniiga juba käes. „Eks nad ole koos poega vananenud," sõnab ta.

Vanust ei vaadata

Uute töötajate võtmisel kellegi passi ei vaadata, küll aga uuritakse varasemat kogemust ning selgitatakse kaubanduses töötamise eripärasid: tõsta tuleb raskeid kaubakaste ja kassatöö eeldab teravat nägemist, pidevat tähelepanelikkust ja pikalt istumist. „Kõigile vanemaealistele see lihtsalt ei sobi," nendib Lunts.

Ajutise tööjõuna on nad kaasanud õpilasmalevlasi ning noori, kes suveteenistust otsivad. „Aga meil on ka vanemaid osaajaga töötajaid," täpsustab ta.

Kui mujal maailmas on levinud osaajaga töötamine mudeli järgi, kus tööl käiakse 2–3 päeva nädalas või vaid pool tööpäeva, siis Luntsi sõnul on nende vahetused siiski kaheksatunnised. Tõsi, kuus olevate tööpäevade arv on selle võrra väiksem, sest Paide Maksimarketis käib tööaja arvestus summeeritud tundide järgi. „Kaubanduses läheb teenindajaid enim vaja neljapäevast laupäevani ja neil päevadel saavad meil tööd ka osalise tööajaga töötajad," selgitab ta. Millised päevad või tööajad kellelegi sobivad, ses osas on Luntsi sõnul püüdnud nad olla võimalikult paindlikud.

Järva Tarbijate Ühistu Paide Maksimarketi juhataja Tiiu Lunts

Jälgi sissetulekute suurust

End ajutiselt või alaliselt tööle vormistades tasub korraks aeg maha võtta ja sissetulekud kokku arvestada. See on oluline nii töölepingut sõlmides kui ka järgmisel aastal tuludeklaratsiooni esitamise aegu.

Maksu- ja Tolliamet tuletab meelde, et igal inimesel on õigus üldisele maksuvabale tulule, mis 2017. aastal on 2170 eurot aastas. Pensionäridel on lisaks pensioni osas õigus täiendavale maksuvabale tulule 2832 eurot aastas ehk 236 eurot kuus. Kokku on pensionäridel õigus saada tulumaksuvaba tulu 5002 eurot aastas ehk 417 eurot kuus.

Kui pensionäri pension ei ületa aastas 5002 eurot ja pole ka muid sissetulekuid, mille pealt tulumaksu maksta, siis ameti kinnitusel tuludeklaratsiooni esitamise kohustust ei ole. „Tuludeklaratsiooni esitamise kohustus on näiteks juhul, kui pensionär ka töötab ja maksuvaba tulu on arvestatud topelt," täpsustab ameti pressiesindaja Mailin Aasmäe.

Maksu- ja Tolliamet soovitab tuludeklaratsiooni esitada juhul, kui maksuvaba tulu ei ole aasta kestel täies ulatuses arvesse võetud või kui maksuvaba tulu avaldust ei ole tehtud ning seetõttu on tulumaks kinni peetud.

MAKSU- JA TOLLIAMETI SOOVITUSED

Kui pensioni summa on kuni 2832 eurot aastas ehk 236 eurot kalendrikuus, siis:

- Töötava pensionäri pensionit tulumaksuga ei maksustata. Maksuvaba tulu avaldus tuleks esitada tööandjale. Kui avaldust ei ole esitatud tööandjale, siis on soovitatav esitada tuludeklaratsioon Maksu- ja Tolliametile.
- Mittetöötava pensionäri pensionit tulumaksuga ei maksustata. Kui muid tulusid ei ole saadud, siis tuludeklaratsiooni esitama ei pea.

...2832–5002 eurot aastas ehk 236–417 eurot kalendrikuus, siis:

- Töötav pensionär esitab maksuvaba tulu avalduse kas tööandjale või elukohajärgsele sotsiaalkindlustusametile. Tuludeklaratsioon on soovitatav esitada, kui palk on väiksem kui 170 eurot kalendrikuus ja maksuvaba tulu avaldus on esitatud tööandjale või avaldust ei ole üldse esitatud.
- Mittetöötav pensionär esitab maksuvaba tulu avalduse elukohajärgsele sotsiaalkindlustusametile. Kui avaldust ei ole esitatud, siis on soovitatav esitada tuludeklaratsioon Maksu- ja Tolliametile.

...üle 5002 euro aastas ehk 417 eurot kalendrikuus, siis:

- Töötav pensionär esitab maksuvaba tulu avalduse kas tööandjale või elukohajärgsele sotsiaalkindlustusametile. Kui avaldust ei ole esitatud, siis on soovitatav esitada tuludeklaratsioon Maksu- ja Tolliametile.
- Mittetöötav pensionär esitab maksuvaba tulu avalduse elukohajärgsele sotsiaalkindlustusametile. Kui avaldust ei ole esitatud, siis on soovitatav esitada tuludeklaratsioon Maksu- ja Tolliametile.

Seda, kas maksuvaba tulu avaldus on esitatud, saab täpsustada sotsiaalkindlustusameti infotelefonil 16106.

Allikas: Maksu- ja Tolliamet

KÜSIMUS

Kas ja kui palju suurendab pensionieas töötamine hilisemat pensioni?

Vastab Sotsiaalkindlustusameti hüvitiste osakonna nõunik Merle Sumil-Laanemaa.

Igal aastal vaadatakse koos pensioni indekseerimisega ümber ka töötava pensionäri pensioni suurus. Pensionäridele, kes möödunud aastal töötasid ja said sotsiaalmaksuga maksustatavat tulu, arvutatakse sotsiaalkaitse infosüsteemi andmete alusel eelmise aasta eest lisanduv kindlustusosak. Selle võrra suureneb lisaks indekseerimisele nende pensioni kindlustusosa ning seega kogu pension. Seejuures on tähtsusetu, kas inimene töötas terve aasta või üksnes paar kuud. Pension suureneb sõltuvalt isiku palgalt või ettevõtlustulult arvestatud sotsiaalmaksust. Mida rohkem on inimese pealt makstud sotsiaalmaksu, seda suurem on pensionitõus.

Lisainfot pensionieas töötamise kohta saab sotsiaalkindlustusameti koduleheküljelt: www.sotsiaalkindlustusamet.ee → Pensioni saajale → Pension ja töötamine või Pensioni indekseerimine.

Kliendikaardiga suurim hinnavõit!

-50%

ARTERIN 10 MG (60 TABLETTI)

Südame töö toetamiseks!

Toidulisand punase fermenteeritud riisiga tervisliku kolesteroolitaseme heaks.

17,60 € Tavahind 35,19 €

-10%

AUTAN PROTECTION PLUS AEROSOOL (100 ML)

Sääskede, puukide ja parmude peletaja.

Kaitseb kuni 8 tundi kodumaiste ja troopiliste sääskede eest ning kuni 5 tundi parmude ja kuni 4 tundi puukide eest.

6,70 € Tavahind 7,45 €

-25%

BOTADYN (100 DRAŽEED)

Aitab nautida rasvarikast toitu.

Artišoki dražeed, mis aitavad toetada seedemahlade eritust ja seedimist ning säilitada tervet maksafunktsiooni.

11,30 € Tavahind 15,04 €

-20%

COREGA ERITI TUGEV KINNITUSLIIM MAHE MÜNT (70 G)

Tagab kindla kinnituse kogu päevaks!

Kerge piparmündi maitsega proteesiliim, mis kindlustab tugeva, terve päeva kestva kinnituse.

11,40 € Tavahind 14,23 €

-20%

EUCERIN ELASTICITY FILLER PÄEVAKREEM (50 ML)

Ideaalne küpsele nahale!

Tugevdab naha struktuuri, parandab elastsust ja täidab sügavaid kortse.

29,80 € Tavahind 37,26 €

-15%

EUCERIN SUN PÄIKESEKAITSE-EMULSIOON SPF30 (150 ML)

Kaitse päikese eest!

Tugev UVA/UVB kaitse. Kaitseb päikesest tingitud nahakahjustuste eest. Veekindel.

15,85 € Tavahind 18,63 €

-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 €

-50%

MÖLLER'S CARDIO (76 KAPSLIT)

Hoolitse südame eest juba täna!

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

9,55 € Tavahind 19,06 €

-20%

PARODONTAX HAMBAPASTA FLUOR (75 ML)

Tervete igemete heaks!

Hambapasta, mis aitab peatada ja ennetada igemete veritsust. Sobib igapäevaseks kasutamiseks.

5,35 € Tavahind 6,71 €

-20%

RAUD COMPLEX 20 MG (30 TBL)

Hea rauaallikas.

Hästi imenduv orgaanilist päritolu raud.

6,95 € Tavahind 8,69 €

-33%

STAVI-FLEXIN (30 KAPSLIT)

Liigeste kaitseks!

Sisaldab rikkalikult looduslikku kollageeni ning laialt tuntud hüaluroonhapet kombinatsioonis glükoosamiiniga.

9,40 € Tavahind 14,08 €

-20%

BILOBIL INTENSE 120 MG (20 KAPSLIT)

Toimeaine: Hõlmikpuu lehtede rafineeritud ja standardiseeritud kuivekstrakt.

Ajutegevuse funktsionaalsete häirete korral eakatel isikutel. Jäsemete arteriaalse verevarustuse häirete korral täiskasvanutel.

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

3,45 € Tavahind 4,32 €

Pakkumised kehtivad Apotheka kliendikaardi esitamisel kuni 30.06 või kuni kaupa jätkub.

Vaata lisa:
www.apotheka.ee

Apotheka
sinu õnne valem

Kui peaksin kunagi dementseks jääma, usaldaksin end Tiina hoolde

Tiina Mets tahab oma tööd teha nii, et kõigil tema hoolealustel oleks väärikas eluõhtu. Isegi siis, kui nad ise sellest enam midagi ei taipa.

FOTO: MATTI KÄMÄRÄ

REKLAAM

Empatrax tervisekauplus

E-pood: www.invaabi.ee

E, T, N, R 9.00–17.00
K 9.00–19.00,
L 10.00–13.00

Liivalaia 32
Tallinn 10118
Tel 600 0666

- Ortopeedilised tugisidemed (ortoosid, korsetid)
- Songavööd/bandaažid
- Amoena välised rinnaproteesid ja spetsiaalpesu
- Ravisukatooted
- Valmislahased (sõrme, käe, jala)
- Silikoonist ortopeedilised abivahendid
- Ortopeedilised tallatoed
- Taastusravivahendid
- Nahahooldusvahendid
- Inva- ja liikumisabivahendid

Isikliku Abivahendi Kaardiga müük ja laenutus soodustingimustel!

Nõustamine, tellimine: tel 5560 5125, faks 711 2883, e-post: info@invaabi.ee

LÜHIVASTUS

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

Milliseid vitamiine võiks lisamanustada?

VASTAB PROFESSOR MIHKEL ZILMER

See on väga paljusid huvitav küsimus, eriti neid, kes on vanemad kui kuuekümneaastased. Lühivastus oleks järgmine. Kui olete normaalne sööja, see tähendab, et tarbite rohkesti mitmesugust taimset toidukraami ja lisaks mõõdukalt loomset toitu (muna, kala, või, keefir, pett, juust, linnuliha, tailiha), siis pole põhjust vitamiinide saamise pärast muretseda.

Paraku on siiski mõned vitamiinid, mida oleks kõiki asjaolusid arvestades mõistlik selles vanuses lisamanustada. Esimene neist on vitamiin D_3. Miks, millal ja kui palju, seda võite lugeda lühivastusest vitamiin D_3 kohta ajakirja 60+ 2016. aasta novembrikuu numbrist.

Teine on vitamiin B_{12}. Selle lisamanustamise vajaduse tingib lisaks muudele asjaoludele B_{12} imendumise vähenemine eluaastate lisandudes. B_{12} puhul on kasulik silmas pidada kahte momenti. Esiteks on selle parim vorm metüülkobalamiin, teised vormid pole loomulikult pahad, aga tunduvalt vähem efektiivsed. Teiseks pole vitamiini B_{12} vaja manustada iga päev, vaid sobib, kui seda kasutada kord-paar nädalas koguses 100 mikrogrammi, muidugi eeldusel, et te olete normaalne sööja.

Seega moodustaksid D_3 ja B_{12} selle minimaalse vitamiinide komplekti, mida tasuks vanuses 60+ silmas pidada.

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

Sirle Sommer-Kalda
Põhjarannik

Tiina Mets töötab nagu ööpäevases lasteaias, ainult et tema poisid ja tüdrukud on keskmiselt 80aastased.

Just nii – poisid ja tüdrukud – kutsub Tiina oma hoolealuseid, kui annab neile pärast hommikusööki kätte tegevuse. Võrdlus lasteaiaga pole sugugi liialdus: kui 3–5aastased omandavad iga kuuga midagi uut, siis dementsed unustavad iga kuuga mõne oma vanadest oskustest, muutudes tagasi lapseks.

Põhiline on põgeneda

Alutaguse hoolekeskuse dementsete osakonna 16 elanikku vajavad abi söömisel ja pesemisel. Neile tuleb meelde tuletada, et on aeg tualetti minna, ja kui õige hetk läheb mööda, siis Pamperseid vahetada.

„Nendel kahel on praegu plaanis kaabet teha," näitab Tiina paarikese poole, kes liigub ukse suunas, piiludes kavalalt üle õla. „Põhiline on põgeneda, aga kui nad saavad suure koridori peale, siis on peas täielik kaos: mis edasi?"

Tiina haistab õhust, kui keegi plaanib kadumis- või mõnd muud trikki. Tiinal on palju kogemusi. Ja Norrast saadud teadmised, kuidas dementsetega hästi toime tulla. Nii et kui pakun end dementsete osakonda üheks päevaks töövarjuks, söödab hoolekeskuse juhataja Kristiina Ets mulle ette just Tiina. Vanemhooldaja, kes juhib selles sürrealistlikus maailmas vägesid kindrali otsustavuse ja lasteaiaõpetaja leebusega.

„Malle-tädi, annan sulle natuke tööd – mul on vaja neid ribasid," jagab Tiina kätte triibulised riideribad. Näpumotoorika on tähtis, et aju erksam hoida. Ja ajale sisu anda.

Anna liigub mööda koridori käimisraamiga ega võta esialgu vedu. Parema meelega laseb ta käia suul kui kätel.

„Olen igal pool elanud, Peterburis ja Jõhvis ja Kaug-Idas. Teate, kui raske oli Kaug-Idas? Süüa polnud, midagi polnud. Siin on elu nagu tsaaririigis: kõik toad on puhtad, nõud on puhtad."

Alutaguse hoolekeskuse juhataja Kristiina Ets

Rahuliku järjekindlusega juhitakse ka Anna laua taha – tema hakkab Tiina tehtud kikilipsule nööpi õmblema. Kuigi memm kurdab, et on vanaks jäänud, lipsab nõel nööbiaugust läbi nagu lupsti. „Varem õmblesin hästi, milliseid kleite ma õmblesin!"

Pikalt Anna tähelepanu näputööl ei püsi. „Õmblen nööbi kodus ja saadan sulle," lubab ta hooldajale. „Mul on kodus selline masin ..."

„Et õmbleb ise nööbi?"

„Jah, õmbleb!"

Elmar ei taha õmmelda. „Mina olin traktorist," rehmab ta ja rändab hoopis lapsepõlve väikesesse külla metsade ja soode vahel. „Igav on küll, aga mis teha?"

Elmar on paar korda hoolekeskusest vehkat teinud, võttes suuna kodu poole. Kodutõmme ei kao ka siis, kui mälu ja mõtlemisoskus känguvad. Elmar jutustab pikalt-laialt, milline oli tema koolitee, aga kui küsin, kes on tema toanaaber, kehitab mees nõutult õlgu.

Prillid ninal tähtsuse pärast

„Ega mõistus pole oma teha, seda antakse jao pärast," vangutab Hilda pead, imestades, millise aukartust äratava hunniku riidelappe ta on juba tükkideks rebinud-lõikunud.

Hilda loobib mahlakaid „pirne" paremale ja vasakule. Esiti on isegi raske aru saada, miks ta selles osakonnas elab – mõistus tundub vahe ja näpud nobedad.

Hildal on prillid ninal. „Ega need ei ole tugevad prillid, need on ninal lihtsalt tähtsuse pärast," viskab ta järjekordse killu. Hetk hiljem nähvab kurjalt lauanaabrile, kes haarab kausist õunaviilu: „Mida sa neist kugistad? Ega need sinu omad ei ole!"

Meeleolu võib sekundiga uperpalli teha, aga Tiinat ei raba millegagi – selles osakonnas näeb kõike.

Soliidses seelikus ja lehviga pluusis Helga näeb välja nagu pensionil pedagoog. Ometi vajab ta õpetust, mida teha õuntega. „Kuhu see pannakse, seda ma ka ei tea," ohkab ta ikka ja jälle õunaviile silmitsedes.

Küll on tal viimseni meeles laulusõnad – Helga on elupõline koorilaulja. „Helgakene, laula meile midagi ilusat," palub Tiina. Helga ei lase seda endale kaks korda öelda. „Need silmad, need silmad ..." laseb ta heledal häälel üle koridori kõlada.

Maimu jälle armastab tantsida. Vahepeal kutsub ta tantsule hooldaja Liida Svirido, kel pole rõõmsa vahepala vastu vähimatki.

Siis aga läheb Maimu meel nukraks ja ta vajab lohutust. „Emmetusk tuli peale," selgitab Tiina.

Nukuetendusele tänulik publik

„On vaid soov olla koos, ei muust nüüd mõelda saa, süda rinnus kiirelt lööb," üürgab samal ajal Toomas Anni magus šlaager.

Kuigi dementsete osakonna uks pole kogu aeg valla, ei ole elanikud maailmast päriselt ära lõigatud: koos hooldajatega käiakse aasta ringi õues jalutamas (pigem väsitada, kui rahusteid täis toppida – selline on Tiina moto). Päev läbi tuleb kõlaritest muusika ja mängib televiisor.

Näiteks õhtuste uudiste vaatamise harjumus on paljudel sisse jäänud. Uudiseid isegi arutatakse omavahel, aga mõne hetke pärast on kuuldu ja nähtu peast pühitud.

„Kui rääkida anekdoote, siis nad naeravad laginal," räägib huvijuht Riina Gunt. „Ükskord tegin näpunukkudega etenduse – mul pole kunagi olnud nii tänulikku publikut."

Vahepeal saan jutule Aimega. „Meil oli maailma pikk küla ja seal oli palju noori," jutustab memm, kes arvab, et käisin teda kunagi nooruspõlves õpetamas. „Kas olete endise töö peal?" puurib ta mind oma küsivate silmadega.

Vastan, et teen nüüd ajakirjanikutööd,

>> lk 22

REKLAAM

RAVIMIREKLAAM

B1-vitamiini puudus võib põhjustada tõsiseid häireid aju ja närvisüsteemi töös

B1-vitamiini ehk tiamiini puudus jäetakse sageli tähelepanuta, kuna tiamiinipuuduse nähud on ebamäärased ja võivad erinevatel isikutel erinevalt väljenduda. Kõige sagedamini tekivad B1-vitamiini puuduse tõttu närvisüsteemi ja aju tegevuse häired. Vitamiin B1 puudust tuleb kindlasti ravida. Vastasel juhul võib see lõppeda tõsise tervisekahjustusega.

Benfogamma® 50mg
Benfotiamiin 50 mg, kaetud tabletid N50

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

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

B1-vitamiini puuduse nähud

B1-vitamiini puudusele võivad osutada kestev kurnatus, mälu nõrgenemine, närvilisus, emotsionaalne labiilsus või koordinatsioonihäired. Vitamiin B1 puudus võib avalduda käte või jalgade suremise, säärelihase krampide või südamekloppimisena. Kuna vitamiin B1 osaleb ka soolemotoorika tagamises ja maohappe tootmises, võivad selle vitamiini puudusel tekkida seedimisraskused, kõhukinnisus või raskustunne kõhus.

Põhjused, miks tekib B1-vitamiini puudus

Vitamiin B1 puudust põhjustavad ebatervislikud eluviisid ja väärtoitumine. B1-vitamiini puuduse kutsub esile alkoholi, kange kohvi või musta teega liialdamine ja suitsetamine. Ka liigne maiustamine ja nn rafineeritud süsivesikuid sisaldava rämpstoidu (pitsad, hamburgerid, pirukad ja pastatoidud) liigtarbimine viivad tiamiinipuuduseni. Tiamiinipuudus kaasneb mitmete krooniliste haigustega, näiteks suhkurtõvega. Diabeedihaige organism vajab tavapärasest rohkem B1-vitamiini, et tulla toime veresuhkru taseme ohjamisega ja oksüdatiivse stressiga. Vitamiin B1 puudus ähvardab ka tsöliaakiahaigeid ja haavandilise soolepõletikuga patsiente.

Arstide soovitus: vitamiin B1 puuduse raviks on kõige mõistlikum valik benfotiamiin

Benfotiamiin on vitamiin B1 rasvlahustuv analoog, mis imendub tiamiinist tunduvalt pareminining kantakse tsirkuleeriva verega rakkudesse. Ainuke Eestis retseptivabalt müüdav benfotiamiini sisaldav ravim on Benfogamma 50mg, millel on laialdane positiivne kasutuskogemus. Päevas võetakse sõltuvalt tiamiinipuuduse nähtude raskusest 1...3 kaetud tabletti. Toime saamiseks tuleb benfotiamiini võtta pidevalt pikema aja jooksul (vähemalt 2 kuud).

FOTO: SHUTTERSTOCK

mille peale Aime usaldab mulle, et on varsti saja-aastane.

„Aitäh, te olete väga kena. Vot ei tea, kuidas ma teid tänada saan, ma väga tänan teid," möödub lauast oma kümnendat korda Linda, kes on kogu aeg kõigile ja kõige eest tänulik.

Tiina ajab õlale patsutamisega üles tukkujad, et hoolealustel öösel uni tuleks ja nad vähem ringi kolaks.

DEMENTSED

Sotsiaalkindlustusameti andmetel on Eestis ainult dementsuse diagnoosiga pensioniealisi 3171 ja tööealisi 363 inimest – kokku 3534. Ida-Virumaal on ainult dementsuse diagnoosiga 803 inimest.

- Et dementsus on Eestis spetsialistide hinnangul aladiagnoositud, on tegelik arv palju suurem. Eesti geriaatria ühing hindab dementsuse sündroomiga inimeste arvuks 15 000 kuni 17 000.
- Uuringute järgi esineb dementsust üle 65aastaste vanuserühmas viiel kuni kaheksal protsendil, üle 80aastaste seas kannatab selle sündroomi all juba iga kuues ehk rohkem kui 20 protsenti. Seega keskmise eluea tõustes suureneb ka dementsete hulk.

Kolleeg viib samal ajal pessu ühe elaniku teise järel. Kuigi üleni pesu on graafiku alusel kord nädalas, tuleb sageli ette korraväliseid.

„Vahel juhtub seda ka öösiti, kui käid kontrollimas ja näed, et heledat seina pole enam nähagi – Pampersi sisu on peale määritud. Siis lähevad pessu nii seinad kui ka inimene," ütleb Tiina.

Talle teeb see pigem nalja kui ajab kurjaks. „See on niivõrd normaalne elunähe. Väike laps paneb ka käe Pampersi sisse – vaatab, et ohhoo, huvitav!"

Ja kurjaks saada pole mõtet, sest Tiina hoolealused ei saa niikuinii aru, mille pärast nendega kurjustatakse.

Kavalused ja huumor on abiks

„Näiteks mõni poiss leiab, et on vaja tuld kustutada, ja laseb pissijoa koridori ühest otsast teise. Kui küsin, et kuule, mis juhtus, saan vastuseks: „Ei tea, katus laseb vist läbi." No mida sa siis teed? Võtad lihtsalt lapi ja pesed koridori puhtaks. Oma mehe peale võid vihastada, kui ta pole nädal aega prügiämbrit välja viinud, aga nende peale vihastada pole mõtet."

Et olmeäpardusi juhtuks vähem, on hooldajatel välja mõeldud oma kavalused. „Oleme pannud ööseks poiste toa nurka ämbri, sest mis on maapoistele pott? Aga ämbrisse võib täitsa lasta, see on hulga kodusem. Siis ei pea enam nurka tegema ja liugu laskma," jutustab Tiina.

Selles osakonnas on huumor päästerõngaks, et ise täie mõistuse juurde jääda.

„Kullake, need on nööbid, neid me ei joo," katkestab Tiina korraks jutu, et purk Helga käest lauale tagasi panna.

Sellises võtmes möödub kogu päevane vahetus, mis kestab hommikul kella poole kaheksast õhtul kaheksani. Elanike meeleolud kõiguvad ühest äärmusest teise, aga nii agressiivseks ei lähe sel päeval keegi, et ta tuleks tablettidega maha rahustada.

Tiina on veendunud, et väga palju sõltub hooldajast endast.

„Kui sa tuled sellesse osakonda tööle, pead laskuma nende tasemele ja oma mured ukse taha jätma. Nad on tohutult tundlikud kõige suhtes, mis ümberringi toimub. Kui tuled närvilisena, siis nad peegeldavad seda kohe tagasi. Aga kui tuled, pea mõtetest tühi, on nad hästi rahulikud. Istud laua taha ja sulandud nendega ühte seltskonda, oled nende päralt," kirjeldab Tiina.

Minulgi õnnestub sel päeval seltskonda sulanduda, ilma et kellelgi tekiks kordagi küsimust, mida üks võõras nende kodus teeb. Aga kuulamine ja jutu peegeldamine on ka ainsad asjad, milles ma hooldekodus suudan kasulik olla. Kõik ülejäänud toimingud on ainult tõeliselt tugevatele, mõtlen Tiinat vaadates.

„Me ei saa neid arvustada. Me ei tea, millised me ise kunagi oleme," kostab Tiina. „Käitun nendega nii, nagu ma tahan, et minuga käitutakse. Inimesel peab olema võimalus oma vanaduspõlve väärikalt veeta. See põlvkond on niigi saanud nooruses häda ja viletsust tunda."

P.S. Klientide nimed on lähedastele mõeldes muudetud.

REKLAAM

Dementsus ei hüüa tulles

Sirle Sommer-Kalda
Põhjarannik

Dementsus ei hüüa tulles, vaid hiilib ligi tasahilju. Kui see kohal on, siis jäädavalt, teavad oma lähedasi hooldanud kanged naised.

Avinurme valla sotsiaalnõunik Tiina Tuur on kinkinud väärika eluõhtu neljale lähedasele.

FOTO: MATTI KÄMÄRÄ

Avinurme valla sotsiaalnõunik Tiina Tuur on kinkinud väärika eluõhtu neljale lähedasele. Neist kolmel tekkis dementsuse sündroom. Oma elust on Tiina hooldamisele pühendanud kümmekond aastat.

Viskas nalja

Võiks arvata, et see on röövinud elujõu ja rõõmsa meele, aga ei. Tiina alustab oma kõige kauaaegsema hoolealuse meenutamist hoopis tema naljadest.

„Kui vanaemal olid paremad päevad, viskas ta ikka nalja. Näiteks palus ta kutsuda korstnapühkija. Kutsusin. Korstnapühkija käis ära ja ütles, et tahaks nagu tasu saada. Mille peale vanaema teatas: „See, kes tellis, ka maksab!"

Esimesed dementsuse märgid ilmnesid surnuaias uitamisega – vanaema pidas üle 30 aasta surnuaiavahi ametit.

„Ta jäi küürakaks, ütles, et toidupoodi enam ei julge minna, sest kõik naeravad, kuidas ta välja näeb. Aga surnuaias võis käia. Ta hakkas rääkima lugusid inimestest, kellega ta seal kohtunud oli. Need olid ammu lahkunud inimesed. Algul mõtlesime, et ta meenutab vanu aegu, aga lõpuks saime aru, milles asi."

Tiina usub, et vanaema vaimu murdis

>> lk 24

REKLAAM

REKLAAMTEKST

Prostatiit, adenoom, impotentsus: kuidas vabaneda «meeste ebameeldivuste» jadast?

Meeste suguvaldkonna põletikuliste haiguste seas on prostatiidil liidripositsioon.

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

Kuidas haigusele vastu seista?
Paljud mehed on veendunud, et probleemid eesnäärmega viivad alati impotentsuseni ja eesnäärmevähini, kuid see pole sugugi nii: haiguse varases staadiumis pöördumise korral võib prostatiidi välja ravida ja taastada potentsi praktiliselt igal mehel.

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

Kolmekordne mõju prostatiidi väljaravimiseks
Ravis kasutatakse kolme füüsilist faktorit üheaegselt — soojust, magnetvälja ja massaaži. Kompleksmõjutuse vahendid peaksid olema igas uroloogi kabinetis.

- Mikrovibratsiooniga massaaž annab võimaluse tõsta näärme toonust ja parandada seiskunud sekreedi äravoolu.
- Soojusteraapia soodustab kohalikku vere juurdevoolu toite- ja raviainetega.

- Impulssmagnetvälja raviomadus on juba protseduuri esimestest minutitest suunatud valu, turse ja põletiku maandamisele, soodustades ravimite paremat tungimist prostatasse.

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

MAVIT — MUGAV RAVI KODUSTES TINGIMUSTES!

6 põhjust, miks osta MAVIT

Seade MAVIT — spetsiaalselt välja töötatud prostatiidi ravimiseks kodustes tingimustes, seda isegi adenoomi foonil.

1. Optimaalne füsioteraapiaseade põhineb soojusel, massaažil ja impulssmagnetväljal.
2. Seade on end suurepäraselt näidanud retsidiivide ennetajana.
3. Ei kutsu esile ebameeldivat tunnet.
4. Kasutamisel ei ole kõrvaline abi vajalik.
5. Seade võimaldab patsiendil endal vastavalt juhendile kehtestada ravigraafiku ja raviaja.
6. Vaid mõned protseduurid võimaldavad kõrvaldada valu, ebamugavuse, pidamatuse ja taastada erektsiooni.

ALMAG-01 — AJAGA KONTROLLITUD TÖÖKINDLUS JA EFEKTIIVSUS

ALMAG-01 põhineb jooksval impulssmagnetväljal. Kõikidest magnetvälja liikidest tekitab just see suurimat efekti ja ei kutsu esile harjumust .

Enam kui 15 aastat rahvusvahelisel turul.

APARAADI ALMAG-01 TOIME TULEMUSED
- Kõrvaldab valu, turse ja põletiku.
- Peatab haiguse progresseerumise.
- Taastab liigeste ja selgroo liikuvuse.
- Parandab organismi üldist töövõimet.

KASUTUSNÄIDUSTUSED
- Artriit
- Artroos
- Osteokondroos
- Põrutused, murrud, nihestused, venitused
- Varikoos, tromboos
- Suhkrudiabeedi tüsistused

Kiirustage, sest sooduspakkumised kehtivad ainult juunis.

Helistage telefonil 517 7684.
WWW.LERSON.EU

kolmanda mehe surm. „Ta oli kange naine, istunud Siberis vangilaagris, aga sellest šokist ta üle ei saanud."

Vanaema vajas abi viis aastat. Viimased kuud lamas ta voodis, lahkudes siit ilmast 97aastasena.

Hooldekodu Tiina isegi ei kaalunud – võõrasse kohta viimine ei tundunud õige.

„Vanaema oli mind mõne aja oma elust kasvatanud ja oli mulle väga lähedane. Elasin vanaema ligidal ja igapäevane hooldus oli minu õlul, aga kui oli vaja ravimeid tuua või arstil käia, tulid õed appi – neid on mul viis."

Küll aga sai hooldekodust viimane peatus vanatädi eluteel. Dementseks jäänud üksik sugulane oli Tiinal esimene hooldatav ja suri neli aastat enne vanaema.

„Alguses sõitsin hommikuti ja õhtuti tema juurde ning tegin vajalikud toimetused, aga pärast seda, kui ta kukkuma hakkas, polnud valikut."

Õppis hooldama

Dementsus ei läinud mööda ka Tiina isast, kes vajas voodihaigena hooldust kaks ja pool aastat. Tollal oli veel ema elus, aga temal üksi jõud üle ei käinud.

„Mina õppisin just sotsiaaltööd. Meid õpetati voodihaiget tõstma ja liigutama ning mul oli seda praktikas kohe vaja. Kui tõin isa hooldushaiglast koju, olid tal sellised lamatised, et oi juudas!"

Kõik kolm pöördusid tagasi lapse- ja nooruspõlve, aga agressiivseks ega vägivaldseks ei muutunud.

„Vanaema läks küll vahel kurjaks. Talle ei meeldinud, kui andsin hommikul putru. Küsis, miks ma heeringat ei too. Eks jõuetus ajab vihale ja kui peab hakkama mähkmeid panema, on see kõigile hästi suur trauma."

Viimasena lahkus 2014. aastal Tiina ema – tema viis manala teele pankreasevähk.

„Ühel hetkel lõi kõik pea kohal kokku. Liiga tihti hakkasid lähedased haigeks jääma," meenutab Tiina ega pea silmas füüsilist raskust. „Ma võin väike välja näha, aga olen üsna sitke. Pigem hakkab selline asi hinge peale."

Murdumise tõi ema põetamine. „Kõige hullem oli see, et sa teed kõik, mis sinu võimuses, aga näed, et ta ikka kustub."

Tiina on käinud psühhiaatri juures ja saanud tablettravi. „Märt Avandi (näitleja, kes on matnud oma vähihaige poja – *toim*) on öelnud, et must huumor aitab, ja see kehtib ka minu puhul. Paljudele on see õudne, aga minule oli see vahepeal ainus, mis aitas."

Isiklik kogemus aitab Tiinal teha paremini sotsiaaltööd.

„Vallas pole praegu ühtegi dementset, kelle pärast süda valutaks ja kes oleks hooldamata. Viin valla sünnipäevatoetuse alates 70aastastele isiklikult kohale. Just sellepärast, et see annab väga hea ülevaate, millises seisus vanurid on ja kuidas nad hakkama saavad."

Loobus tööst

Kui Tiina hooldas lähedasi töö kõrvalt, kiites oma tööandjat mõistvuse eest, siis 40. aastates Mare (nimi muudetud – *toim*) võttis end töölt lahti. Siis, kui ei saanud enam ema omapäi koju usaldada.

„Elasin koos emaga ja mul ei olnud võimalik hooldajat võtta – ta võõrastas ega võtnud kedagi omaks. Võõra inimese korral olnuks kaks võimalust: kas ta tõmbub nurka ja pelgab või muutub agressiivseks. Ma ei hakanud eksperimenteerima, see mõjub kõigi närvikavale. Nii ohverdasin iseenda. Majandasime ema pensioni ja minu töötu abirahaga."

Meelt ei pannud muutma ka meedikute soovitus. „Kui ema kukkus ja kutsusin kiirabi, öeldi, et ta tuleb saata hooldekodusse, sest sellist inimest ei tohi kodus pidada. Küsisin – mis mõttes. „Pärast olete ise samasugune!" vastati.

Mare ei salga, et dementse hooldamine pikapeale kurnab. Eriti just pidev rännuhimu. „Olin kogu aeg silmapiiril, vaatasin nagu väikese lapse järele. Kui ema läks hoovi peale, hoidsin silma peal, kui läks väravast välja, järgnesin talle ja suunasin sujuvalt koju tagasi. Ma pole hooldajaks õppinud, aga tean, kuidas tuleb lastega käituda: pole mõtet tõmmelda ja karjuda, tuleb rahulikult rääkida."

Poolteist aastat hiljem jäi ema voodisse ja siis sai Mare jaks otsa. „Kui inimest tuleb ikka potitada ja üleni pesta, on vaja mehe jõudu. Panime õdede-vendadega pead kokku ja mõtlesime välja lahenduse – hooldekodu."

Inimlik suhtumine

Mare ei taha mõeldagi, mis saanuks siis, kui ta olnuks ainus laps. „Olen rääkinud inimestega, kes on üksi ja kellel pole rahaliselt võimalik lähedast hooldekodusse panna. Enamik neist ainult nutab – neil on endast nii kahju!"

Mare ema, kes on tänaseks siitilmast lahkunud, sai professionaalset hooldust üle kahe aasta. Ühes väikeses hooldekodus, mis ei asu Ida-Virumaal, maksis see 19 eurot ööpäevas. Umbes sama suur on paljude omavalitsuste makstav toetus omastehooldajatele. Ainult et mitte päevas, vaid kuus.

„See on paras õppetund – kasvatage endale normaalsed lapsed, kes suhtuvad teisse mõistvalt. Keegi ei tea, millal ta ära kukub. Et seda endast kaugemal hoida, peaks olema rõõmsameelne, positiivne ja aktiivne. Tegelema asjadega, mis meeldivad," usub Mare.

Ta ei välista, et hakkab kunagi hooldajana tööle. Kui see palk ainult nii närune ei oleks.

REKLAAM

UNItears

Esimesed hüpromelloosi ja dekspantenooliga silmatilgad ilma säilitusaineteta!

Tootel on kaitsev, rakke taastav ja niisutav toime.
UNItears säilitusainevaba sobib ideaalselt kontaktläätsede kandjale ja tundlike silmadega inimesele.

Pakub leevendust järgmistel juhtudel:

- vähenenud pisarateke
- kuiva silma sündroom
- vigastused ja sarvkesta erosioon
- väikeste võõrkehade sattumine silma sidekestale
- pärast silmaoperatsiooni
- kontaktläätsede kandmine
- sensoorne ebamugavustunne (põletus, sügelus, võõrkehatunne), sellised sümptomid võivad olla seotud väliste teguritega (nt õhukonditsioneer, tuul, saaste, suits, tolm)
- silmade suurenenud pingutus (pikaajaline töö arvuti taga, lugemine, teleri vaatamine, auto juhtimine) ja nägemisraskused päeva jooksul

Toode UNItears säilitusainevaba **sobib kasutamiseks ka lastele, rasedatele ja imetavatele emadele!**
Koostis: hüpromelloos 0,5% + dekspantenool (vitamiin B5). Kasutusaeg kolm kuud pärast avamist.

UNIMED PHARMA

Tootja **UNIMED PHARMA Ltd.**
Esindus Eestis: Unimed Pharma Eesti Filiaal, Mustamäe tee 44c–9, 10621 Tallinn, info@unimedpharma.ee
www.unimedpharma.ee

Abitute abistamisega jääb ühiskond jänni

Mullu suvel kukkus Jõhvis aknast surnuks 71aastane Veera. Dementne memm ei saanud endale sobivat hooldust ei kodus, kus joodikust poeg ta voodisse surema mõistis, ega hooldeasutuses, kus ei tuldud temaga toime.

FOTO: PEETER LILLEVÄLI

Sirle Sommer-Kalda
Põhjarannik

Mälu- ja võimalike käitumishäiretega dementne vanur on suur mure ülalpidamiskohustusega lähedastele, kohalikele omavalitsustele ja hooldekodudele. Ainult mitte riigile, kes on selle diagnoosiga inimestest käed puhtaks pühkinud.

Riik delegeerib

Riiklikult rahastatud erihoolekanne on suunatud inimestele, kes vajavad psüühikahäire tõttu suuremat kõrvalabi, juhendamist või järelevalvet. 2009. aastast ei laiene see vanaduspensionieelistele, kel on ainult dementsuse diagnoos. Eakate hoolekanne on delegeeritud kohalikele omavalitsustele.

Sellest, millele dementsed praegu Eesti riigis loota saavad, jäi 71aastasele Veerale selgelt väheseks. Et dementsete hooldus lonkab mõlemat jalga, viitavad nii õiguskantsler kui ka kehtiv sotsiaalministeeriumi koostatud heaolu arengukava.

Oludes, kus ligemale 60 hoolealuse peale on kolm töötajat, pole Jõhvi hooldekeskus võimeline raskemaid dementseid vastu võtma, tõdeb Jõhvi sotsiaalteenistuse juht Sirli Tammiste. „Sellistel juhtudel on vaja suuremaarvulist ja koolitatud personali."

Praegu on hooldekodule jõukohane ainult lamavate või kergema vormiga dementsete hooldamine. Ka Veera toodi asutusse armetus seisus lamava haigena, aga ta kosus ravimite ja toidu toel sedavõrd, et võttis jalad alla. Selleks polnud hooldekodu aga valmis.

„Ta hakkas mürgeldama, ei allunud korraldustele, kiskus ära Pamperseid," kirjeldab Tammiste.

Tagantjärele tarkusena leiab ta, et Veera tulnuks mujale paigutada kohe, kui oli näha, et tavaline üldhooldusteenus talle ei sobi. Iseasi, kas oleks leidnud koha – spetsiaalseid hooldusvõimalusi dementsetele napib ja järjekorrad on pikad.

Koduseinte vahel peidus

Vald on kaalunud hooldekeskuse baasil dementsetele eraldi osakonna loomist – see oli kirjas isegi Jõhvi arengukavas. Aga kogu aeg on osutunud muud asjad tähtsamaks. Plaanis oli ka dementsete päevahoid, aga peale jäi päevakeskuse rajamine aktiivsetele ja endaga toimetulevatele eakatele.

„Praegu on tugiteenused katmata just rahastuse tõttu," ütleb Tammiste. „Dementsete teema on jäänud õhku, sest vallal puudub selleks raha. Me pole leidnud ka fonde, kust dementsetele vajalike teenuste arendamiseks toetust saada."

Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsiooni tegevjuht Annika Rannamets tõdeb, et dementsuse sündroomi süvenedes vajavad haige ja tema lähedased kõrvalabi. Samas on tugiteenuste kättesaadavus omavalitsustes väga erinev, sõltudes nende rahalistest võimalustest ja prioriteetidest.

Riik on delegeerinud eakate hoolekande kohalikele omavalitsustele, kelle rahalised võimalused ja prioriteedid on väga erinevad.

Suurematel omavalitsustel on võimalusi rohkem. Rannamets toob näiteks, et Tallinnas on kolm mäluhäiretega eakate päevahoidu. Tartu linnal on oma psüühikahäiretega eakatele eraldi asutus. Lisaks ööpäevaringsele teenusele pakutakse dementsetele koduhooldusteenust ja võimalust viibida päevakeskuses koos transpordiga uksest ukseni.

Ida-Virumaal pole ühelgi omavalitsusel midagi sellist vastu panna. Peamiselt pakutakse koduhooldusteenust, aga dementsuse raskemas vormis jääb väheseks koduhooldajast, kes paar korda nädalas poest toitu toob ja arveid maksab.

Üks MTÜ Elu Dementsusega asutajatest, neuroloog Ülla Linnamägi kinnitab, et enamasti hooldavad Eestis dementseid sugulased, kel puudub väljaõpe ja kellele see on suur psühholoogiline koormus.

Sellest hoolimata on hooldekodu inimestele sageli viimane variant, nendib Jõhvi Vallavalitsuse eakate ja puuetega inimeste spetsialist Kersti Vihmann. „See on kallis ja eakatel on hooldekodude suhtes eelarvamused. Nii kaua kui vähegi võimalik, tahetakse olla kodus."

Samas on hooldajatoetus sümboolne. Sügava puudega inimese hooldaja saab Jõhvis 27 ja raske puudega inimese hooldaja 17 eurot kuus.

Ka hooldajatoetuse maksmise on riik delegeerinud kohalikele omavalitsustele. Keskmine väljamakse jääb sotsiaalministeeriumi andmetel alla 30 euro (kõigub vahemikus 15 ja 50 eurot). Kui eakas vajab pidevat järelevalvet ja mõni pereliige peab end selleks töölt lahti võtma, ei aita selline summa kuidagi ära elada. See on kommiraha vaid juhul, kui ka hooldaja ise on pensionär.

Matuseraha elamiseks

Järgmine mõttekoht on see, kuidas korraldada hooldekodu teenuse eest maksmine, kui puudulike kodulähedaste teenuste tõttu pole sinna paigutamisest pääsu. Kohalikud omavalitsused aitavad tasuda hooldekodukoha eest, kui eakal pole lähedasi või ei tule nood omagi eluga toime.

Abivajaduse hindamiseks võetakse aluseks nii eaka enda kui ka ülalpidamiskohustusega lähedaste võimalused.

„Kindlasti arvestame kinnisvara olemasolu. Samas jälgime, et hooldekodu tasu maksmine ei kahjustaks lähedaste

>> lk 26

Narva-Jõesuu hooldekodu juhataja Ülar Uusküla näitab, et maakonna kõige uuemas dementsete osakonnas on funktsionaalsed nii voodi kui ka öökapp, mille saab veeretada sängi juurde. Öökapist saab välja tõmmata laua, mille kallet on võimalik tegevuse järgi muuta.

MIS ON DEMENTSUS?

- Dementsus on ajufunktsioonide (mõtlemine, mälu, arutlemine, planeerimine) järkjärguline langus. Dementsuse süvenemisel ei saa inimene hakkama igapäevaelu toimetustega ja on ka ise sellest häiritud. Samuti võivad muutuda nii tema käitumine kui ka isiksuseomadused.
- Dementsus ei ole vananemise normaalne osa. Normaalse vananemise korral süvenevad mäluprobleemid aeglaselt. Sel juhul võib inimene unustada nimesid, telefoninumbreid või asjade paiknemist, kuid tavaliselt mõtleb ta välja lahenduse, kuidas unustatud nime või numbrit leida. Dementne inimene unustab rohkem ja tal on probleeme lahenduste leidmise ja asjade läbimõtlemisega.
- Dementsuse sümptomid süvenevad aja jooksul ja võivad ilmneda näiteks huvipuuduses ümbritseva, toidu ja hügieeni järgimise vastu, ärritumises, eksimises ja uskumises, et keegi võtab tema raha või esemeid, või et pereliikmed ei ole need, kes nad väidavad end olevat.
- Dementsuse sümptomeid kutsuvad esile kahjustunud ajurakud. Kõige sagedasem põhjus on Alzheimeri tõbi. Dementsust võib põhjustada ka insult, samuti mitmed teised seisundid, näiteks Parkinsoni tõbi ja alkoholism.

FOTO: MATTI KÄMÄRÄ

toimetulekut. Otsuse teeb sotsiaalkomisjon. Meil on selliseid hooldekodulepinguid küll ja küll, kus osapooled on eakas ise, lähedased ja vald," kirjeldab Tammiste Jõhvi praktikat.

Vihmann soovitab puudu jääva summa lähedaste vahel ära jagada – siis ei tule see nii suur. „Tihti on eakal säästud. Mõni ütleb, et see on matuseraha, aga siis selgitame, et matusteks pole seda vaja, vaid elamiseks. Mitte et inimene vireleb ja siis tehakse 2500 euro eest matus."

Samas kui säästud puuduvad ja on vaid kinnisvara, siis Ida-Virumaal on see enamikus omavalitsustes kehv valuuta. Vihmann toob näite: ema ja poeg läksid hooldekodusse, korteri müügist jäi pärast maakleri tasu mahaarvestamist 2600 eurot. „Kui kaua sa selle rahaga kahte inimest hooldekodus hoiad? Seega vald maksab."

Kohtla-Järve ja Kiviõli sotsiaaltöötajatel on veel drastilisemaid näiteid. „Korteri eest võib saada ka ühe euro," ütleb Kiviõli sotsiaaltöötaja Airiin Allikmäe.

Kiviõli endine linnapea, praegune riigikogu liige Dmitri Dmitrijev tõdeb, et linn on teinud pingutusi kinnisvaraturu korrastamiseks, kolides tühjenenud majadest ümber inimesi ja neid hooneid lammutanud. Samas maksavad korterid jätkuvalt paarisajast eurost parimal juhul kümne tuhande euroni. Aga regionaalset ebavõrdsust kinnisvarahindades ei hüvita inimestele keegi.

Seega kui eakas pole ka kinnisvara maha müües võimeline hooldekodu koha eest tasuma, vaadatakse lähedaste rahakotti.

Kui lähedased küsivad linnalt abi hooldekodukoha eest maksmisel, peab see olema väga põhjendatud, kinnitab Allikmäe. „Kui inimene saab miinimumpalka, siis kasvõi 30 eurot on ta ikka suuteline maksma. Ka see on raha ja vastutuse võtmine. Kõigile see muidugi ei meeldi."

Artikkel sündis rahvusvahelises uuriva ajakirjanduse meistriklassis, kus osales kuus ajakirjanikku Eesti väljaannetest.

Dementsuse diagnoos võib tuua kaasa **krõbedama hinna**

Ida-Virumaal on 18 üldhooldekodu, kuid vaid üksikutes on dementsetele eraldi osakond. Pigem keeldutakse tülikatest elanikest, võetakse lamavaid kliente või püütakse teiste sekka sobitada ka selliseid, kel jalad all, kuid mõistus kadunud.

Sirle Sommer-Kalda
Põhjarannik

Alutaguse hoolekeskus jõukas Mäetaguse vallas ehitati viie aasta eest Skandinaavia hooldusasutuste eeskujul. Seetõttu oli sinna algusest peale ette nähtud dementsete osakond.

Hoolekeskuse esimene juhataja Erika Kruup tõdeb, et Skandinaavias on iga inimene tähelepanu all. „Leidsin, et dementsete osakond on vajalik ka meil. Olen üle kümne aasta tegelenud koduõenduse teenuse pakkumisega ja näinud, kui paljud pered on hädas."

Et Põhjamaade suhtumist Eestisse importida, kirjutas Kruup projekti, et 20 õde ja hooldajat saaksid õppida Norra spetsialistide käe all ja seal praktiseerida.

16kohalisse dementsete osakonda on olnud kogu aeg järjekord.

Alutaguse hoolekeskuses algab kohamaks 660 eurost kuus, sõltuvalt kliendi tervislikust seisundist ja sellest, kui palju ta hoolt ja ravimeid vajab. Dementse hoolduse kulud on suuremad – alates 720 eurost kuus.

Kallim on see teenus klientide suurte erivajaduste tõttu: dementsuse probleemiga inimesed lähevad uitama ja neid peab pidevalt jälgima, esineb agressiivsust ja vägivaldsust. Kui muidu oleks 16 kliendi kohta üks hooldaja, siis dementsete juures on päevasel ajal ametis kaks hooldajat.

Alutagusel on dementseid tunduvalt rohkem kui ainult neile mõeldud osakonnas. Sinna paigutatakse sellised kliendid, kes on muutunud ohtlikuks eeskätt endale, näiteks unustavad süüa ja ravimeid võtta, aga võivad olla agressiivsed ka oma lähedaste suhtes. Sellises staadiumis eakaga kodus hakkama saada on juba tõeline katsumus.

„Dementse vanuri juures pead olema 24 tundi ööpäevas. Jälgima, et ta aknast välja ei roniks või pliiti sisse ei unustaks. Dementsed on täiesti ettearvamatud. See on sama, nagu jätaks paariaastase lapse üksinda koju. Sageli ei näe lähedased enam muud lahendust kui hooldekodu," tõdeb hoolekeskuse praegune juhataja Kristiina Ets.

Samal ajal on ta sunnitud pereliikmetele peaaegu iga päev „ei" ütlema. Meestel, keda on klientide seas vähem, koidab kohalootus umbes poole aasta pärast. Naiste puhul ei julgeta ooteaega alla kahe aasta pakkuda.

„Mul on iga kord nii kurb, kui pean kellelegi ära ütlema. Pereliikme hooldamise kõrvalt tööl käia on ikka meeletu koormus ja tunnen nendele inimestele südamest kaasa," ütleb Ets.

Samamoodi tunneb ta kaasa lähedastele, kes isegi koha leiaks, aga raha ei leia. 300–400eurone pension kohamaksu ei kata – mitusada eurot tuleb juurde maksta. Seega laste või omavalitsuste abita jääks Eesti pensionär hooldekodu ukse taha. Kui aga lapsed pole maksejõulised ja ka omavalitsus ei tule appi, jääb pere oma eakaga üksi.

„Näen iga kord lepinguid sõlmides, kui keeruline see lähedastele on, aga mure on lihtsalt nii suur. Samas ma ei saa lasta hinda alla, sest me ei tuleks ots otsaga kokku. Hooldajatele ei saa praegugi maksta nii palju, kui see töö minu arvates vääriks. Suureks abiks oleks riigipoolne rahaline tugi just omastele," leiab Ets.

Sama meelt on Narva-Jõesuu hooldekodu juhataja Ülar Uusküla. Eelmisel suvel Narva-Jõesuus avatud dementsete osakonnas on 12 kohta.

UNEAPNOE. Teadusuuringute järgi esineb 45% elanikkonnast erinevaid unehäireid – unetust, uneapnoed, rahutute jalgade sündroomi jmt. Apnoe ehk unelämbustõbi on sagedasim uneaegne hingamishäire, mis väljendub magades tekkivate hingamispausidena. «Kui need kestavad kauem kui 10 sekundit ning neid esineb sagedamini kui 5 hoogu tunnis, peetakse seda uneapnoeks,» teavitab Hea Une Keskuse psühhiaater ja unearst, Tartu Ülikooli õppejõud Tuuliki Hion.

Apnoe – salakaval tervise laastaja

Foto: SHUTTERSTOCK

Hoiatav norskamine

Tavaliselt annab norskamine märku võimalikust öisest hingamishäirest, mis hoiab inimese keha tugevas hapnikupuuduses ja nende hingamispauside tõttu magab inimene rahutult ja ärkab tihti. Pikapeale hakkab taoline olukord ka tervist kahjustama, ilmnedes päevase väsimuse ja unisuse, vererõhu tõusu, südame rütmihäirete, kaalutõusu ja veresuhkru tõusuna.

Uuringute tulemused näitavad, et 20% liiklusõnnetustest on tingitud autojuhi väsimusest tingitud reaktsioonivõime halvenemisest, roolis tukastamisest või magamajäämisest. 35% liiklusõnnetustest põhjustab juhi ebapiisav või halva kvaliteediga uni. Unehäired ei piirdu unetusega.

Apnoe või uneaegsete hingamishäirete korral esineb tõsise vigastuse või surmaga lõppenud tööõnnetusi 7 korda tervetest sagedamini. Unehäirete parem diagnoosimine ja ravi saavad aidata vähendada liiklusõnnetuste arvu kolmandiku võrra.

Seega peaks juba krooniline norskaja pöörduma unekeskusesse, et hoomata probleemi tõsidust, sest norskamine – neelu lõdva limaskesta vibreerimine, mis tekitab norinaheli – on uneapnoe levinud sümptomiks.

«Tegu on neelu ehk hingamisteede ülemise osa osalise või täieliku kokkulangemisega une ajal. Lisaks soodustavad mitmesugused hingamisteed kitsendavad takistused olukorda, mil neel ei püsi une ajal lahti,» selgitab doktor Hion, täiendades, et seda esineb ka väga lühikese alalõuaga inimestel, kelle keel langeb une ajal tahapoole ja teeb hingamisruumi ahtamaks. Kui läbi nina ei saa hingata ja õhuvool pole sirge, siis sellest tekkinud turbulents või õhuvoolu takistatus imeb pehmeid neeluseinu une ajal kokkupoole.

Lastel võib hingamist takistada veel adenoid ja suured kurgumandlid, täiskasvanuil ka rasvumine. Ülekaaluliste rasvkude muudab ahtamaks hingamisteed. «Ärkvel oleva inimese neelu vaadates pole päriselt võimalik aru saada, kas tal on uneapnoe. Neelu sulgust esineb väga erinevates raskusastmetes. Hingamise vähenemise puhul neel ei tarvitse täiesti sulguda ja sellega ei kaasne ka norskamist, sest keha suudab ikkagi hoida hingamisteed avatuna, kuigi peab ärkvel olekuks end palju pingutama. Uneaegsete hingamishäirete puhune kümne kuni mõnekümne sekundi pikkune neelu kokkulangemine lõpeb ärkamisega: keha äratab end üles ja taastab kõik lihased toonusse, avamaks uuesti hingamistee.

«Inimene ei tunneta ega taju neid mõnesekundilisi ärkamisi, mis ei jõuagi ajukoorde, aga see on kehale suur koormus nagu ka tekkiv hapnikuvõlg. Paraku põhjustavad mõlemad päevast väsimust ja unisust,» kommenteerib unearst.

Uneapnoe on haigus, mis ajapikku süveneb. Vahel algab see juba lapseeas, vahel hiljem nooruki- või noores täiskasvanueas – aga alati tuntakse arusaamatut väsimust, millele ei osata tähelepanu pöörata. Sageli märkavad teatud passiivsuse suurenemist hoopis haigestunu kaaslased ja pereliikmed.

«Apnoega on liiklusõnnetusse sattumise risk kuus korda kõrgem. Roolis tukkuma jäämine on neil inimestel probleemiks,» mainib Hion.

«Kuna apnoed on väga erinevad, siis inimestel võib tekkida unetus, märkimisväärsed muutused keha ainevahetuses, tõusta vererõhk ja/või veresuhkru tase ning kujuneda suhkruhaigus. Samuti võivad apnoega kaasneda südame rütmihäireid, tekkida mõni südamehaigus ning selle arenedes isegi südamelihase infarkt. Uneapnoega inimestel võib esineda ka ajuinsulti ja dementsust.

Üheks kõrvalnähtuseks on suguhormoonide taseme langus, mis meestel võib põhjustada impotentsust. Vahel võimendavad sagedased öised ärkamised hiilivat kaalutõusu.

Alati ei saa neid terviseprobleeme ja uneapnoed norskamise põhjal ennustada, sest mõnikord kulgeb uneapnoe ilma norskamiseta.»

Selgus uneuuringust

Kõige täpsemalt saab unehäireid diagnoosida polüsomnograafia ehk uneuuringu põhjal.

Kuna uneapnoe pole päevane häire, siis sageli inimesed ei tea sellest midagi ning norskamise ja öiste hingamispausidega elatakse aastakümneid, enne kui arsti juurde jõutakse, ja siis ka tavaliselt voodipartneri juhatusel või väljakujunenud kehaliste haigustega, mida pole enam võimalik tagasi pöörata: näiteks südame rütmihäired, kõrgenenud vererõhk, suhkurtõbi jt.

Täpse ülevaate organismi tervislikust seisundist annab uneuuring. Näiteks Hea Une Keskuses mõõdetakse kogu uneaja ehk 8 tunni jooksul kehale kinnitatud andurite abil unehäireid diagnoosida aitavaid organismi erinevaid näitajaid: aju elektrilise aktiivsuse järgi hinnatakse une faase ja nende kestust, uneaegset suu-, nina-, rindkere- ja kõhuhingamist, südametegevust, pulsi sagedust, organismi hapnikuvarustust.

Ruumi paigutatud mikrofonid ja videokaamerad salvestavad samal ajal norskamismiheli ja selle tugevust, samuti kehaasendi muutust ja liigutuste häiret.

Taolised heli- ja pildisalvestised annavad arstidele olulist lisainfot. Näiteks hingamishäirete kõrval on unisuse ja väsimuse puhul tähtsad näitajad ka perioodilised jäsemete liigutused, mainib unearst.

Nüüdisajal jagatakse unehäireid kuude gruppi: unetus ehk insomnia, uneapnoe, liigutushäired ehk uneaegsed rahutud jalad ja perioodilised jäsemeliigutused, ärkvelolekuaegsed rütmihäired ehk unisus, parasomnia ehk unes tegutsemine ning laste unehäired.

«Ühte parasomniatest, uneskõndimist ehk somnambulismi, olgu ühekordset või sagedamat, esineb 2% täiskasvanutest ja 17% lastest. Vahel on see suhteliselt ohutu ja läheb ise mööda. Uneaegsed hingamishäired võivad vallandada uneskõndimise ning koos nende raviga väheneb ka uneskõndimine. Väsimuse ja katkendliku une taga olla ka epilepsia, mida uneuuringuga tuvastatakse,» nendib doktor Hiion.

Tõhus ravi aitab

Rahvusvahelised juhised nõuavad, et uneapnoe diagnoosimiseks tehakse täisuneuuring igal sellisel juhul, kus uneapnoe esinemine ei ole enne uuringut juba ilmselge. See jäädvustab hingamishäireid tunnis, nende kestust ja arvu.

«10-sekundilisi kuni 1,5-minutilisi hingamishäireid, mida esineb tunnis 5–15, loetakse kergeks, 15–30 mõõdukaks ja üle 30 raskeks uneapnoeks. Mõõduka ja raske uneapnoe korral soovitatakse püsiva positiivrõhuravi,» nimetab unearst.

Selle raviviisi puhul puhutakse ninast neelu parasjagu nii tugevat õhuvoolu, mis ei lase neelul kokku langeda ja kehal ärgata iga mõnekümne sekundi järel, et asuda lihaseid uuesti toonusesse tõmbama.

Doktor Hioni sõnul on need aparaadid viimase 40 aasta jooksul vanaaegse kappõmblusmasina suurusest vähenenud kellraadio mõõtmeisse ja ninaotsale asetatavad maskid on lausa miniatuursed. Magama minnes paneb unehäirete käes vaevleja maski endale pähe ja lülitab aparaadi sisse ning hommikul välja. Seadet peab pidevalt kasutama, sest ta ei ravi häiret täiesti välja. Sageli on neel ära õppinud kokkulangemise ja apnoe ei kao lõplikult. Aga juba paari nädala pärast paraneb kasutaja enesetunne, sest päevane väsimus ei piina enam.

Kõige tõhusamaid tulemusi annab positiivne õhurõhuravi koos kaalu langetamisega, siis vähenevad uneaegsed hingamishäired märgatavalt.

Unekeskuse pädevad arstid, psühholoogid ning unetehnikud tegelevad kõigi unehäiretega ning erinevate uuringute tulemusena leiavad abivajajale sobivaima ravi. Vahel peab põhjalikumalt uurima patsiendi neelu, hambumust, kurgumandlite või/ja nina seisukorda.

Kerget unehäiret saab leevendada asendiraviseadmega, mis ei lase seilili magada.

«Unehäireid saab ravida ja seega oma elukvaliteeti märgatavalt parandada,» julgustab doktor Hion unetuid, uniseid, norskajaid jt unearsti vastuvõtule tulema.

HEA UNE KESKUS

Kööginoa teravust proovi tomati peal

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

Odavama hinnaklassi nuga on lihtsam teritada, sest selle tera on pehmemast materjalist. Pehmem materjal aga tingib kiirema nürinemise.

Dieta müügikonsultant Lemme Kuub

Eleen Laasner
60pluss@eestimeedia.ee

Köögitarbeid müüva Dieta müügikonsultant Lemme Kuub ütleb, et noa hind sõltub terase margist, töötlusest ja käepidemest. Tera tugevust mõõdetakse Rockwelli skaala järgi. Tavaklass algab 55 pallist. Noaterale annab tugevuse süsinik.

Käepide võib olla tehtud millest iganes – puidust, plastist, patenteeritud libisemiskindlast *fibrox*-plastist. „Kindlasti tuleks poes nuga valides proovida seda käes hoida. Naistele sobib üldjuhul väiksem käepide, meestele suurem, kuid see on väga individuaalne," soovitab Kuub.

Noa eest tuleb hoolitseda

„Mida kallim nuga, seda kaugemal tuleks seda hoida nõudepesumasinast, sest seal on happeline keskkond, nuga jääb tahes-tahtmata väikeste happepiisakestega kokku ja see hakkab ajapikku terariistale jälgi jätma," toonitab Dieta müügikonsultant. Kõige õigem on nuga kohe pärast kasutamist ära pesta ja kindlasti ka kuivatada.

Nuga hoiustades tuleks jälgida, et noad oleksid üksteisest eraldatud, terad ei tohi kokku puutuda. Seega oleks hea panna noad omaette pesadesse, näiteks puidust hoidiku sisse. Hea ja lihtne variant on seinamagnet, kuhu kõik noad saavad end terapidi kinni haakida.

Lemme Kuub avaldab, et tegelikult saab köögis kõik tehtud ühe noaga. Selleks on tarvis vaid kokanuga ehk teise nimetusega üldnuga. Noatera pikkus on üldjuhul 18–20 sentimeetrit ja tera on kergelt kaarjas. „Sellistel suurtel nugadel on ka noakand, mis ei lase sõrmedel käepideme ja lõikelaua vahele jääda. Koorimise tarbeks on võimalik noast lähemalt, terast kinni võtta," täpsustab Kuub.

Koorimisnuga on kohe järgmine, mida osta tasub. „Õige koorimisnuga on pisut kullinoka kujuga. Selle otsaga saab kätte kõik sügavamad plekid," selgitab naine. Väike kööginuga võiks olla kolmas abimees köögis. „Sellega saab teha ära vähem mahukad tööd, lõigata viilu vorstist või juustust."

Hea oleks omada sakilist ehk nii-öelda tomatinuga. See ei pea olema suur ehk saianuga, ka väiksema versiooniga saab kodustes tingimustes kooriku ja muu raskema materjaliga hakkama. Nagu nimigi ütleb, on sellega mõnus lõigata nahkjaid köögivilju, näiteks tomatit ja paprikat.

Viies sõber kodukööginoga võiks olla fileerimisnuga. „See on eriti hea kalasõpradele ja arvestades vanemate inimeste tervist, siis kala söömine on väga vajalik. Seega on fileerimisnoaga mugav ise fileed teha ja soolata, nii saab vältida liigset soolatarbimist," seletab Kuub.

Loomulikult saab kööki soetada rohkem abimehi kui viis. Näiteks on tänapäeval loodud koorimiseks veelgi mugavamad noad. „Vanaema õpetas mindki kullinokaga koorima, kuid nüüd olen ise samamoodi spetsiaalsetele koorimisnugadele

üle läinud. Nende eelis on see, et käsi ei puutu vastu tera ja tera liigub vastavalt kooritava kujule. Enamasti on sellistel nugadel ka silma äravõtmise nurk, kas siis noa otsas või eraldi noa küljel," räägib müügikonsultant.

Suur sakiline nuga on hea koorikute lõikamiseks ja värskete küpsetiste tarbeks, sest nii ei mulju neid ära. See võib juhtuda, kui kasutame ilma sakkideta nuga.

Teritamisest pole pääsu

Kuidas üldse aru saada, kas nuga on nüri või mitte? Kõige parem on katsetada tomati peal. „Nuga peab suutma peaaegu oma raskusega, ilma liigset jõudu kasutamata tomati katki lõigata," räägib Lemme Kuub.

Kui nuga on nüri, siis esimene asi, mida terituse juures tuleks teada, on teritamise nurk. Euroopa nuga peaks teritama 20kraadise ja Jaapani nuga 10kraadise nurga all. Sellest tulenevalt on teritajad erinevad.

Lemme Kuub igatahes ei ole midagi kuulnud iseterituvatest nugadest või nugadest, mis üldse nüriks ei lähe. „Kõik, mis töötab, see kulub," on ta veendunud. Keraamilised noad on kulumise koha pealt eriti õrnad, sest maha kukkudes ei pruugi neist suurt midagi järele jääda, samuti on sälgud kerged tekkima, kui mõnd liiga kõva asja lõigata.

Kui poest on nuga välja valitud, siis oleks mõistlik valida sama firma teritaja, vaid nii saab kindel olla, et need omavahel kokku sobivad. „Hea nuga võib õigesti kasutades olla eluaegne kaaslane," lubab Kuub.

Teritajaid igat sorti

Nii nagu nuge, on ka teritajaid kümneid variante. Näiteks lauapealsed teritajad. Välja näevad need mitmesugused, kuid üldjuhul on tegemist teritajaga, mille saab lauale panna ja seejärel sellega kahe tugevusastmega teritada. „Esimesest astmest läbitõmbamiseks pole väga palju jõudu vaja, sealt tuleks läbi tõmmata 4–5 korda. Sama tuleks korrata teises astmes, koos pisukese jõuga. See annab terale viimase lihvi," õpetab müügikonsultant Lemme Kuub.

Matkatarbed.ee müügikonsultant Anatoli Jelissejev

Järgmine teritaja on selline, kus nuga seisab paigal ja selle peal liigub teritaja. Töö toimub samal põhimõttel nagu eelmisel – nuga peab teritaja vahelt läbi käima.

Osavamatele sobivad juba terituspulgad, mille eluiga on pikem. Et pulgaga teritamise tehnika kätte saada, on Lemme Kuubi sõnul vaja aastaid harjutada. Üks variant on see, et nii nuga kui ka pulk on õhus ja neid tuleb siis omavahel nagu filmis nähtud liigutustega teritada. Lihtsam on esialgu teritada nii, et terituspulk on otsaga lõikelaual ja käepidemega peopesas. Sedasi on vähemalt üks teritamisel vaja minevatest asjadest kindlalt paigal ja noaga mööda pulka liikuda kergem.

Terituspulki tehakse terasest, teemantkattega metallist ja keraamilisest materjalist. Kõige vastupidavamad on teemantpulgad, aga kõige noasäästlikumad keraamilised pulgad, ilmselt ka kõige kallimad.

Neljandaks räägime teemantteritajast. See meenutab kujult kannaviili. Ühel pool on karedam „liivapaber" ja teisel pool peenem. Jämedama poolega alustades tuleb teritajat hoida õige nurga all ja teha siis noa teral ringjaid liigutusi, alguses tuleb nuga teritada teritaja ühe poolega ja siis teisega, et saada korrektne lõpptulem.

Terituskivil ehk luisul on samuti eri tugevusastmed. Enne teritama hakkamist peab kivi 5–8 tundi vees ligunema. Teritades peab nuga käima ühtlaselt üle kogu kivi, et mitte kivi vaid ühest kohast kulutada. Kuna hõõrdumisel tekib soojus, siis on vaja kivi teritamise kestel pidevalt kasta.

Müügikonsultandi sõnul on neidki, kes kasutavad teritajat iga päev, kuid tavaliselt on noateritaja kodus kasutusel nädalas korra. „Pärast teritamist on vaja nuga pesta ja kuivatada, et kuskile ei jääks metallipuru." Et nuga jälle kiiresti nüriks ei läheks, soovitab Lemme Kuub kasutada puidust lõikelaudu, eriti saarest või lepast tehtut, need on pehmemad. „Kivi ja klaasi soovitan vältida."

Noaga metsa

Kui tekib soov metsa või matkama minna, siis sellegi tarbeks on omad noad. Matkatarbed.ee müügikonsultant Anatoli Jelissejev toob välja terve hunniku nuge ja räägib funktsioonidest, mille peale kohe ei tulegi.

Näiteks sobib kontorisse pisike taskunuga sellele, kes pliiatseid noaga teritab. Suured matšeeted tuleb kööginoa asemel appi võtta aga siis, kui ees on võssa minek. Kenal piknikuõhtul kuluks ilmselt ära nuga, mille teises otsas on korgitser. Miks mitte minna seenele kokkuvolditava noaga, kus teises otsas pintsel, millega seened prahist puhtaks pühkida.

Eraldi klassi moodustavad kõiksugu päästenoad. Metsa minnes on mõistlik kaasa võtta neoonvärvi peaga nuga, sest see hakkab silma, kui peaksite kadunuks jääma või kui teid on vaja metsast jälgi ajades üles leida. Klassikalisel päästenoal on kolm funktsiooni – tavaline

>> lk 30

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

KASVUHOONED

Müüme polükarbonaatplaati (4 x 2100 x 6000 mm)
Pakume ka transporti ja paigaldust
makrolon
MEXIN BALTIC
Mexin Baltic OÜ
Lao 12–5 • Pärnu • tel 443 1518 • E–R 9–18 • L 9–15
www.mexin.ee

lõikamine ja saagimine, turvavöö lahtilõikamine ja klaasipurustamine. Suurem metsavennanuga koos tupega võib sisaldada aga juba ka rakulkat, kompassi, niiti-nõela, kalakonkse ja tamiili, tikke, harilikku pliiatsit, plaastrit, varutera ja veel üht-teist.

Köögis vajaminevatele nugadele on kõige lähemal fileerimisnuga, mida samuti matkapoest leida võib. Enne fileerimist aitab püütud kala aga puhtaks teha ja soomused maha kraapida spetsiaalne kalanuga. Ühtlasi leiab matkapoest teritajaid, mis sobivad väga hästi kööginoa või miks mitte ka õngekonksu teritamiseks.

Restorani Leib Resto & Aed kokk Marko Luik

Kodunuga ja restoraninuga

Kui palju erineb kodukokandus restorani omast? Tegelikult siiski omajagu, sest suurem töömaht tähendab rohkem nuge ja rohkem teritamist.

Restoranis Leib Resto & Aed töötav kokk Marko Luik peab kõige tähtsamaks noaks Nakiri nuga, mis on pärit Jaapanist ja kõige kallim nuga tema noakogus. Sellega saab kõik vajaliku ära teha, lihtsalt mõne kõvema materjali puhul võib nuga õrnaks jääda, näiteks kondi lõikamisel. Sellest hoolimata on tegu tema lemmikuga.

Kui Nakiri nuga on hiljutine ost, siis üks punane üleni kandilise teraga nuga on noormehe sõnul just tema tööloom, samuti klassikaline kööginuga, mis on temaga kutsekoolist saadik kaasas käinud. „Sellega saab teha kiiret ja pikaajalist hakkimist, mida suures köögis tihtilugu vaja on," selgitab ta. Nagu elukutselisel ikka, on kokal juba järgmine ihaldusväärne nuga silmapiiril, käsitööna otse Aasiast. „Sellisel noal on eluaegne garantii ja käepidemel 75 aastat – minu eluea peab vastu küll. Tellimisjärjekord umbes kolm aastat," räägib Luik.

Palju ühel kokal nuge on? Mõnel ongi üksainus lemmik, mõnel aga 25. Samuti erineb, kas restorani köögis on üldkasutatavad noad olemas või mitte. Kuigi praeguses köögis on kõik vajalik olemas, eelistab Marko Luik ikkagi oma nuge kaasas kanda. „Siis tean, et neid ei kasuta keegi teine, samuti tean, kui teravad need parasjagu on, ega ei pea kartma, et saan ootamatult enda kätte nüri noa," räägib ta.

Tema meelest on Jaapani noad paremad, sest nende teritamine on kiirem ja mugavam. Euroopa nugade teritamine on suurema nurga tõttu keerukam. Teritamiseks kasutab Luik pulka siis, kui on vaja nuga ihuda keset tööd ja kärmesti. Kui rohkem aega, siis meeldib talle teritada kiviga – see juhtub tavaliselt tööpäeva alguses või lõpus. „Kui aega ei ole, siis pole mõtet kiviga teritama hakata, sest muidu saavad mõlemad rikutud."

Pulgaga teritamine on ikka käsitöö. Kui nuga on maha kukkunud, siis tuleb täkke eemaldamisega olla eriti tähelepanelik, sest sellest ei pruugi üldteritamise käigus lahti saada. Alustavale teritajale on pulgaga teritamine siiski lihtsam, sest kivi nõuab rohkem aega ja püsivust ning on ka kallim.

Päeva jooksul teritab kokk nuga ikka paar korda. Kõvad juurikad ja pidev vastu lõikelauda hõõrdumine annab kiire päeva jooksul tunda. „Suvel, kui restoranis käib 300–400 inimest päevas, saavad noad kõvasti vatti," tõdeb Marko Luik.

Kokk soovitab noa kulutamise vältimiseks silikooni ja plasti segust tehtud lõikelauda, mis on terale sõbralik ja pehme, neid kasutab ta kodus ka ise. Restoranis peavad lõikelauad aga vastama rangetele nõuetele ja olema plastmassist, plast on aga ka nugade jaoks tihti kahjuks liiga karm.

ERINEVAID NUGE JA TERITAJAID

1. Matšeete
2. Saianuga
3. Seenenuga
4. Väike kööginuga
5. Tomatinuga
6. Kokanuga e üldnuga
7. Avajanuga
8.-9. Ellujäämisnuga
10.–12. Koorismisnuga
13. Kalapuhastusnuga
14. Teemantteritaja
15. Terituspulk
16. Terituskivi

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kodus võimlemine aitab **tervist turgutada**

Olümpiavõitja Erki Nool on öelnud, et tervisesportlasele on kõige raskem distants diivanilt välisukseni. Just mugavus oma koduseinte vahel sportida on üks paljudest eelistest, mida kodune võimlemine seeniorile pakub.

Eveliis Eek
60pluss@eestimeedia.ee

Perearst Eero Merilind ütleb, et kodus võimlemise üks pluss on see, et inimene ei sõltu ilmast. „Kui õues on näiteks libe, peab kingadele alla panema spetsiaalsed naastud ja vihmase ilmaga ei pruugi tahtmist õue sportima minna üldse tekkidagi. Kodus saab aga igal ajal iga ilmaga võimelda," räägib Merilind.

Füsioteraapia Kliiniku füsioterapeudi Katre Lust-Mardna sõnul on kodune võimlemine üks loogilisemaid võimlemise vorme, mis ei nõua ei lisavarustust ega -raha. „Seda saab teha mis tahes ajal ja harjutuste sooritamiseks läheb enamasti vaja vaid seina- ja põrandaruumi," ütleb Lust-Mardna.

Probleemide vastu võimlemisega

Perearst Eero Merilinnu sõnul pakub võimlemine leevendust kolmele peamisele hädale. „Võimlemine aitab hästi lihasenärvivalude ja liigeseprobleemide vastu – näiteks selja- ja kaelavalude korral. Teiseks sobib võimlemine hästi ainevahetusprobleemidega inimestele, kel näiteks suhkruhaigus või ülekaal," räägib Merilind.

Kolmandaks on võimlemine hea abimees neile, kel mure tasakaalu või pearinglusega. „Neil oleks tarvis teha

>> lk 32

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

FOTOD: EVELIIS EEK

spetsiaalseid tasakaaluharjutusi – kõige tüüpilisemad on *taiji*-taolised võimlemised ja liigutused, mida tasakaaluhäiretega seenior võiks teha vähemalt 10 minutit 2–3 korda päevas," soovitab Merilind.

Füsioteraapia Kliiniku füsioterapeudi Katre Lust-Mardna sõnul ei ole vaja lisada elule aastaid, vaid aastatele elu. Liikumine ja füüsiline aktiivsus on selle kõige keskmes, sest kes meist ei tahaks saada iseendaga kauem hakkama ja olla iseseisvalt liikuv. „Liigesed toituvad liikudes. Kui hoiame lihaste verevarustuse hea, siis liikumine aitab ära hoida alaselja-, põlve- ja puusavalusid, mille tõttu hakataksegi tihtipeale liikumisabivahendeid, näiteks käimiskeppi kasutama. Füüsiliselt aktiivsel inimesel on üldjuhul tervisemuresid vähem," märgib Lust-Mardna.

Kuidas võimelda?

Füsioterapeudi sõnul tuleks võimlemisel lähtuda kuldreeglist, et valus ei tohi olla. „Kui ennast venitada, siis kerge venitamisvalu lihases on tervitatav, aga kunagi ei tohi venitamisasendit viia nii maksimumini, et tekib juba tugevam valu."

Kellaaja poolest pole tema sõnul vahet, millal võimelda, sest hea on end liigutada terve päeva lõikes. Küll aga tasub arvestada sellega, et hommikune võimlemine aitab liigesed paremini käima saada. „Hommikuse võimlemise ajal ei tohiks teha väga suure amplituudiga liigutusi ja intensiivseid ettepainutusi," räägib Lust-Mardna.

2 Sirutus ülakehale rühi korrigeerimiseks
Pööra peopesad välja ja vii õlad nii taha ja alla ,kui vähegi saad. Tunneta kerget venitust rinnalihastes ja tugevat pingutust abaluude vahel. Ürita abaluid omavahel justkui kokku suruda.
Tee vähemalt 5 kordust iga mõne tunni tagant.

3 Kõhu- ja tuharalihaste tugevdamine
Selili lamades aktiveeri maksimaalselt kõhulihased ja rulli tuharad maast üles, seejärel lõdvesta.
Tee 12 kordust.

5 Hüppeliigeste liikuvuse arendamine
Hüppeliigeste liikuvuse säilitamiseks ja arendamiseks tõsta vaheldumisi kandasid ja varbaid. Tõstes varbaid, tunneta säärtes venitust, tõstes kandasid, tunneta säärelihastes pingutust.
Tee 12 kordust mitu korda päevas.

Iga päev on tarvis koormata südant ja veresoonkonda pikema aeroobse pingutusega, mis tähendab jalutuskäiku või kodustes tingimustes mõnusat marssimist või sõitu veloergomeetril. Igal nädalal peaks paaril päeval arendama jõudu ning paaril päeval keskenduma venitus- ja tasakaaluharjutustele. Jõutreeningut on vaja seetõttu, et teatud vanusest alates väheneb iga aastaga lihasmass ja paljud kukkumised on tingitud just nõrkadest lihastest. „Lisaks võivad seeniorid kukkuda halva silmanägemise või halva tasakaalu tõttu, sellepärast tuleb teha ka tasakaaluharjutusi," ütleb Katre Lust-Mardna.

Kuigi võimlemispall, hantlid ja kummilint on füsioterapeudi sõnul vahvad abivahendid, siis seeniori eest harjutusi need ära ei tee. „Hantlid võib väga edukalt asendada pooleliitriste veepudelitega ning inventari puudumise taha ei tohiks kunagi ükski võimlemine jääda."

Motiveerituse aste erineb

Küsimusele, kuivõrd altid on eakad võimlemissoovitustega kaasa minema, vastab perearst Eero Merilind, et neid, kel pole varasemalt liikumisharjumust välja kujunenud, on vaja natuke tagant utsitada, kuid kui inimene end juba käsile võtab, siis on võimalik väga häid tulemusi saada.

Ida-Tallinna Keskhaigla I taastusravi osakonna juhataja Annely Teder-Braschinsky sõnul sõltub motiveerituse tase inimesest: on neid, kes järgivad hea meelega juhiseid ja võimlevad, aga ka neid, kes arvavad, et harjutustest pole kasu. „Kui inimene ei taha võimelda, siis üldjuhul ta taastusravisse ei jõuagi, sundida ei saa kedagi. Aga kui ollakse aldis ja motiveeritud, võib õigete harjutustega teha palju head ära," seletab Teder-Braschinsky.

Inspiratsioonillikaid mitmeid

Perearst Eero Merilinnu sõnul saab infot vajalike ja seenioridele sobivate harjutuste kohta esmalt perearstilt. „Meil on olemas infolehed ja voldikud üldharjutustega, kuid kui näeme, et on vaja välja töötada spetsiaalne harjutuste kava, siis suuname edasi füsioterapeudi või taastusraviarsti juurde," kinnitab Merilind.

Esmalt perearsti poole pöörduda on Annely Teder-Braschinsky sõnul mõistlik samm. „Arsti roll on oluline, et mitte panna diagnoosiga mööda, et patsient näiteks ei võimleks sellise põlve või puusaga, kus on luumurd. Põletik peaks samuti peas häirekella käivitama, et võimlemisharjutuste soovitamine pole kõige arukam lahendus."

Enne harjutuste määramist on füsioterapeut Katre Lust-Mardna sõnul väga hea, kui seeniorile on tehtud koormustest, mis näitab, kuidas koormust doseerida ja milline võiks olla füüsilise aktiivsuse ajal pulsisagedus. „Füsioterapeut oskab harjutusi määrates terviseprobleeme arvesse võtta – näiteks kui on puusa-põlveliigese probleemid, siis valitakse harjutused, mis

Hüppeliigeste liikuvuse arendamine

Tasakaaluharjutus
Seisa, jalad õlgade laiuselt harkis, kanna raskus justkui kiikudes paremale ja vasakule jalale. Raskust paremale jalale kandes tõsta vasak jalg üles ja püüa ühel jalal seistes hoida tasakaalu 10 sekundi jooksul. Edaspidi võid ühel jalal olemise aega pikendada kuni 30 sekundini. Tasakaalu säilitamiseks seisa tooli, laua või seina läheduses.
Tee 4 kordust mõlemale jalale.

Reielihaste tugevdamine
Istu, siruta üks jalg ette ja tõmba varbad nii enda poole, kui saad, tunneta pingutust reie eesmise külje lihastes ja hoia *ca* 6 sekundi jooksul. Tugevad reie- ja kehatüvelihased aitavad kaitsta põlveliigeseid.
Tee 8 kordust mõlemale jalale.

Kerge venitus puusavöötmele

aitavad leida probleemile leevendust," räägib ta.

Lisaks perearstile ja internetile saab üldharjutuste osas inspiratsiooni tihti sotsiaalkeskustest, samuti eakatele mõeldud treeningurühmadest ja spordiklubidest, kus õpitud harjutusi saab tulevikus koduseinte vahel jätkata.

Võimlemine teeb ka hingele pai

Psühholoog Ann-Liis Ojametsa sõnul on regulaarne füüsiline koormus eluliselt oluline ka vaimsele ja hingelisele tervisele. „Liikumine vähendab stressi ja hoiab korras loomulikud bioloogilised rütmid, mis tulevad kasuks unetsüklile. Soovitan kindlasti seeniorile east olemata võimekuse piires füüsilist aktiivsust, et hoida vormis keha ja vaim ning säilitada rõõmus meel," ütleb Ojamets.

Liikumise ja võimlemise boonus on psühholoog Helena Ehrenbuschi sõnul vaimne erksus ja paranenud meeleolu. „Füüsilise aktiivsuse mõjul vallanduvad ajus endorfiinid, mis vastutavad inimese hea tuju ja teravama taju eest," räägib Ojamets.

Kehaline liikumine parandab vere liikumist kehas, veri jõuab paremini ajusse, mis toetab rakkude taastootmist. „On leitud, et kui inimene on terve elu olnud liikuv ja jätkab liikumisharjumustega ka vanemas eas, siis sellest on suur kasu näiteks dementsuse ja Alzheimeri ennetamisel," toob Ehrenbusch välja.

Psühholoog Helena Ehrenbuschi sõnul räägivad füüsiliselt aktiivsed inimesed sageli, et regulaarse liikumisharjumuse tekkimisega muutusid nende toitumiseelistused, unevajadus ja meeleolu. „See on hea tõestus, et inimene on tervikorganism ja igasugune otsus ühe eluvaldkonna raames muudab midagi ka teistes," kinnitab ta.

8 Kerge venitus puusavöötmele
Lama, venita vaheldumisi üks ja teine jalg kõhule. Harjutus on efektiivsem, kui haarad kinni põlve tagant ja üritad jalga sirutada. Alaselja lõdvestamiseks võid kõhule tõmmata mõlemad jalad.
Proovi venitada mõlemat jalga umbes 30 sekundit.

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.

Kõhukinnisust võivad põhjustada valuvaigistid ja vähene veejoomine

Margot Lehari
BENU Papiniidu apteegi proviisor

Kõhukinnisusega võivad kaasneda ebamugavustunne maos, kõhupuhitus, iiveldus. Kui kõhukinnisus on raskekujuline, võib see põhjustada sooleummistuse või soolesulguse. Selle sümptomid on kramplikud kõhuvalud, venitustunne ja oksendamine.

Kiudainepuudus on kurjast

Kõhukinnisust põhjustab sageli kiudainete vähesus toidus. Eriti vanemas eas, kui füüsiline liikumine ja vedeliku tarbimine on vähenenud ja täisterarikka toidu söömine on näiteks viletsate hammaste või halvasti istuvate proteeside tõttu raskendatud. Täisterarikkad toiduained on leib, müslid, pudrud, värsked köögi- ja puuviljad. 30 grammi kiudaineid, mida on täiskasvanule soolestiku normaalseks tööks vaja, annab näiteks neli viilu täistera- või rukkileiba.

Väga tähtis on suurendada igapäevast veejoomist. Kui te pole harjunud vett jooma, siis aitab näiteks seegi, kui joote veerand klaasi vett pärast ärkamist ja teise veerand klaasi õhtul enne magamaminekut.

Igapäevane liikumine vanemas eas vähemalt 30 minutit päevas ja nooremal inimesel tund päevas on kasulik nii soolestiku regulaarsele läbikäimisele kui ka heale ööunele.

Paljud ravimid põhjustavad kõhukinnisust: tugevamad valuvaigistid, nagu kodeiin, tramadool, morfiin, Parkinsoni tõve ravimid, mõned antidepressandid. Sel juhul peab ravi määranud arstiga konsulteerima, mitte omal algatusel ravi katkestama.

Abi käsimüügiravimitest

Kui toitumise ja elustiili muutmine pole tulemusi andnud, tasub siiski ka käsimüügiravimeid proovida. Kõige ohutumateks, ka pikemal tarvitamisel, peetakse laktuloosi sisaldavaid siirupeid. Laktuloos suurendab ja pehmendab soolesisu ning soodustab soodsate bakterite arengut soolestikus. Aga ei sobi laktoositalumatuse ja soolesulguse korral.

Piimhappebakterid mõjuvad hästi seedimisele nii kõhukinnisuse kui ka -lahtisuse korral ja neil pole vastunäidustusi. Raskemal juhul pole need aga kuigi efektiivsed.

Kiudaineid on apteegis pulbri, siirupi, närimiskuubiku ja tableti kujul. Need on kergema või reisiga kaasneva kõhukinnisuse korral ohutud ja efektiivsed. Kiudaineid tarvitades tuleb alati juua peale suur klaasitäis vett, et vältida kõhugaaside tekkimist.

Mõrusool ja glaubrisool toimivad samuti lahtistavalt, on sõltuvalt kogusest üsna kiire toimega, mõjuvad isegi juba 1–2 tunni jooksul. Pidevalt ei soovitata mõrusoola siiski kasutada, sest sel on vedelikku soolde tõmbav toime ja organismis võib tekkida vedelikupuudus.

Stimuleerivaid lahtisteid, nagu bisakodüül, senna, paakspuu, naatriumpikosulfaat, pole soovitatav minimaalse toimiva annusegi puhul kasutada kauem kui kaks nädalat, sest need võivad põhjustada laiska soolt ja kõhukinnisust hoopis süvendada.

Kiire kõhukinnisuse leevendaja on pärasoolde manustatav lahus, mis sisaldab naatriumtsitraati, sorbitooli ja laurüülsulfaati, või glütseriini suposiidid.

Kõhukinnisuseks võib üldiselt nimetada harvemat sooletühjendamist, kui ollakse harjunud, ja kõvemat kuivemat väljaheidet. Samas käib inimeste kõht läbi väga individuaalse sagedusega.

OTSI ABI

Arsti poole tuleks kõhukinnisusega pöörduda, kui:

- väljaheites on verd, mis ei tule hemorroididest ega anaallõhest,
- kõhukinnisus on kestnud üle kahe nädala,
- kaasnevad kõhuvalu, oksendamine ja puhitused,
- käsimüügiravimid ei aita.

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

BENU Apteek

PAKKUMINE JUUNIS!

-15%

N20:
~~5,39 €~~
4,59 €

N50:
~~11,99 €~~
10,19 €

LACTOSEVEN TABLETID N20, N50
Toidulisandid.
Koosneb seitsmest erinevast piimhappebakterite tüvest (Lactobacillus ja Bifidobacterium). Elus piimhappebakterid taastavad ja hoiavad soolestikus loomulikku mikrofloorat, tugevdavad immuunsüsteemi ja tagavad seedetrakti korrashoiu.
PIIMHAPPEBAKTERITE-INULIINI PROBIOOTILINE TOODE

Tegemist on maksimaalsete jaemüügihindadega. Tavahinnad ja kaubavalik võivad apteegiti olla erinevad! Pakkumised kehtivad 01.06.-30.06.2017 või kuni soodushinnaga tooteid jätkub.

www.benu.ee

Kavalad nipid muudavad **suvepeo mõnusaks**

Heitlikud kevadilmad on loodetavasti selja taha jäänud ja võib hakata mõnu tundma üürikesest suvest. Et õdus koosistumine koduaias või piknikuplatsil oleks mugavam, pakume välja mõned lihtsad nipid.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Tea Raidsalu
tea.raidsalu@ajaleht.ee

Kasuta marju jääkuubikute asemel. Kuumal suvepäeval on jahutav jook omal kohal. Kui tavaliselt poetatakse rüüpe sisse jääkuubikuid, siis seekord proovi hoopis teistsugust lahendust. Pane jookidesse külmutatud marju: maasikaid, mustikaid, punaseid ja musti sõstraid, vaarikaid. Nii ei muutu jook jää sulades lahjemaks, vaid lisab hoopis põneva maitsenüansi. Kes aga ei soovi, et tema janukustutaja maitse muutuks, võib kasutada külmutatud viinamarju. Samuti võib joogijahutajatena kasutada külmutatud apelsini- või sidruniviile.

Ole tähelepanelik võõrustaja ning aseta käepärasesse kohta päikesekreem ja sääsetõrjevahend.

Lõika erikujulisi puuvilju. Kasuta puuviljade serveerimisel piparkoogivorme. Lõika nendega puuviljaviiludest välja kujud. Kõige paremini õnnestub see arbuusi või meloniga, kuid tasub katsetada teistegagi. Nii saad lauaehteks ja silmarõõmuks kenad tähekesed, südamed või lilled, lapsed aga sirutavad meelsasti käe karukujulise puuviljaampsu järele.

Kui oled õuna pikniku tarbeks viiludeks lõiganud, säti tükid tihedalt üksteise ligi tagasi, et puuvili omandaks esialgse kuju, ning tõmba tükkide ümber kumm. Nii ei tõmbu sektorid seismise ajal pruuniks. Samuti aitab puuviljalõikude pruuniks tõmbumise vastu see, kui panna nende vahele sidruniviile või piserdada neile peale pisut sidrunimahla.

Pane piknikuteki alla dušikardin või vahariie, siis ei tõmbu istumisalus niiskeks ega muuda olemist ebamugavaks.

Serveeri värsket salatit väikestes purkides. Vala purgi põhja salatikaste, tõsta sellele kihiti salatikraam ja sule anum kaanega. Söömispausi ajal saab mugavalt kaane peale keerata ning toidu sisse ei eksi purukesed ja tüütud putukad. Salatipurgid võib eelnevalt kenasti kaunistada.

Et putukad ei poeks joogiklaasi, kata see muffinipaberiga. Paberi keskele torka väike auk, millest kõrs läbi pista. Samuti tuleb muffinipaber appi, et jäätis ei tilguks maiustaja kätele ja rõivastele. Torka muffinipaberisse keskele auk ja pista pulk sellest läbi, nii et paberist moodustub jäätise alla kausike, mis püüab endasse sulava maiuse.

Maitseainetopsideks kasuta Tic Taci või muude pastillide väikest karbikest, millel on klõpsuga suletav kork. Karbile kleebi peale paberist sedel, kuhu kirjuta maitseaine nimetus.

Ajutise õuekülmiku tegemiseks külmuta mõne plastpudeliga vesi ja aseta pudelid korvi või kotti toidukraami vahele. Pluss on seegi, et kui „külmik" on üles sulanud, saab pudelivett kasutada janu leevendamiseks või kätepesuks.

REKLAAM

Lagosa®
Silümariin 150 mg

Ainult 1 maarjaohaka ekstraktiga tablett päevas:

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

Maksale mõjuvad kahjulikult:

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

KÜSI JUUNIS
a. Apotheka APTEEKIDES SOODUSHINNAGA!

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

WÖRWAG PHARMA

RETSEPTID

Tuhas küpsetatud kartulid

8 ühesuurust kartulit
soola

ÜRDIVÕI:
1 kimp ürte (peterselli, tilli, estragoni, aedharakputke vm)
150 g toasooja võid
soola
1 tl sidrunimahla

MUNA-KILUTÄIDIS:
8–10 vürtsikilufileed
2 muna
pool sibulat
tilli
peterselli
4 sl võid

Keeda kartuleid umbes 10 minutit soolaga maitsestatud vees, siis valmivad need lõkkes kiiremini. Kui lõke on põlenud ja tuhk tulikuum, pane kartulid tuha alla. Kartulid võib tuha sisse pista niisama või fooliumisse keeratult. Ühte fooliumisse võib pakkida ühe inimese portsjoni, näiteks kaks kartulit. Küpsetamise aeg sõltub tuhahunniku suurusest ja kuumusest. Proovi igaks juhuks üht kartulit seest, enne kui kõik kartulid tuhast välja võtad. Fooliumis küpsetatud kartulitele tee peale ristikujuline lõige, vajuta sisu veidi välja, pane sisselõikesse ürdivõid või täidist. Niisama küpsetatud kartulil eemalda koor ja pane ürdivõi või täidis kartulisisule. Suu ja sõrmed küll tulitavad neid kartuleid süües kuumast, kuid see-eest on lõkke ääres tuha- ja suitsumaitselist kartulit süüa ülimõnus.
Ürdivõi valmistamiseks pese, nõruta ja tahenda ürdid köögipaberiga. Haki hästi peeneks. Lisa veidi soola ja sega võiga. Kõige parem on seda teha kahvliga. Pane võisegu toidukilele ja vormi 2,5–3sentimeetrise läbimõõduga vorstike. Pane külmikusse. Kartulitele lisamiseks lõika 1–1,5 sentimeetri paksused seibid. Ürdivõid võib kohe suurema portsjoni valmis teha ja külmikus säilitada, sest ürtide lõhn ja maitse säilib võis väga hästi. Seda võib hiljem panna näiteks küpsetatud või grillitud kalale või köögiviljadele.
Muna-kilutäidise valmistamiseks eemalda kilufileedel nahk, haki fileed hästi peeneks. Keeda munad kõvaks ja haki. Sibul ja ürdid haki samuti hästi peeneks. Sega täidiseained pehme võiga, vajadusel maitsesta soolaga, soovi korral pipardega.

Kodune jaaniõlu

2 pudelit maltoosat (2,4 kg)
12 liitrit vett
0,5 kg suhkrut (võib teha ka ilma suhkruta)
25 g presspärmi
soovi korral maitseks kas kadakamarju, piparmünti või ingverit

Kuumuta vesi keema, lisa suhkur ja soovi korral maitseained. Lahusta maltoosa keedetud kuumas vees. Lase jahtuda toatemperatuurini. Lisa virdele vähese suhkruga hõõrutud ja mõni tund seista lastud presspärm. Kata õllenõu õhukese riidega ja lase üks ööpäev seista. Seejärel sulge nõu ja pane jahedasse kohta. Paari päeva pärast võib õlut juua.
Osa maltoosast võib soovi korral asendada suhkruga. Hästi varustatud poodidest võib leida õlle käärimiseks mõeldud õllepärmi, kuid selle puudumisel saab hakkama ka tavalise presspärmiga.

Leivakali

500 g kuiva leiba
20 g presspärmi
50–250 g suhkrut (olenevalt sellest, kui magusat kalja soovitakse)
4 l vett
(tänapäevasem variant – kali saab maitsvam, kui lisada 1 sidruni mahl)

Tükelda tahke leib ja rösti ahjus. Lisa keev vesi, sega hoolikalt läbi ja jäta mõneks tunniks seisma. Seismise ajal sega vahetevahel. Kui segu on jahtunud ja kuivikud hästi ligunenud, kurna virre klaas- või emailnõusse. Leigele virdele lisa vedeldatud presspärm ja suhkur (sidrunimahl). Kata nõu kinni ja jäta toatemperatuurile käärima. Käärimine kestab 8–10 tundi. Kurna käärinud jook ja pane pudelitesse. Jahedas ruumis säilib kali nädal-poolteist, heade hoiutingimuste korral kauem.
Lihtsam on kalja teha poes saada olevast kaljapulbrist.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Anname kehale kergemat kinnitust

Tuhas küpsetamine oli vanarahva tavaline söögivalmistamise viis. Meie elektri- ja gaasiahjuga kodudes tuleb seda tunduvalt harvem ette. Jaanilaupäeva õhtul lõket tehes tasuks ehk see iidne toidu-valmistamise viis meelde tuletada.

Sirje Rekkor

60pluss@eestimeedia.ee

Sel aastal sadas veel maikuus mitmel pool laia lund, mõni naljanina pani suusadki alla ja tundus, et rohi ei hakkagi kasvama. Aga näe, looduse jõud on tohutu ja rohi kasvab jaaniajaks ikka kõrgeks, nagu igal aastal.

Juunikuiste valgete ööde võlu on taas Eestimaa inimesi õue kiskumas. Kui talvisel ajal norisevad paljud 10–11 paiku õhtul juba mõnusalt sooja teki all, on praegusel ajal täiesti normaalne sel ajal veel õues olla, aiakaminasse või lõkkealusele tuli teha ja midagi head-paremat hiliseks õhtuseks suupisteks sussitada.

Jaanilaupäeva õhtul aga võtab üks õige eestlane oma seitse asja ja läheb jaanituld tegema. Paljudele meeldib lõket teha koduaias või suvemajas, mõned püüavad igapäevakeskkonnast kaugemale minna ja eksootilisemaid paiku valida. Kellele meeldib melu, see läheb ühisele jaanitulele sõpradega õlut jooma, kartulikrõpse krõbistama ja tantsu lööma. Kes tahab omaette olla, valib pere või lähemate sõprade seltskonna, teeb tuld ja valmistab toitu, tunneb end muidu mõnusalt. Tavaliselt käib asja juurde ikka ka väike õlu.

Soojemal ajal kergemad söögid

Nüüd, suve hakul on aeg kehale veid kergemat kinnitust anda ja suveaja kõrval ka suvetoidule üle minna. Meie esivanemate suvine toidulaud erines talvisest märkimisväärselt. Kui talvel söödi rohkem energiat andvat, suurema rasvasisaldusega toite, siis soojemal ajal olid laual kergemad toidud, palju söödi piimatoite. Läheneva jaanipäeva eel on paslik meenutada, mida sel puhul söödi-joodi. Ühelt poolt suuname nostalgilise pilgu minevikku, teisalt tõdeme, et kindlasti sobib mõni pärandtoit praegugi jaaniajal lauale panna. Traditsiooniliselt on eesti rahva jaanitoidud olnud sõir, manna- ja kohupiimakorbid, kamakäkid, joogiks kama ja õlu.

Torkame kartulid tuha sisse

Meil küpsetatakse tuhas kõige sagedamini köögivilju. Terved koorimata köögiviljad pestakse ja pannakse kuuma tuha sisse, lükatakse hõõguvad söed nende ümber, et toit läbi küpseks. Aega kulub näiteks tervete suurte kartulite küpsetamiseks umbes 45 minutit. Küpsed köögiviljad lõigatakse pooleks, et sisu kergem süüa oleks. Kartulitele võib sööma asudes ka risti peale lõigata ja sisu veidi välja pressida, et hõlpsam süüa oleks. Tuhas võib aga küpsetada ka vorstikesi, linnuliha, sealiha, kala. Vorstikesed tuleb muidugi enne toidufooliumisse pakkida ja siis kuuma tuha sisse küpsema panna. Erinevaid lihasid ja ka kala maitsestatakse või marineeritakse enne küpsetamist ja pakitakse samuti toidufooliumisse.

Eesti peredes pruuliti traditsiooniliselt jaaniõlut. Seda ilmselt enamik meist enam kodus ei tee, sest nii suurtootjad kui ka väiksemad õllepruulijad pakuvad õllesid tohutu suures valikus. Neile, kes seda siiski teha soovivad, pakun ühe kergesti valmiva õlle retsept, mis mõne päeva pärast juba juua passib. Kes õlut juua ei taha, võib jaanikalja teha.

REKLAAM

Ahjuõuna-kamasmuuti kaneeliga

150 ml ahjuõunajogurtit
150 ml maitsestamata jogurtit
½ banaani
1 tl mett
1/3 tl kaneeli
1 sl kama

Blenderda kõik koostisosad ja serveerimisel lisa peotäis kultuurmustikaid

Tartu Mill

RETSEPTID

Ülestõusmispühade aegu kirjutasin traditsioonilise sõira retsepti. Kuna sel roal on kümneid ja kümneid retsepte, mis erinevad piirkonniti, külati, pereti, siis pakun sama roa jaanipäevaseks söömiseks.

Jaanipäeva sõir

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

Kuumuta piim paksupõhjalises keedunõus keemiseni, lisa kohupiim ja kuumuta vaiksel tulel, kuni vadak (rohekas vedelik) eraldub. Pane kohupiimamass sõelale ja nõruta korralikult. Nõrutatud mass pane keedunõusse, lisa sulavõi ja sega. Maitsesta soola ja köömnetega, sega ühtlaseks. Lase massil veidi jahtuda. Lisa lahtisegatud muna. Kuumuta segu (keeta ei tohi!) paar (3–5) minutit. Pane sõir külma veega kastetud vormi või kahekordse niiske marliga kaetud sõelale nõrguma ja hoia serveerimiseni jahedas.
Sobib viiludeks või kangideks lõigatult suurepäraselt õlle kõrvale.
Jaanipäeva sõira maitsestamiseks võib kasutada köömnete kõrval ürte, näiteks tüümiani ja tilli, ka purustatud kadakamarju, kala- ja lihatooteid, seeni, köögivilju. Saab teha ka magusat sõira, lisada värskeid, kuivatatud ja suhkurdatud puuvilju ja marju, pähkleid, rosinaid, mooniseemneid, purustatud pähkleid jne. Isegi eksootilisemaid vürtse, nagu kaneel ja kardemon, võib maitsestamiseks julgelt kasutada. Köömneid võib enne sõira sisse panemist röstida ja purustada, siis tuleb maitse selgemini esile.
Julgemad ja pärandit au sees hoidvad inimesed võivad proovida ka vana head sõirasuppi või sõirapudi teha. Retsepti ma ei annagi. Lihtsalt maitsestage piim meega ja kuumutage keema, lisage kuubikuteks lõigatud sõira endale meelepärases koguses. Kui panete vähem, saate supi, kui rohkem, tuleb välja pudi.
Kamast saab erinevaid vedelikke (piim, erinevad keefirid, hapupiimad, jogurtid) kasutades laias valikus kamajooke valmistada. Kamajoogi maitsestamiseks võib igaüks mee ja suhkru kõrval lisada mis tahes maitseaineid: soolakamasse jooki ürte ja magusamasse puuvilju, marju, kuivatatult või värskelt. Võib teha ka kamakörti (magusam), kamasuppi (soolakam) või kamakäkke.

Mulgi korbid

TAINAS:
250 g nisujahu
100 g rasvainet
15 g suhkrut
25 g presspärmi
100 g piima
soola

KOHUPIIMA-KARTULITÄIDIS:
100 g kohupiima
100 g kartulipüreed
25 g rõõska koort
1 muna
25 g suhkrut

Taina valmistamiseks lahusta pärm leiges piimas. Sulata margariin ja jahuta. Lisa margariin ja suhkur piimale. Lisa osade kaupa sõelutud nisujahu ning sool. Sega tainas ühtlaseks, sõtku seni, kuni tainas tuleb kausi ja käte küljest lahti.
Kata tainas toidukilega ja pane kergituskappi või sooja kohta (35 soojakraadi juurde) kerkima.
Täidise valmistamiseks sega munad lahti. Lisa kohupiim, kartulipüree ja rõõsk koor. Maitsesta suhkru ja soolaga. Sega ühtlaseks massiks.
Vormi kerkinud tainast kuklid. Pane kuklid laiade vahedega küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile.
Lase kerkida. Suru vormiga kukli keskele lohuke ja aseta sinna täidis.
Määri enne küpsetamist korbid lahtisegatud munaga. Küpseta ahjus küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadil 220 kuumakraadi juures (ringleva õhuga 190 kuumakraadi juures) 10–12 minutit. Pane lauale jahtunult.

Õlleküpsised

2,5 dl kodust jaaniõlut
400 g küpsetusmargariini
12,5 dl jahu (750 g)
2 sl kaneeli
1 dl suhkrut

Haki koostisained noaga tainaks. Suru kokku tainapalliks. Rulli tainas küpsetuspaberiga kaetud laual, puista üle kaneeli ja suhkru seguga, lõika soovikohase suuruse ja kujuga küpsised. Küpseta ahjus 180 kuumakraadi juures 15 minutit.

Kamakäkid

1 dl rõõska või haput koort
1 dl kamajahu
3 tl mett
terake soola
käkkide veeretamiseks suhkrut ja kamajahu
lisandiks rõõsk piim või hapupiim

Sega koor, kamajahu ja mesi, lisa terake soola ja sega ühtlaseks. Sega kamajahu ja suhkur ühtlaseks. Vormi märgade käte abil väikesed ümmargused käkid ja veeretata neid suhkru-kamasegus.
Siingi on pärandi edasiarendajatel palju mängumaad. Käkisegu sisse võib lisada igasuguseid meelepäraseid toiduaineid, maitseained ja vürtse. Kuna tegu on magustoiduga, siis võib katsetada ehk rosinate, kuivatatud puuviljade, marjade, pähklite, seemnetega. Ka veeretamiseks võib hoopis hakitud pähkleid või seemneid kasutada.

Kamaküpsised

250 g võid
3 dl suhkrut
2 dl kamajahu
1 dl nisujahu
4 dl kaerahelbeid
2 tl küpsetuspulbrit
1 dl rõõska 35% koort

Sulata potis või. Sega küpsetuspulber jahuga. Lisa kõik ained retseptis antud järjekorras sulavõi hulka. Tõsta lusikaga või pigista tordipritsist ahjuplaadile väikesed kuhjakesed. Jäta küpsiste vahele tublisti ruumi, sest tainas vajub laiali. Küpseta 200kraadises ahjus 10 minutit.

Kamavaht jõhvikakastmega

28 tk väikesi õhulisi poeküpsiseid (nt kaeraküpsiseid)
2 dl 35% rõõska koort
200 g *mascarpone* toorjuustu
2 sl suhkrut
2 sl kamajahu
50 g astelpajumarju
50 g mett
kaunistamiseks tuhksuhkrut, kakaod, jõhvikaid

Vahusta koor koos toorjuustu ja suhkruga pehmeks vahuks ning sega juurde eelnevalt röstitud kamajahu. Vaht pane serveerimiseni külmikusse. Kastme valmistamiseks suru astelpajumarjad läbi sõela ja saadud mahl sega meega.
Sea kokku kaunid portsjonid. Aseta neljale taldrikule vaheldumisi küpsised ja kamavaht, kaunista kastme, jõhvikate ning kakao ja tuhksuhkruga. Selles imepärases magustoidus võid kasutada ka hapukat keedist, siirupit, Vana Tallinna või muud likööri, röstitud hakitud metsapähkleid, marja- ja puuviljakastmeid, marjapüreesid, muna-piimakastmeid, marju (jõhvikad, mustikad, maasikad, vaarikad), marja- või puuviljakisselli.

JÕHVIKAKASTE
100 g jõhvikaid
1 dl suhkrusiirupit (0,5 dl vett ja 50 g suhkrut)

Keeda veest ja suhkrust suhkrusiirup, jahuta. Purusta jõhvikad saumikseriga, aja läbi sõela. Sega jõhvikapüree ja suhkrusiirup ja pane lauale andmiseni külmikusse. Jõhvikakastet võib maitsestada meega.

FOTO: SHUTTERSTOCK

✕	Vitamiinide liigtarvitamisest tekkinud haiguslik seisund	Liigutusvaegus	Uimasti	Vaagen	Umbes	Tihumeeter	Soome välisminister	... aastal (*Anno Domini*)	Tuku... (uimane ja saamatu inimene, unimüts)	Nišš magamisaseme jaoks, seinaorv	...-särk	Metastaas	Tint (inglise k.)	Orissaare Gümnaasium	Eluolu	Märg	✕	Fosfor	Linn
Taju häire, ebataju																	Plaatina Riisivein		
...silmi (ainiti)					Linn Iraagis Õnnistatud olekus						...sool (magneesiumsulfaat) Kääbus							Veregrupp Vere... (veres sisalduv glükoos)	
Auto käsi...						Personaalne Astelpõõsas								Nakatis Poiss, semu, sell (kõnek.)					
Eesti Naine			Leedu rahvalaul Single Embryo Transfer						Kuulma, kuulama (hisp. k.) Rahaühik				Tegevust koordineeriv asutus Tants						
... publica				VASTUS Riik Aafrikas											Kere Kompjalg				
Auaste							Nanda ... (mägi Indias, 7816 m) Mehenimi					...heide Lapsevanem					Kaitseliit Hambasööbija		
Istumisalus					Eesti film "Ma pole turist, ma ... siin" Pühapilt					Nahahaigus Urban Symphony						...tõbine (lunaatik) Vooluallikas			
Titaan			Võidujumalanna Laulja					...piiritus Ost						Korraga tehtav suurem kogus (sööki-jooki) Tritium					"Lumivalgeke ja ... põialpoissi"
Ekskaitseminister									Tasakaaluõpetus								South Nohu		
Monsieur		Mehenimi Tihtilugu				Foto: Elvis								Kitsas kerge sild jalgsi ületamekuks					
Itsitus				N naaber Muusikalavastus										...-mail		3 x täht Ungari vein			
Fototarvetefirma														Veresoone asendajana kasutatav tehistoruke					
USA osariik					Rinna- ja kopsukelme									✕	Komponent Hing sees				
Old Testament			2 x täht Naisenimi											Eesti keel			*Id est* Emajõe lisajõgi		
Ilupõõsas														Suur turg					Vaimne loidus, tulmus
✕	...arst Organismi pingeseisund					Ansambel "...-Euro"	mi-bemoll	Ravialune	Psüühiline sund, sisemine tõuge	Röntgen	Hõbe	Opereti "Krahv Luxemburg" autor	Katse, püüe	Joobumus, joove Luusisu				*Forte* Automark	
Näitav asesõna				Unehalvatus Kunstnikesinejad												Model Arab League liveldus			
Teravili						Ajaühik (lühend.) Geo-				... Kanter Ersats					Uus (saksa k.) ...kapsas				
Rahvaliiga			Meeskoor Kirjanik (1922-1971)				Kirjastus Põllumajandus-				Suurriik Eeltingimus						..., E, F, ... Riik (inglise k.)		
...kostja					Humorist *Delirium tremens*				Automark Samuti					Kõige uuem Buda usu munk					
Siimens		VASTUS jätkub Kõrbesaar																Aasta Ainult (saksa k.)	
Kaste						Rahaühik ... Zedong						Sihtasutus Acronis True Image			Ujuja, 5xOV ... Thorpe Riik Aafrikas (lühend.)				Seleen
✕	Mängust väljas! 2 x täht				Monaco maakood Nord-Ost				...-Timor Rooma 4				Nurjatus Argoon						
Galja							Tinaga jootma Usjas trükitäht									Kirgas Jood			
Gauss			Ravimiannus					Hüdroteraapia									EESTI RAHVA RISTSÕNAD RISTIK		

HEA LUGEJA!
Ootame ristsõnavastuseid toimetuse e-aadressil 60pluss@eestimeedia.ee või posti teel aadressil Ajakiri 60+, Tartu tn 8, 71020 Viljandi.
Palun märkige ristsõnavastuse juurde oma kontaktandmed, et saaksime loosiõnne korral teiega ühendust võtta. Samuti kirjutage, missugune lugu teile selles numbris kõige rohkem meeldis või mis teemal sooviksite järgmisel korral lugeda.
Vastuseid ootame hiljemalt 26. juunil 2017.

Vastanute vahel loosime välja kolm Rein Sanderi raamatut „Kubja ürditalu teed ja ravimteed" kirjastuselt Varrak.
Apteegist ravimeid ostes ei mõtle me tavaliselt, et kõik see sai alguse taimedes leiduvate toimeainete uurimisest. Taimed olid esimesed rohud, mida inimene tõbede vastu pruukis. Selles raamatus on lähemalt juttu Kubja Ürditalu teedest, nende kasutamisest ja mõjust meie kehale ning meelele. Sellest raamatust saabki teada, kuidas keeta ravimteed, valmistada leotist, tõmmist ja salvi ning mil moel need kõige tõhusamalt toimivad.

Maikuu 60+ õige vastus – KEVAD PANEB RATTAD KÄIMA. Õnne Lind valis võitjatena välja Heino Perteli Harjumaalt Laagrist, Kaja Kase Viljandimaalt Uusnast ja Andrus Truusi Tallinnast. Nemad saavad Dagmar Lambi raamatu „Kirjad tütrele ehk kuidas ma emaks kasvasin ja oma last kogemata maha ei tapnud" kirjastuselt Post Factum.

MURETULT. UUE KATUSEGA!

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

25 aastat kogemusi

A&A 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 €.