60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 7/2017 (58) JUULI ISSN 2228-1592

Miks **mõjub alkohol** inimeste meeleseisunditele erinevalt?

Pensionär mõjutab **äritegevust.**

Kuidas diabeet **silmi kahjustab?**

Kas eelistada ravimtaime või tabletti?

Dipime koos suvega.

Jalad sokist välja! **Hüva nõu.**

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €
9 772228 159013

Pensionär lülitab ennast välja

Need, kes terve aasta tööd on teinud, asutavad end aktiivsele puhkusele. Nii tegusale, et pärast puhkust tahaks korralikult välja puhata.

63aastane paidelanna Mari küsib oma ajakirjale saadetud kirjas intrigeerivalt: „Kuidas pensionär peaks puhkama?" Ta kirjutab, et tema naabrid sõidavad laste ostetud tuusikuga välismaale. Klubikaaslane läheb spaamõnusid nautima. „Minul raha pole. Ka rikkaid järeltulijaid mitte. Kuidas igapäevasest elurutiinist, mis kestab enamasti aasta ringi, välja astuda?" pärib ta.

Tõepoolest, kui kogu su elu on otsekui puhkus, siis kuidas sellest näiteks paariks nädalaks välja tulla?

Tundub, et pensionär ei oskagi puhata. Ükskõik, millise seenioriga sa mingit plaani pead, ikka jõuad järeldusele, et pensionäril on kogu aeg kiire. Üks asi ajab teist taga. Tegus vanaema ütleb lastelastele, et helistage ikka ette, kui tulete, sest uks võib kinni olla. Aktiivse naise kalender on kohtumisi ja ees seisvaid kohustusi täis ja lõpeb võimalusel ka kontserdikülastuse või teatriskäiguga.

Kas kultuurihuvilisele inimesele on teatriskäik pelgalt kohustus? Aga kas aiahullule pensionärile on aiatöö puhkus või tõsine töö? Võta sa kinni. Pensionärid on muidugi erinevad. Mõnel on elu nii igav ja teha ei ole mitte midagi. Teisel on töid ja kohustusi rohkem kui nooremana.

Enne puhkust võiks igaüks endalt küsida, mis on see, mis mind tõeliselt välja lülitab? Et ma puhkangi nii hästi välja, et ei mäleta enam, mis töö viimati pooleli jäi.

Kuidas siis korralikult välja puhata? Psühholoogid soovitavad nädalalõpuski end järgmiseks töönädalaks välja puhates mitte plaanida teha kõike seda, milleks nädala sees aega ei jäänud. Nii nagu laupäev ja pühapäev on puhkepäevad, on puhkuski selleks, et seda ilma süümepiinadeta nautida.

Arvan, et pensionär puhkab siis, kui ta kodusest rutiinist välja saab, kas reisile, vanale sõbrale külla või näiteks miks mitte nendega koos mõnesse Eesti paika kokku sõites. Ikka uued muljed ja jalajäljed ... Ja üllatus, et kõik on muutunud. Polegi enam nii, nagu kolmkümmend aastat tagasi.

Pahaks ei saa panna ka remondi ettevõtmist. Seegi annab võimaluse argielust välja tulla. Tean vanavanemaid, kes ootavad pikisilmi oma lapselapsi, sest nemad annavad tükiks ajaks elurõõmu. Vahel tahab tööinimene, ka pensionär, kes lisa teenib, lihtsalt lebada ja lugeda.

Nii mõnigi väidab, et hea puhkus vajab korraldamist. Mina soovitan liigseid plaane mitte teha. Ainuüksi teadmine, et sa ei pea mitte midagi tegema, lõõgastab. Jätame ruumi spontaansuseks. Võtame puhkuseplaanidesse kõige olulisema ehk vaid selle, mida ootame naudinguga. Ükskõik, on see siis vana sõbra võõrustamine, kalapüük tuttavas jõekäärus või lastelastega loomaaeda minek.

Selle kõige kõrval tasub nautida hilinenud suveloodust, mis on värskeid lõhnu täis, patt on sel raisku lasta minna!

Kaunist suve!

Mõnele inimesele annab puhkusetunde hästi tehtud töö. Tema ei leiagi teisiti hingerahu, kui kõik vajalik tehtud saab. Alles siis võib tema rahulikult hingata. Kui korralikule tööle on rammus ja rahulolev punkt pandud, võtab ta ette pesemata aknad ja kardinad ega lõpeta enne, kui viimane ette õmblemist vajav nööp on oma kohal. Aga siis on ka puhkus lõppenud ja aeg taas tööle minna.

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 12. augustil.

Esikaanel **Ave Nahkuri** maal.

Uroloog kutsub mehi eesnäärme tervisest rohkem rääkima

Uroloog Toomas Tamme sõnul oleks vaja Eestis sarnaselt Soomega luua eesnäärmevähi patsientide organisatsioon, kuid selle toimimiseks peaksid Eesti mehed julgema oma eesnäärme tervisest ka avalikult rääkida.

„Patsiendiorganisatsiooni eesmärk on pakkuda patsientidele ja nende lähedastele eelkõige psühholoogilist tuge," räägib Eesti Uroloogide Seltsi juhatuse liige dr Toomas Tamm. „Vähidiagnoosi saamine on hirmutav kogemus igaühele, kuid eriti meestele, kes ei kipu terviseprobleemide üle arutama. Võimalus jagada kogemusi inimestega, kes on sama läbi elanud või elamas, on vähihaigete elukvaliteedi küsimuses oluline tegur. Meil tuleks jätkuvalt püüelda selle poole, et eesnäärmevähi patsiendiorganisatsioon hakkaks Eestis aktiivselt tegutsema."

Sellist patsiendiorganisatsiooni on Eestis püütud juba kahel korral luua, kuid nende tegevus on jäänud lühiajaliseks. „Mõlemal korral baseerus organisatsiooni loomine ühe aktiivse inimese initsiatiivil. Haigust põeb Eestis praegu ligikaudu 10 000 meest. Toimiva ühenduse jaoks tuleks leida vähemalt kümme aktiivset liiget," selgitab dr Tamm. „Põhjus, miks mehed ei ole initsiatiiviga kaasa tulnud, peitub selles, et nad häbenevad ega taha oma haigusest avalikult rääkida. See on juba palju laiem sotsiaalne probleem ja seega ma kutsun mehi üles: hakake oma eesnäärme tervisest rohkem rääkima, see aitab ühiskonnas kaasnevat tabu murda!"

Eesnäärmevähk on praegu meestel Eestis kõige sagedamini diagnoositud kasvajaliik, igal aastal diagnoositakse meil umbes 1000 uut eesnäärmevähi juhtu. „Patsiendiorganisatsiooni kaudu oleks patsientide laiapõhjalisel lektoraadil võimalus rohkem kaasa rääkida näiteks nüüdisaegse ravi küsimustes, mis paneks mõtlema riiklikud rahastajadki," lisab dr Tamm.

Soomes on eesnäärmevähi patsiendiorganisatsioon aktiivselt tegutsenud juba üle 20 aasta. Sinna kuulub praegu üle 1800 aktiivse liikme. „Patsientide tugigrupid on olulised, sest isegi kui arstid ja õed teevad suurepärast tööd, on haiglas veedetud aeg tänapäeval väga lühike. Meestel võtab vähiraviga kaasnevate muutustega kohanemine tunduvalt kauem aega," seletab Soome eesnäärmevähipatsientide assotsiatsiooni tegevdirektor Kimmo Järvinen.

Järvineni sõnade kohaselt on Soome mehed samuti oma terviseprobleemidest rääkimisel tagasihoidlikud, kuid aastate jooksul on leitud toimiv süsteem, mis hoiab organisatsiooni aktiivselt töös. Igapäevast tegevust juhib tegevdirektor, kuid organisatsiooni strateegia paneb paika 12-liikmeline juhatus, kuhu kuuluvad nii patsiendid, uroloogid, onkoloogid kui vähiravi õed.

60+

60+ festival ootab taidlejaid oma rõõmu jagama

60+ festivali korraldajad ootavad ka tänavu kõiki toredaid taidlejaid oma oskusi näitama. Selleks tuleb saata oma osalemissoov e-posti aadressil programm@60plussfestival.ee.

Selleks et meil oleks korraga täpne ülevaade, palume e-kirjaga saata järgmised andmed:

1. kollektiivi nimi
2. kollektiivi juhendaja ees- ja perekonnanimi
3. esinejate arv
4. maakond ja linn/alev/küla
5. tehnilised vajadused esinemiseks (taustamuusika CD-plaadil või klaveril jne)
6. grupi kontakttelefoni number ja e-posti aadress
7. oma grupi kirjeldus ja mingi visuaal (pilt või video).

4.–5. oktoobrini Salme Kultuurikeskuses toimuval 60+ festivalil pakutakse vanemaealistele kahel päeval meeleolukat ja harivat koosviibimist ning tunnustatakse seenioride elu huvitavamaks ja paremaks muutvaid ettevõtmisi.

2016. aastal külastas festivali üle 4500 inimese.

Festivali korraldavad mittetulundusühing Eakate Festival ja aktsiaselts Eesti Meedia, mis kirjastab Eesti üht loetavamat ajakirja 60+.

Festivali eesmärk on väärtustada eakate rolli ühiskonnas, näidata aktiivse ja tervisliku eluviisi võimalusi ning pakkuda kohtumis- ja suhtlemisvõimalust.

Jälgi festivali kohta saabuvaid uudiseid festivali kodulehel www.60plussfestival.ee.

Registreeri end taidlejaks e-aadressil programm@60plussfestival.ee.

60+

TAMREX

KÖÖGIKUSTUTI!

PEAB KODUS OLEMA*

Mitte kunagi ÄRA KASUTA VETT elektriseadmete või rasvapõlengu puhul! Sellel võivad olla fataalsed tagajärjed!

*Parim käepärane vahend väikese põlengu kiireks ja ohutuks likvideerimiseks.

VÄIKE
Kerge, käepärane, mugav ja lihtne kasutada.

EFEKTIIVNE
2 l kustutusainega saab kustutada kuni 55 l süttinud vedelkütust (55B), või kuni 40 liitrit süttinud toiduõli (40F).

UNIVERSAALNE
Sobib nii tahkete ainete, põlev-vedelike, elektriseadmete ning **eriti hästi just rasva- ja õlipõlengu puhul!**

TÕHUS JA OHUTU
Köögikustuti on võrreldes tulekustutustekiga tõhusam ja kustutajale märkimisväärselt ohutum.

Kustutiga toimetate põlengust ohutus kauguses. Kustutusaine juga suunake otse põlengu allikasse, kõik üle-jäänud pinnad jäävad kahjustamata ja puhtaks.

TAMREX
optiline suitsuandur vaigistusnupuga
art 0030H **15 €**

TAMREX
tulekustutustekk
art 0020
120 x 120 cm **16 €**
art 0021
120 x 180 cm **20 €**

TAMREX
rasvakustuti 2 L.
art U002F
48 €

Hinnad sisaldavad käibemaksu 20% ja kehtivad kuni kaupa jätkub!

EESTI OHUTUSETTEVÕTE • ANNAME TÖÖD JA MAKSAME MAKSE EESTIS

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

TALLINN Laki 5, Pärnu mnt 130, Katusepapi 35 | TARTU Aardla 114, Ringtee 37a | PÄRNU Riia mnt 169a, Savi 3 | RAKVERE Pikk 2 | VILJANDI Riia mnt 42a | JÕHVI Tartu mnt 30 | VÕRU Piiri 2 | VALGA Vabaduse 39 | NARVA Maslovi 1 | HAAPSALU Ehitajate tee 2a | PAIDE Pikk 2 | JÕGEVA Tallinna mnt 7 | TÜRI Türi-Alliku | RAPLA Tallinna mnt 2a

Hingede otseühendus

Ükskord, päris palju aastaid tagasi, istusime mina ja mu kallim Tallinnas trammipeatuses. Ma ei suuda praegu meenutada, mis aastaaeg see oli. Ilmselt mitte suvi, sest oli üsna sombune ja lörtsine ja tuuline. Nii et vabalt võis see olla nii sügis, talv kui ka kevad.

Mäletan, et trammipeatuse pink oli märg ja külm ning ma istusin oma armsama süles. Et oleks soojem ja sellepärast, et nii oli lihtsalt armas ja tore istuda. Me rääkisime millestki ja ilmselt naersime, sest hea oli niimoodi trammi oodata.

Äkki astus meie juurde üks vanem proua. Tal oli käes raha – kümme eurot. Ning ta ütles, et annab selle meile. Sest meid oli lihtsalt nii ilus seal niimoodi istumas vaadata. Ma ei mäleta, et ta oleks palju rohkem öelnud ja ega meiegi ilmselt suutnud palju muud, kui teda jahmunult vaadata ja „aitäh" öelda. Mulle ei meenu enam, mis nägu see proua oli või mida ta seljas kandis või mis me selle raha eest ostsime. Seda tunnet aga, mida ma siis tundsin, mäletan väga selgesti. Et olin väga liigutatud. Sest keegi võhivõõras tahtis teha rõõmu. Lihtsalt, eimillegipärast. Ta lihtsalt nägi ilu ja see ilu läks talle hinge. See läks ka mulle hinge ja on seal tänaseni.

Neid hetki on mu elus veel. Kui ma hakkan meenutama, siis õige mitu. Kui miski või õigemini keegi, kellegi tehtud tegu või öeldud sõna on mind hingepõhjani liigutanud. Mulle väga südamesse läinud. Sellest hoolimata, kui erineval moel kõik on sündinud, on neis kordades alati midagi sarnast. Mingi magusvalus tunne, mis hinge jääb, sest peaaegu alati juhtub nii, et ei oskagi midagi muud öelda kui „aitäh". Või vahel sedagi mitte. Ja ongi see hetk käest libisenud ning sa seisad nõutult, nagu meie tookord seal trammipeatuses, kümneeurone käes, ega suuda uskuda, et see praegu tõepoolest päriselt juhtus.

FOTO: ELMO RIIG

KES ON KADRI LEPP?

Pärit olen ma Tallinna lähistelt, aga praegu elan Viljandis. Armastan mõlemat linna, ise moodi ja eri põhjustel. Samamoodi on vist teatri ja kirjutamisega. Olen Viljandi Ugala teatris olnud näitleja juba pea 15 aastat. Teatrist unistanud ja sinna igatsenud olen aga juba päris pisikesest peale. Kirjutanud olen vist sama kaua. Mitte küll väga palju ega väga tihti. Rohkem siis, kui tahaksin midagi öelda. Endale või mõnikord ka teistele. Praeguseks on mul ilmunud kaks lasteraamatut: „Poiss, kes tahtis põgeneda" ja „Lugu hiirest, kellel polnud kelku". Kirjanikuks ma ennast siiski nimetada ei söanda. Olen ikka näitleja, kes armastab vahel kirjutada. Enamasti siis, kui miski mind puudutab, rõõmustab või liigutab ja tekib tahtmine seda teistega jagada. Lootes, et äkki nad tunnevad samamoodi.

Ma olen näitleja olnud juba pea 15 aastat. Kui ma mõtlen, mitu etendust ma selle aja jooksul olen mänginud, siis olen aastate jooksul seisnud päris suure hulga inimeste ees. Neile etenduse lõppedes kummardanud ja mõttes neid tänanud. Lootnud, et see, mida ma laval rääkisin, tundsin või arvasin, neile midagi tähendas. Seda ei saa päris lõpuni iial teada, võib ainult aimata. Püüda silmadest lugeda. Mõnikord on see võimalik, ma arvan. Ja mõnikord juhtub nii, et saadki päriselt teada.

Sel kevadel ühe etenduse lõppedes, kui me, näitlejad, publikule kummardasime, tõusis esimesest reast püsti vanem daam. Ta astus lavale ja kallistas meid kõiki ükshaaval ning ütles vist midagi niisugust, et see, mis me siin laval just rääkisime, ongi tõesti tõde. See oli ääretult liigutav hetk. Too proua polnud seda varem valmis mõelnud, tal polnud ei lilli ega kommikarpi. Ta lihtsalt kallistas meid, sest miski meie räägitud loos oli talle südamesse läinud ja ta tahtis seda öelda. Mõtlemata, kas nii sobib või on kohane või kas tavaliselt nii tehakse. See on minu näitlejaks olemise ilusamaid hetki üldse.

Kui ma mõtlen veel selliste killukeste üle oma elus, siis arvan, et tean, miks neil on mulle just selline tähendus, nagu neil on. Neil hetkedel juhtub vist nii, et ühe inimese hingest läheb miski teise inimese hinge. Otse. Sünnib vist selline hingede otseühendus. See juhtub tihti ootamatult ja ettevalmistamata ja sageli hoopiski argiselt ja justkui möödaminnes, nii et vahel saad alles aastaid hiljem tähendusest aru.

Ma mäletan ühe oma hea sõbra isa, kes hakkas mind väga hoidma. Ma arvan. Sest ega ta seda kunagi öelnud. Õigupoolest ütles ta üldse vähe. Ometi juhtus nii, et iga kord, kui ma neile külla läksin, ootas mind külmkapis kokakoola ja laual kausitäis pähkleid. Mitte et ma oleksin tol ajal nii hirmus suur pähklivõi kokakoolasõber olnud. Aga ju ma vist kokat jõin ja pähkleid sõin neil esimestel kordadel, kui külla sattusin, ja sellest ajast saati ei puudunud üks ega teine minu tulles iialgi. Tänaseks kõnnib see vaikne mees juba ammu teisi teid. Kõrgemaid ja kaugemaid. Ja tõtt-öelda, ega ma temast suurt palju rohkem mäletagi, kui seda suurt pudelit ja pähklikaussi, mis minu tulekut ootas. Aga ma arvan, et tal seal kusagil kõrgemal on rõõmus meel, et ma just seda mäletan, sest tean, mida ta mulle öelda tahtis. Ja mina ütlesin talle ka. Sest isegi neil päevil, kui mul nii väga magusa kihiseva joogi isu ei olnudki, et raatsinud ma seda iial joomata jätta.

Vahel on mul siiski kahju, et sellistel hetkedel on sõnu leida väga raske. Ja tagantjärele on alati tunne, et tahtnuks öelda rohkem kui „aitäh". Et tahaks öelda, et see, mis sinu hingest tuli, jõudis minu hinge kohale ja jäi sinna alles. Ma vahel olen püüdnud mõelda, et proovin selleks valmis olla. Et olen valmis mitte kohmetuma ja mitte jahmuma ega kohkuma, kui miski mind puudutab. Vaid püüan seda öelda. Päriselt.

Mul oli hiljuti rõõm osaleda Tartus armsal lastehommikul, kuhu olin palutud rääkima oma raamatutest. Kui siis ametlikum osa läbi sai, astus minu juurde üks naine. Tal oli käes suur kimp kullerkuppe ja kaks minu kirjutatud raamatut. Need olid ühe pisikese maakoha raamatukogu raamatud, kus too proua töötas. See väike koht oli minu lapsepõlve maakoht, minu vanaema ja vanaisa kodukoht. Ta rääkis, et tundis neid mõlemaid, ja kinkis mulle lilled ning palus minult raamatutesse autogrammi. Ma kirjutasin ja sain samal ajal aru, et peaksin kirjutama hoopis rohkem, kui ma suutsin, sest see tähendas mulle tõesti väga palju. Et keegi oli tulnud, kaugelt, sest miski, mida ma teen, et see, kes ma olen või millest ma räägin, läheb talle korda. Ja siis ma kallistasin teda ja ütlesin, et olen väga liigutatud. See kõlas küll ilmselt kohmetult, aga ma olen selle üle praegu väga õnnelik. Et sain natukenegi sellel hetkel sabast kinni. Ja sain öelda, et see, mis hingest tuli, jõudis minu hinge pärale.

Kadri Lepp

Swedbank

Raputa endale 10 000 €

Raputa mobiilipangas 3x kontojääki ja võid võita 10 000 €.

www.swedbank.ee/mobiilipank

Kampaania kestab 01.-31.07.2017. Mobiilirakendust pakub Swedbank AS. Tutvu tingimustega ja konsulteeri pangatöötajaga.

LUGEJA ARVAB

Me kõik saame vanaks, ütleb üks ilus laulusalm. Eks seepärast ongi hea lugeda kõigest, mis võib meid vanaduses ees oodata.

Anne Plaser, Tallinn

Töötan kohalikus haiglas hooldajana. Lõpetasin äsja ka kaheaastase töökohapõhise õppe Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis, mille tulemusel omistati mulle hooldaja neljas aste. Olen töötanud ka hooldekodus. Nii et kogemusi ja praktikat on vanurite ja eakatega töötamise osas küll. Juunikuu ajakirjas oli palju huvipakkuvaid artikleid dementsusest. Nende haigete inimeste hooldamine pole kergete killast.

Mil moel aga meie noortele riigijuhtidele selgeks teha, millist rasket tööd hooldajad teevad, nii vaimselt kui ka füüsiliselt, millega kaasneb suur vastutus. Ja miks nende palgad on nii väikesed sellise töö eest? Tundub, et noortel otsustajatel puudub sellest tööst ülevaade ja arusaam. Isegi koristaja tunnitasu on suurem!

Küll räägitakse arstide ja õdede raskest tööst ja nende palkadest, aga hooldajad jäävad alatihti tagaplaanile. Nende eest ei seisa kahjuks keegi.

Kõige lihtsam on öelda, et kui sa selle töö ja selle eest makstava palgaga rahul pole, siis mine tee midagi muud! Aga keegi peab ju ka seda tööd tegema. See teema häirib mind.

Alme

Olen pidev ajakirja 60+ lugeja, kuid seekordne puudutas mind ja mu peret sügavuti. Just artiklid „Kui peaksin kunagi dementseks jääma, siis usaldaksin end Tiina hoolde" ja „Abitute abistamisega jääb ühiskond jänni". Muidugi oli palju häid näpunäiteid veelgi, nagu loos „Kodus võimlemine aitab tervist turgutada".

Kui seni olin arvamusel, et kõige hullem ja raskem haigus on vähktõbi, siis nüüd olen saanud teadlikuks, et niisama valus on kõrvalseisjal-abistajal ka Alzheimeri tõvega inimese kõrval. See tõbi võtab inimeselt mõistuse. See on salakaval haigus, inimene ise ei saa sellest aru ja kõrvalolijalegi on arusaamatu, miks pereliige järsku vihastub või ei tunne kella, ei oska äkki autot juhtida jne. Kui haigelt küsida, miks see nii on, ei oska ta sellele vastata.

Soovitasin oma abikaasal minna perearsti juurde ja teha mõned analüüsid. Tulemus oli saatekiri närviarstile ja sealt saime diagnoosiks Alzheimeri tõve keskmise aste. Seega tuli muuta oma elukorraldust, tuli loobuda autost, aiamaast. Arst selgitas, mis kõik selle haigusega kaasneb, üks neist oli dementsus. Nii see kulgeb. Haige loeb küll lehte ja vaatab telerit, kuid meeles ei ole midagi. Ta ei mäleta enam oma laste nimesid, ei tunne ära lapselapsi. Hiljem küsib, kes need olid. Tal kaob kõnevõime, suust tuleb vaid arusaamatu lalin. Kui jalad teda enam ei kanna, siis tulebki ta Tiina hoolde anda. Hooldekodus viibis ta poolteist kuud, kuni kustus koos hingamisraskusega.

Kallid inimesed, kui see haigus vargsi teie koju hiilib ja armsa pereliikme kaasa haarab, soovitan kannatlik olla. See mõjub hästi haigelegi. Ta ei muutu siis vägivaldseks. Aga ööd nõuavad tähelepanu, sest dementne näeb luulusid, et on veeuputus, vargad, ja ta võib ka millegagi lüüa. Soovin kõigile mõistmist.

H. M., Pärnu

Erandlikult kõik selles ajakirjas on lugemiskõlblik. Vahele ei jää ühtki rida. Kõige enam huvitavad mind tervisega seotud artiklid.

Haiget teeb, kui lugeda üksi jäänud vanainimestest, sest kuulun ka ise sellesse rühma. Maal elades on vanadus väga igav ja raske on toime tulla.

Ellen Randmaa, Pärnumaa

Suur tänu huvitava lugemise eest! Ajakiri on vanemaealistele lausa vajalik. Minu lemmikud on terviseleheküljed ja ristsõna. Kui elasin Valgamaal, siis sain ajakirja koos „Valgamaalasega". Nüüd elan Tartus ja tellisin ajakirja 60+ koju. Loen selle kaanest kaaneni läbi. Jätkake samas vaimus!

H. J., Tartu

Ma ei ole mingi fossiil, aga arvan, et talupojatarkusi peaks rohkem austama. Loomulikult ei saa tänapäeva tehnikavidinatest üle ega mööda. Nendega tuleb igal inimesel sammu pidada. Aga ikka tasa ja targu – ise teen valikud! Siililegi on selge, et looduses viibimine on inimesele vajalik. Tundide kaupa arvutis olek, toanurgas nutitelefoni käppimine peaks ikka mõtlema panema. Kas siis sealt on pärit meie laste rühivead, silmanägemise häired, närvilisus, vägivaldsus ...? Küll oleks tore, kui leiaks üles hüppenööri või palli, ehk mängiks keksu. See oleks hea!

„Suurim mõeldav nostalgia. See tabab ühiskonda, kui hakatakse unistama ajast enne interneti tulekut. Aga võib-olla juba unistataksegi." (Mihkel Mutt)

Hea, et oskate valida huvitavaid teemasid. Tänan, et minu kirjapilti ei muudeta. Mulle on see tähtis.

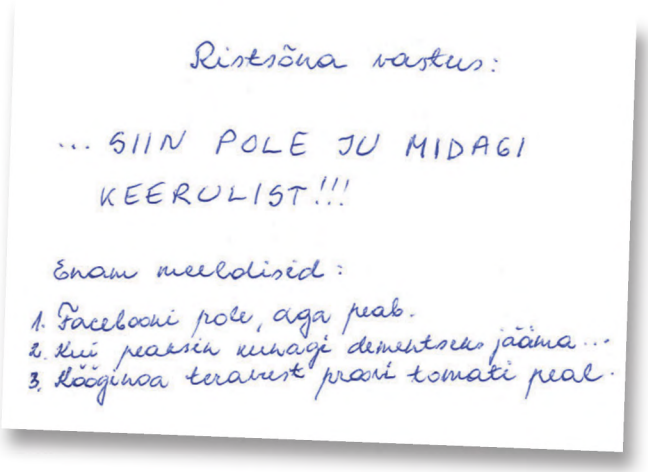
Mai Rand, Pärnu

Mulle meeldis väga artikkel kodus võimlemisest, mis aitab tervist turgutada. Võimlen ise ja juhendan ka mõnikord teisi võimlejaid. See on vajalik.

Olga Kontšajeva,Tallinn

Ma olen ürditeede suur fänn. Nüüd on mul korjatud juba kaselehti, mustasõstralehti ja veidi põdrakanepilehti. Panen need karpidesse ja sügavkülma, sest elan linnas ja pole head kuivatusvõimalust. Ostsin endale küll selle viiekorruselise elektrilise kuivati, aga ma ei ole sellega rahul ega kasuta. Kahju, et ma pole toidupoodides, kus muidu ka raamatuid müükse, kohanud teie järgmiseks ristsõnavastuseks välja loositavat Rein Sanderi „Kubja ürditalu teed ja ravimteed". Meil Paides ei ole ju juba ammu eraldi raamatupoodi. Suurim löök oli see, et ürditalu perenaine Merike Sander lahkus just nüüd ilusa aastaaja hakul meie seast. Jääb loota, et ürditalu jätkab oma tänuväärset tööd täie hooga.

Elvi, Paide



Tänan huvitavate ja vajalike artiklite eest. Parim neist oli Toivo Niibergi artikkel ajast ja selle kasutamisest. Tõsi ta on, et aastatega toimub mäest alla veereva lumepalli efekt. Järjest kiiremini mööduvad aastad. Kasulikud olid nõuanded aja väärtuslikuks kasutamiseks.

Varje Koppel, Viljandi

Hea on teada dementsuse olemusest ning ravi- ja hooldusvõimalustest. Kuid kurvaks teeb teadmine, et kuigi vastavad hooldusasutused on olemas, ei pruugi sinna pääseda kõrge hinna tõttu. Kuigi seal teevad tööd suure südamega inimesed, leidub siiski ka neid, kes ei hooli.

Ene Pachel

Väga huvitav ajakiri ja väga palju kasulikku saab teada teie ajakirjast, eriti meeldis mulle „Aja hind ja ajataju". Jah, aeg lendab eri vanuses erinevalt ja mida vanem oled, seda kiiremini aeg läheb, kuid on tore olla ka vanemas eas kõigega kursis.

Tiiu Adok, Tallinn

Igati tore lugemisvara see 60+! Olen samuti üks nendest, kellel pole Facebooki ja kes ei kavatse selle kontot luua. Lihtsalt olen seda meelt, et saab ka muudmoodi hakkama. Kui siiani elati ilma Facebookita, ilma nutitelefonita ja ilma blogi pidamata, miks siis nüüd äkki enam ei saa. Ma ei ole ostnud endale ka nutitelefoni. Kõnelda ja sõnumeid saata võimaldab väga hästi tavaline vana malli Nokiagi. Õnneks on neid veel müügil. Internetti kasutan sülearvutis ja kui vähegi võimalik, loen ajakirjad-ajalehed paberkandjal.

Muidugi on igal inimesel erinev arusaam ja arvamus ja see ulatub ühest äärmusest teise. Tore on see, et kõik pole veel meie ajastu „hullustega" kaasa läinud, sest aeg liigub edasi nii või teisiti, ka vanamoodsalt elades.

Kunagi üks papa jälgis hooldekodu toas oma seinakella ja lausus: „Küll see kell käib raskelt ja aeglaselt!" Tema jaoks oligi järelikult aja kulgemine peaaegu ühte punkti seisma jäänud. Hooldaja töö on vastutusrikas ja tohutult kurnav. Selle töö jaoks peab olema empaatiline inimene, et suuta mõista teise tundeid, hirme ja muresid. Aga kui oled endast lasknud läbi voolata kogu maailmavalu, oledki varsti lössis nagu tühi kott ja ka psüühiliselt päris otsas. Kahju, et sotsiaalhoolekanne pole korralikult tasustatud ja väärtustatud riigi poolt. Ometi vananeme ja vajame kõik kunagi abi.

Erna

Juunikuu ajakirjas oli mitu artiklit „Põhjaranniku" ajakirjaniku sulest, mis puudutasid dementsust. See on suur ja lahendamata probleem paljudele peredele Eestis.

Maie Eelmäe, Pärnu

Seekord saab kirja eest auhinna H. M. Pärnust.

Veebilugude TOP

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

1.	Milline ilm tuleb jaanipäeval?	**752**
2.	Kodu võib haigeks teha	**741**
3.	Vahva rakendus: vaata, mis vanuses kaaslastega abielluvad sinu eakaaslased	**563**
4.	Mobiilne väikeloomakliinik tuleb appi ka kauges maanurgas elavale vanamammile	**547**
5.	Või hind on roninud ulmeliselt kõrgele	**546**
6.	Uroloog: mehed, hakake oma eesnäärme tervisest rohkem rääkima!	**356**
7.	Elvas hakkab üle mitme aasta tööle raudteejaama purskkaev	**298**
8.	Alkoholi liigtarvitust märgatakse liiga hilja	**296**
9.	Eesti juubeli aasta puu on valitud	**287**
10.	Haigushüvititse muudatuse kord muutis märkimisväärselt töötajate haiguskäitumist	**285**

Pensionär ei jäta enam kaupmehi külmaks

Kümne aastaga on Eesti pensioniealiste inimeste sissetulek enam kui kahekordistunud ja taasiseseisvusajal pole kunagi töötanud nii palju pensionäre kui praegu. See avaldab üha suuremat mõju ka ettevõtete äritegevusele.

Katre Pilvinski
60pluss@eestimeedia.ee

FOTO; SHUTTERSTOCK

„Euroopa probleem on praegu see, et pensionärid muutuvad jõukamaks kui töötajad," lausub ettevõtja ja endine poliitik Jüri Mõis. Ta lisab, et Eestis on asjad siiski päris hästi. Alates majanduskriisist, aastast 2008, on Kesk-Euroopas töötajate palgad kasvanud keskmiselt viis protsenti, kuid vanaduspensionide indekseerimisega on pensionid tõusnud keskmiselt 25 protsenti.

„Ma arvan, et Eesti on sinna suunda pigem kunagi jõudmas. Pensionärid elavad minu meelest praegu väga hästi. Samal ajal on see suhteline mõiste, sest arvata on, et paljud pensionärid elavad suures viletsuses. Aga tõenäoliselt elasid nemad ka enne pensionile jäämist viletsuses," möönab ettevõtja.

Eesti Panga andmetel kasvas leibkonna aastane sissetulek 2005. aasta 4355 eurolt 10 297 eurole 2015. aastal ehk tõus oli 136 protsenti (vt tabel). 55–64aastaste inimeste sissetulek kasvas rohkem kui kogu rahvastiku sissetulek ehk 151 protsenti, tõustes neil aastatel 4251 eurolt 10 680 eurole. 65aastaste ja vanemate inimeste aastasissetulek kasvas vastavalt 3139 eurolt 7012 eurole ehk kasv oli 123 protsenti.

Jüri Mõisa sõnade järgi ei tule pensionäride jõukuse kasv ainult töötamise arvelt, vaid mitmest muustki allikast ja kõik läheb arvesse: investeerimistulud, väärtpaberid, kinnisvara hind kasvab ning see on tavaliselt pensionäridel olemas, samuti tõuseb kulla hind. „Kõik läheb arvesse ja võib-olla läheb praegu lastelgi hästi ja nemad toetavad vanemaid. Allikal pole vahet – kuid jõukuse kasv tuleb kindlasti mitmest kohast."

Valitsus annab küll signaale, et riiklikke pensione tulevikus alandatakse ja selle sõltuvus sissetulekust tahetakse kaotada, kuid tulevasi pensionäre toetavad nende enda kogutud pensionisäästud II ja III sambasse ning need toimivad ettevõtja Jüri Mõisa sõnul päris normaalselt.

Tema hinnangul pööravad Eesti ettevõtjad juba praegu vanemaealistele üha rohkem tähelepanu.

„Tänapäeval on seenioride sihtrühm tõepoolest kõige kiiremini kasvav reisijate grupp. Näiteks Euroopas ringi

>> lk 8

rännates võib kõikjal näha palju 60aastaseid ja vanemaid reisijaid," tõdeb lennuja reisiagentuuri Estravel tegevjuht Anne Samlik.

Reisitakse üha rohkem ja ollakse nutikamad

„Eesti pensionäride reisid kasvavad jõudsalt. Kui varem olid esikohal Soome laevapiletid ja bussireisid, ostetakse nüüd peamiselt lennupileteid. Suurenenud on reisipakettide müük. Samuti on kruiisimüük oluliselt kasvanud," loetleb ta.

Estravelile pole vanemaealised kliendid avastamata sihtrühm, vaid Anne Samliku kinnitusel mõtlevad nad iga päev kõigile oma klientidele, sealhulgas seeniorreisijatele. „Tõsi on aga seegi, et ega pensionärist reisija nooremast reisijast erine. 60+ eeliseks on, et ta saab oma reisi vabamalt planeerida, ei pea lähtuma kuupäevadest, millal ta puhkama pääseb," lisab Samlik.

Võrreldes näiteks 2011. aastaga ostsid 60aastased ja vanemad inimesed 2016. aastal Estravelist lausa 61 protsenti rohkem reisiteenuseid. „Huvi reisimise vastu on päris korralikult kasvanud. See tuleneb eelkõige reisijate arvu kasvust, aga veidi muidugi ka sissetulekute suurenemisest," märgib ta.

Seeniorid ostavad Estravelist kõige enam eraldi lennupileteid ja eraldi hotellimajutust. Järgmisel kohal on puhkusereisipaketid ja seejärel laevapiletid.

Vanemaealiste lemmiksihtkohtadeks olid 2016. aastal esiteks Soome ja teiseks Kreeka, Türgi jäi aga kümnendale kohale.

2016. aastal maksis keskmine pensionärist reisija Estravelist ostetud ühe suuna lennupileti eest 232 eurot ja edasitagasi lennupileti eest 461 eurot. Sellele lisandus majutuse hind ja söögid ning muud kulud sihtkohas kohapeal.

Telia Eesti tootejuht Taavi Ting räägib, et mida aeg edasi, seda enam kasutavad eakamadki inimesed igasuguseid nutiseadmeid. „See on loomulik areng, sest suurel hulgal inimestest on aastatepikkune mobiiltelefoni, ka nutitelefoni kasutamise kogemus. Seetõttu ei tasu arvata, et eakamad kliendid hoolivad vaid kõneside teenustest. On neid, kes tunnevad huvi, kas nutitelefoniga õnnestub ka laste ja lastelastega näiteks Skype'i teel ühendust pidada, aga neidki, kes mitmesuguste äppide allalaadimise või mobiilse

> Viimase kümne aastaga on Eestis nii vanaduspension kui ka palk suurenenud kaks korda. Kuigi vanaduspension moodustab vaid kolmandiku keskmisest palgast, on selline tõus koos töö eest saadud täiendava sissetulekuga pensioniealiste inimeste ostujõudu parandanud.

TÕNU MERTSINA, Swedbanki peaökonomist

REKLAAM

Tallinna Krematoorium pakub kõiki matuseteenuseid.

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

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

Telia Eesti tootejuht Taavi Ting on märganud, et tahvelarvuti kasutamine on vanemale generatsioonile tihtipeale tunduvalt lihtsam kui tavalise laua- või sülearvutiga tegutsemine – rakenduste avamine ja nende vahel liikumine on mugav ja lihtne, niisamuti nagu tahvli enda kasutamine. FOTO: SHUTTERSTOCK

interneti kasutamise kohta uurivad," lisab ta.

Ting selgitab, et näiteks tahvelarvuti kasutamine on vanemale generatsioonile tihtipeale tunduvalt lihtsam kui tavalise laua- või sülearvutiga tegutsemine – rakenduste avamine ja nende vahel liikumine on mugav ja lihtne, niisamuti nagu tahvli enda kasutamine. Tihtipeale ostavadki lapsed või lapselapsed tahvelarvuti oma vanematele või vanavanematele, et omavahel suhelda, näiteks Skype'i teel, et vanemad saaksid internetis käia ja kas või perekonna fotosid vaadata.

Telia on varem just seenioridele nutitelefonide pakkumisi teinud, kus puutetundlikul ekraanil saab tavapärased ikoonid asendada sellele sihtrühmale harjumuspärasema numbriklahvistikuga. „Kokkuvõttes võib öelda, et vanemaealiste huvi nutiseadmete vastu järjest kasvab," märgib Ting.

SEB pank vaatas, milline on olnud viimase viie aasta jooksul nende seeniorklientide pangakaartide kasutamise statistika, ja müügijuht Diana Zintšenko rõõmustab tulemuste üle. „Nimelt on selgelt näha, et meie kliendid, kes on üle 60 aasta vanused, on viimase kuue aasta jooksul hakanud aina aktiivsemalt pangakaarte kasutama. Vanuses 61–70 on see kasv lausa 15 protsenti, vanuserühmas 81+ kümme protsenti, mis on samuti väga hea näitaja," lausub pankur ja täpsustab, et protsent näitab tehinguid, mis oli tehtud pangakaardiga.

Mis puudutab sularahaautomaadi kasutust, on SEB vanemad kliendid selles väga vilunud ja müügijuhi sõnul vajavad sularahaautomaadi kasutamisel sagedamini abi just nooremad inimesed. „Eakamad kliendid on selles vallas ääretult tublid, nii suurtes linnades kui ka väiksemates kohtades," lausub Zintšenko.

SEB hinnangul mõjutavad vanemaealised äritegevust, sest praegused eakad inimesed elavad aktiivsemat elu kui veel mõni aasta tagasi. „Pakume pensionäridele täpselt samu teenuseid kui teistele klientidele, ainsa vahega, et alates 65. eluaastast on meil seeniorpakett, mille abil saavad kliendid soodsamalt arveldada," sõnab Diana Zintšenko.

Kinnisvaraarenduseski mõeldakse

üha enam vanematele inimestele. „Näiteks Arco Varal on uusarendus Kodulahe, kus on mõeldud eakatele: seal on suuremad liftid ja spetsiaalsed teed ratastooliga liikujatele," lausub kinnisvarakontserni Arco Vara vanemmaakler Anna Roostar.

Kui praegu on vanemaealistele sotsiaalmajad, on ettevõte Roostari jutu järgi mõelnud kommuunelamute loomisele ja uurinud sellega seonduvat, kuid ehitamiseni pole veel jõutud.

Rääkides pensionäride arvu kasvu mõjust kinnisvarafirmade äritegevusele, märgib vanemmaakler, et kuna pensionilemineku iga ja ühtlasi tööiga pikeneb, siis inimesed, keda pangad varem ei aktsepteerinud, saavad nüüd laenu võtta.

Vanemaealised panustavad rohkem majanduskasvu

Swedbanki peaökonomist Tõnu Mertsina selgitab, et kui praegu moodustavad üle 65aastased inimesed Eesti elanikkonnast ligikaudu viiendiku, siis statistikaameti pikaajalise prognoosi kohaselt suureneb seenioride osakaal 20 aastaga üle veerandini. „Samasugune olukord on paljudes teisteski riikides, kuid eriti puudutab see arenenud tööstusriike. Viimaste aastate suur immigratsioonilaine Euroopas muudab küll rahvastiku vanuselist struktuuri, kuid paljudes riikides jääb vanemaealiste inimeste osakaalu tõus kestma," lausub ta. „Mõistagi mõjutab see majanduse toimimist." Koos vanemaealiste inimeste osakaalu tõusuga on Eestis vähenemas noorte inimeste arv ja nende osa rahvastikus. See tähendab, et juba pikemat aega on meie tööturule sisenenud vähem inimesi, kui sealt on lahkunud. See omakorda tähendab, et iga tööealise inimese kohta on rohkem ülalpeetavaid. Kui 2006. aastal oli mittetööealiste ehk ülalpeetavate inimeste osakaal 47% tööealistest, siis eelmisel aastal oli see juba 54% ehk üle poole. See avaldab riigi eelarvele üha suuremat survet, eelkõige mõjutab tervishoiukulutusi.

Samal ajal on ökonomisti sõnul viimastel aastatel tööturule sisenenud üha rohkem pensioniealisi inimesi. Näiteks üle 65aastaste inimeste tööhõivemäär on kerkinud taasiseseisvumisaja kõrgeimale tasemele. „Eesti 65+ vanuste inimeste tööhõivemäär 65+ vanusegrupis (kõik inimesed vanuses üle 65 aasta) oli möödunud aastal tublisti üle Euroopa Liidu keskmise – vastavalt 13 protsenti ja kuus protsenti tööealisest rahvastikust. Eesti vastav näitaja oli ka Euroopa Liidu kõrgeim. Nii saab öelda, et viimastel aastatel panustavad vanemaealised inimesed üha rohkem Eesti majanduskasvu. Pensionäride tööturule sisenemise teeb lihtsamaks Eestis süvenev tööjõunappus. Samuti on suureneva tööhõive taga tasapisi kerkiv pensioniiga," räägib Mertsina.

Pensionäride ostujõud on paranenud

Üldjuhul on 65aastaste ja vanemate inimeste keskmine kasutatav puhastulu ehk see raha, mis jääb pensionist ja pärast makse palgast kätte, et tarbida, säästa ja investeerida, viimase kümne aastaga ligikaudu 2,5 korda suurenenud. See on umbes niisama kiire tempo nagu keskmisel tööealisel elanikkonnal vanuses 16–64. „Eestis on keskmist vanaduspensioni tõstetud ligikaudu samas tempos keskmise palgaga, viimase kümne aastaga on nii vanaduspension kui ka palk suurenenud kaks korda, viimase 20 aastaga aga ligikaudu kuus korda. Kuigi vanaduspension moodustab vaid kolmandiku keskmisest palgast, on selline tõus koos töö eest saadud täiendava sissetulekuga pensioniealiste inimeste ostujõudu parandanud," analüüsib Tõnu Mertsina.

Vanemaealiste inimeste suurem osakaal mõjutab majandust väga mitmel moel. „Kui jätta välja tervishoiuteenused ja ravimite müük, hakkab see üha enam üldist tarbimist ja säästmist mõjutama. Üldiselt tarbivad ja investeerivad vanemaealised inimesed vähem ja hoolimata oma tagasihoidlikumast sissetulekust säästavad rohkem. See piirab pikas ettevaates maailmas laenunõudlust ja samuti hoiab sellega laenuintresse madalamal või siis vähemalt pidurdab nende kiiremat kasvu. Samuti on vanemaealistel väiksemad laenukohustused, mis tähendab väiksemat riski majanduses," selgitab Mertsina.

Ta märgib, et vanemaealised mõjutavad juba praegu äritegevust, aga tulevikus üha rohkem. Samal ajal toimib vastupidine – uued kaubad ja teenused aitavad vanemaealistel paremini oma eluga toime tulla. Mertsina lisab, et olgu selleks näiteks uuendused autotööstuses, mis võimaldavad märgatavalt lihtsamalt ja ohutumalt autot juhtida või e-kaubanduses, mis lubab kodust lahkumata endale koju toiduaineid tellida, tööstuskaupadest ja ravimitest rääkimata.

Mõistagi eeldab see interneti olemasolu ja nutiseadmete kasutamise oskust. Nutiseadmetega saab paindlikult uudiseidki lugeda-vaadata ja miks mitte ka teksti suurendada, et seda oleks mugavam lugeda. „Vanemaealiste inimeste osakaalu kasv ja nende suurem tööturul osalemine paneb aga haridussüsteemi proovile. Nimelt on üha enam tarvis arvestada elukestva õppega, sest maailm muutub kiiresti ja seetõttu ei pruugi koolis õpitu või varasem töökogemus enam tänapäeva sobida," sõnab Tõnu Mertsina.

TOP 10

Seenioride lemmikpuhkusesihtkohad olid 2016. aastal:

1) Soome
2) Kreeka
3) Venemaa
4) Kanaari saared (Hispaania)
5) USA
6) Saksamaa
7) Hispaania
8) Itaalia
9) Rootsi
10) Türgi

Allikas: Estravel

Tööturg ja kasvav pensioniiga mõjutavad tööd

Eesti Panga andmetel oli 2016. aastal Eestis 48 400 töötavat pensionäri ning panga ökonomisti Orsolya Soosaare (pildil) kinnitusel mõjutab 63aastaste ja vanemate inimeste töötamist soodne seis tööturul ja pensioniea järkjärguline tõstmine.

Aastal 2005 oli naiste vanaduspensioni iga 57,5 aastat – see tähendab, et pensioniiga jõudis sel aastal kätte 1942. aastal sündinutele. Aastaks 2015 jõudis naiste pensioniiga 62,5 aastani. „Vaadates samu andmeid, on näha, et 80 protsenti brutotulu saajate arvu kasvust andsid naised," selgitab Orsolya Soosaar.

Peale pensioniea tõusu on Eesti Panga ökonomisti sõnul pensioniealiste töötamist tõenäoliselt suurendanud soodne seis tööturul: kui noori tuleb tööturule varasemast vähem, on tööandjad huvitatud töötajaid kauem tööl hoidma. Samal ajal on palgad viimaste aastate jooksul kiiresti kasvanud, mis muudab töötamise järjest ligitõmbavamaks. Ka on palk kasvanud viimaste aastate jooksul kiiremini kui pension. „Kindlasti on paranenud mingil põhjusel töökoha kaotanud vanemas tööeas inimeste väljavaated uus töö leida. Väga oluline tegur, mis mõjutab kõrges eas töötamist, on tervis. Kui vaadata pikemat ajavahemikku, 2005–2016, on rahva tervis läinud paremaks," märgib ökonomist.

Soosaar toob välja veel ühe mõjuteguri, öeldes, et pole teada, kui levinud selle rakendamine oli, kuid kuni 2006. aastani oli töölepingu seaduses klausel, mis võimaldas tööandjal töötajatega lõpetada tööleping vanuse tõttu ehk siis, kui töötaja oli saanud 65aastaseks ja tal oli õigus täisvanaduspensionile. „Mulle tundub, et koos eluea pikenemise ja majanduse arenguga muutub ka ühiskonna suhtumine vanemas eas töötamisse. Vanuse tõttu töölepingu lõpetamise seaduse paragrahv tundub nüüd, kõigest kümme aastat pärast selle tühistamist, ebaõiglane ja uskumatugi," möönab ta.

Alates 2017. aastast algas taas pensioniea järkjärguline tõstmine. „See suurendab kindlasti koos töövõimereformi ja vähehaaval paraneva tervisega vanemas eas töötamist. Samuti plaanitakse teha soodsamaks pensionivõtu edasilükkamist – hiljem pensionit välja võttes seda suurendatakse. Need muutused tähendavad, et pensionäriks saadakse samuti järjest vanemana, mis iseenesest võib töötajate osakaalu vanaduspensionäride seas vähendada," selgitab Soosaar.

Eesti Panga ökonomisti sõnul muutuvad pensionärid kaupmeestele üha atraktiivsemaks. „Põhiliselt mõjutab elanikonna vananemine ettevõtete äritegevust selle kaudu, et tööjõu hulk majanduses väheneb. Paratamatult kahaneb tööturul aktiivsete inimeste osakaal, kuigi sellele vastukaaluks võib vanemaealiste aktiivsus mõningal määral suureneda – aktiivsed on inimesed, kes töötavad või on töötud. Kokkuvõttes tähendab väiksem tööjõu hulk ettevõtetele, et keeruline on äritegevust laiendada ja töötajaid juurde värvata ning konkurents tööjõu pärast survestab ettevõtteid palka tõstma. Aga vanemaealiste seas on palju selliseidki inimesi, kes ei tööta ega otsi aktiivselt tööd, kuid ometi oleksid sobivatel tingimustel töötamisest huvitatud," räägib Soosaar.

SISSETULEKUD ON KASVANUD ENAM KUI KAKS KORDA

Elanike aasta (ekvivalentneto)sissetulek
(mehed ja naised)

	Kogu rahvastik	55–64	65 ja vanemad
2003	3244	3263	2404
2004	3630	3575	2722
2005	4355	4251	3139
2006	5304	5030	3646
2007	6333	6094	4387
2008	7206	7194	5141
2009	6782	6776	5209
2010	6570	6538	5152
2011	6570	6617	5316
2012	8211	7525	5805
2013	8820	8190	6098
2014	9490	9528	6578
2015	10 297	10680	7012
Kasv: 2005 *vs* 2015	**136%**	**151%**	**123%**

Eesti Panga ökonomist Orsolya Soosaar: „Vanemaealiste inimeste sissetulekute kasvu kirjeldab kõige paremini ekvivalentnetosissetuleku kasv, kuna selles sisalduvad kõik leibkonna sissetulekud. Muidugi võib selle näitaja muutust mõjutada ka näiteks leibkonna keskmise suuruse muutus ajas. Siiski on näha, et võrreldes kogu rahvastikuga on 55–64aastaste keskmine (netoekvivalent)sissetulek kasvanud rohkem: 151% *vs.* 136%. Selle taga ongi enamjaolt töötamine."

Allikas: Eesti Pank

MULLU TÖÖTAS 48 400 PENSIONIEALIST INIMEST

Tööga hõivatud mehed ja naised (pensioniiga – 74)

1997	43 100	**2004**	48 300	**2011**	38 800
1998	43 300	**2005**	45 800	**2012**	43 200
1999	38 200	**2006**	48 300	**2013**	42 900
2000	41 600	**2007**	43 400	**2014**	42 000
2001	43 800	**2008**	38 500	**2015**	44 700
2002	44 600	**2009**	39 800	**2016**	48 400
2003	50 100	**2010**	38 200		

Eesti Panga ökonomist Orsolya Soosaar: „Kui pensioniealine töötab vähem kui terve aasta, läheb ta arvesse vähem kui ühe töötajana. Lisaks on muidugi inimesi, kes töötavad kõrgemas eas kui 74, aga kahjuks on ETU (Eesti tööjõu-uuringu) valim piiratud 15–74aastase vanuserühmaga. Andmetest on näha, et kuigi töötamine vanemas eas on tublisti suurenenud, tingib naiste puhul pensioniea tõus selle, et otseselt pensionieas töötavate inimeste arv kiiret tõusu ei näita. ETU andmete puhul tuleb silmas pidada, et tegu on valimi põhjal saadud hinnanguga ja hinnang on paratamatult mõnevõrra ebakindel. See tähendab, et väikesed kõikumised aasta lõikes võivad tuleneda statistilisest veast. Üldised suundumused on selle põhjal aga kenasti näha. 2003. aastal oli töötavate pensionäride arv tipus, kuna naiste pensioniiga oli madalam ja seega hõlmas suuremat vanusegruppi. Lisaks oli majanduskasv kiire ehk SKP kasv oli 2003. aastal 7,4%."

Allikas: Eesti Pank

REKLAAM

Alkoholil on erinevad ja tumedamad varjundid

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kiira Udu
60pluss@eestimeedia.ee

Miks mõjub alkohol inimeste meeleseisunditele erinevalt? Osa inimesi muutub pärast paari napsu väga lõbusaks ja jutukaks, teised jällegi kurvaks, kolmandad hoopiski vägivaldseks.

Viljandi Haigla Psühhiaatriakliiniku alkoholitarvitamise häire kabineti psühholoogi Anni Sarve sõnul sõltub alkoholiga saavutatud seisund eelkõige soodumusest. „Alkohol ise ei anna ega võta, vaid võimendab seda, mis sul on. Seega enda premeerija võib saada rõõmu juurde, kuid mure uputaja pigem veel suurema häda. Alkohol lukustab emotsiooni ja eemaldab filtrid," selgitab Sarv eri seisundite tekkimise tagamaid. „Kaines olekus mõtleme palju, kuid ei ütle kõike välja, sest me filtreerime oma käitumist. Kõike polegi ju sobilik avaldada. Alkoholi toimel aga need filtrid nõrgenevad ja sellest tulenevalt võibki peojärgsel hommikul iseenda käitumise üle ainult imestada," jätkab ta. Inimese isiksuslikud omadused mõjutavad joobes käitumist, kuid raske on ennustada, millal mingi käitumismuster esile tuleb.

Alkoholi mõju algab eesajukoorest

Terve Eesti sihtasutuse koolitusjuht Triin Sokk kinnitab, et alkoholi tarvitamine võib inimestel teatud piirid vabastada. Alkoholi tarvitamine mõjutab eesajukoore ehk prefrontaalse korteksi toimimist. See on ajuosa, mis koordineerib aju eri osade koostööd, et inimest oma eesmärkide poole viia. See ajuosa töötab

>> lk 12

REKLAAM

Benita eakate kodu
Väärikas vanaduspõlv uues kodus!

Majutus koos toitlustusega
ööpäevas al 28 €
kuus al 840 €

674 4600
518 0224

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

keskendumisel, plaanide tegemisel ja otsustamisel näiteks hea või halva vahel. Alkoholi tarvitamine aeglustab eesajukoore tööd ja halvendab otsuste tegemise võimekust. Isegi vähesel alkoholi tarbimisel võib inimene oma kehas ja käitumises muutusi tunda. „See, milliseks inimene purjuspäi muutub, sõltub sellest, miks üldse juuakse – kas soovitakse midagi vältida, on mingi mure või keeruline olukord. Alkoholi tarvitamine võtab piirid maha ehk aitab välja elada alla surutud tundeid ja emotsioone, mis on ajukoores olemas. Kui muidu tundub, et nende tunnetega tegelemine pole sobiv, siis alkohol vabastab piirid ja aitab emotsioonidel vallanduda," täpsustab Sokk. Kokkuvõttes on enesekontroll see, mida saab alkoholi mõju halvata. Samamoodi võib inimesel enesekontroll väheneda, kui ta on väsinud või näljane. Pikaajalisel alkoholi tarvitamisel on eesajukoores toimuvad muutused püsivad ning enesekontroll, enesejuhtimine ja otsuste tegemine häiritud ka kainena.

Kuidas mõjub alkohol kehale?

Alkoholi kasutati algselt meditsiinis tuimastina. Oma olemuselt on alkohol lõõgasti ehk pidurdaja (depressant). Erinevalt toiduainetest imendub alkohol kehasse jõudes kergesti ja võib muutumatuna minna otse verre ja levida seetõttu kiiresti üle kogu organismi.

Seedesüsteemile on alkohol oluline ärritaja ning suurtes kogustes alkohol pärsib seedimist. Vereringe perifeersetes osades (sõrmed-varbad) laiendab alkohol veresooni ja suurendab sellega soojakadu, millest võivad sageli tingitud olla jahtumisoht ja külmakahjustused. Alkoholi tarbimine aktiveerib neerude tööd ja suurendab vee väljutamist, mistõttu on eriti oluline alkoholi kõrvale juua alkoholivabasid jooke, et vähendada mürgistusriski.

> Alkoholi tarvitamine võtab piirid maha ehk aitab välja elada alla surutud tundeid ja emotsioone, mis on ajukoores olemas. Kui muidu tundub, et nende tunnetega tegelemine pole sobiv, siis alkohol vabastab piirid ja aitab emotsioonidel vallanduda.
>
> TRIIN SOKK, Terve Eesti sihtasutuse koolitusjuht

Psühholoog Anni Sarve sõnutsi suudab maks, kus toimub hundijalavee töötlus, alkoholi lagundada keskeltläbi tunnis vaid ühe õlle. „Ühekordsel liigjoomisel on tulemuseks meelesegadus ja mürgistus, kuid pikaajalisel liigtarvitamisel mitme pöördumatu haiguse risk," lisab Sarv.

Tervise Arengu Instituudi andmetel joodi Eestis 2016. aastal iga täiskasvanud elaniku kohta 9,9 liitrit puhast alkoholi. Maailma Terviseorganisatsiooni hinnangul on kuus liitrit elaniku kohta piir, millest alates tekivad olulised kahjud rahva tervisele.

Eesti kuulub põhjamaise alkoholitarvitamise kultuuriga maade hulka, kus alkoholi tarvitatakse korraga suurtes kogustes eesmärgiga end purju juua. Kontinentaalse joomiskultuuriga maades tarvitatakse alkoholi peamiselt toidu kõrvale ja väiksemates kogustes. Purju joomiseks loetakse korraga vähemalt kuue alkoholiühiku tarvitamist. Üks alkoholiühik on 10 grammi puhast alkoholi, näiteks pool klaasi õlut, siidrit, pool pokaali veini. 75 protsenti meestest ja 40 protsenti naistest joovad end mõnikord purju. Iga kolmas mees joob end purju vähemalt korra nädalas, pool meestest vähemalt korra kuus. Naised purjutavad harvem, vähemalt korra kuus joob end purju 15 protsenti naistest.

Alkohol tekitab terviseriske

Otseselt alkoholist algavaid terviseprobleeme loetakse ligemale 60, kaudsemalt alkoholi mõjuga seotud haigusi on üle 200.

Alkohol süvendab veresoonkonna haigusi, unetust, seedetrakti häireid ja võib tugevdada Parkinsoni tõve haigusnähte. Alkoholi tarvitamine võimendab märgatavalt dementsust ja võib mälu veelgi halvendada.

Tihtipeale leevendavad inimesed depressiooni ja ärevust alkoholiga. Tegelikult alkohol taastoodab depressiooni ja ärevust.

„Alkohol lõõgastab, leevendab valu, võib tekitada joovastuse ja kerguse tunde või lõbususe. Pidurite kadumine, sealhulgas sotsiaalse kontrolli kadu ja koordinatsiooni vähenemine võivad sõltuda nii isiksusest kui ka joobe raskusest," kirjeldab psühholoog Anni Sarv alkoholi mõju vaimsele tervisele. „Reeglina inimese mõtlemine algul kiireneb, siis aeglustub ja lõpuks saabub uni. Kui tarvitamisega minnakse liiale, järgneb järgmisel hommikul väga halb enesetunne, peavalu, süütunne, raskematel juhtudel esineb oksendamine, teadvuse kadu. Selle peamine põhjustaja on mürgistus, mis on saadud üledoosist ja veres ringlevast atseetaldehüüdist, mida maks ei ole suutnud veel äädikhappeks töödelda," selgitab psühholoog kehas toimuvat.

Pits kangemat ei too magusat und

Nii mõnegi seas on levinud arvamus, et pits kangemat või pokaal veini enne magamaminekut aitab paremini uinuda. Ometi on tegu müüdiga, sest alkoholi tarbimine enne uinumist vastupidi halvendab une kvaliteeti. Alkoholist võib olla abi uinumisel, kuid tegelik hea uni on rikutud, sest alkohol häirib unetsükleid ja see takistab väljapuhkamist.

Nimelt jäävad joobes inimesel ära sügavale unele eelnevad esimesed unefaasid. Samuti väheneb REM-une ehk aktiivse une staadiumi aeg. REM-une faasi ajal toimub aga õpitu kinnistumine, mõtete ja mälestuste korrastamine, inimene tunneb end ärgates värske ja puhanuna.

Terve Eesti koolitusjuht Triin Sokk tunnistab, et alkoholist tekkiv lõõgastu-

ILLUSTRATSIOON: 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

mistunne on petlik, sest selle asemel toimub hoopis aju fookuse ja teravuse tuhmistamine. „Sageli on inimestel raske stressiolekust välja tulla ja end rahulikuks uinumiseks meelestada. Paljud kasutavad selleks näiteks sporti, lugemist, meditatsiooni või muud säärast. Osa otsib jällegi abi alkoholist, mis samuti mõjub nii, et inimesel tekib tunne, et on lõõgastunud ja unine. Une kvaliteet aga kannatab, sest kehal tuleb puhkamise asemel hakata alkoholi lagundamisega tegelema," tõmbab Sokk alkoholile kui heale unerohule vee peale.

Stressi pidev maandamine alkoholi abil võib alkoholi nõiaringi hoopis süvendada. Alkohol on depressant, rikkudes ajukeemia tasakaalu ja mõjutades seeläbi, mida me mõtleme, tunneme või mida teeme. Kui esimene klaas mõjub lõdvestavalt ja mured tunduvad väiksemad, siis pika aja peale ärevus ja stress hoopis kasvavad. Igapäevaseks pingete leevendamiseks on teisi, tervislikumaid variante, näiteks aktiivne liikumine või kuum saun.

Kust algab probleem?

Psühholoog Anni Sarve hinnangul ei alustata alkoholi tarbimist reeglina kangest alkoholist. „See häire saab tavaliselt alguse lahjast alkoholist, nagu õlu, siider, lahja džinnikokteil ehk longero. Kõigist neist meeldivatest ja joovastavatest jookidest, mida suviti tarbitakse, võib alkoholiprobleemi tekkimiseks täiesti piisata. Pärast lahjade jookidega harjutamist tekib eeldus minna üle kangema alkoholi tarbimisele," tutvustab ta ohukohti.

„Joomise fakt ise ei ole veel häire. Pöördepunktiks on hetk, kui alkohol hakkab juhtima inimese elu, see tähendab, mitte inimene ise ei otsusta, millal ta joob, vaid seda teeb alkohol. Alkohol ei oota, ei vali sobivat momenti, ta tuleb kohe ja kiiresti, sest sellest punktist alates leiab inimene tema jaoks alati aega. Alkohol on tõhus ja tugevatoimeline psühhotroopne aine, mida leidub kõikjal, nii kodus kui ka avalikus ruumis," jätkab Sarv.

Liigtarbimiseks muutub alkoholi joomine siis, kui tekib probleeme perekonnas, tööl, politsei või tervisega. Selleni võib jõuda nii iga päev tarvitamise kui ka intensiivsete joomasööstudega, mis vaheldavad kainete aegadega.

> Joomise fakt ise ei ole veel häire. Pöördepunktiks on hetk, kui alkohol hakkab juhtima inimese elu, see tähendab, mitte inimene ise ei otsusta, millal ta joob, vaid seda teeb alkohol. Alkohol ei oota, ei vali sobivat momenti, ta tuleb kohe ja kiiresti, sest sellest punktist alates leiab inimene tema jaoks alati aega.
>
> ANNI SARV, psühholoog

Sihtasutuse koolitusjuht täiendab, et probleemi näeb sellestki, kuidas avaldab alkoholi tarbimine mõju järgmise päeva tegemistele. Kui järgnev päev on kaotatud pohmellile, on midagi läinud valesti. Samal ajal toonitab ta, et see pole ainus näitaja, kuna pideval alkoholitarbijal tekib tolerants ehk alkoholitaluvus, mis tähendab, et tema keha harjub alkoholiga. „Inimene ei pruugi enam arugi saada, et ta on purjus, ja järgmisel päeval ei teki ka võõrutusnähtusid ehk pohmelli," lisab Triin Sokk.

Miks ma ei joo?

Üsna sageli tekib olukord, kui see, kes alkoholi ei tarbi, peab kõigile selgitama, miks ta ei joo. Vastupidist situatsiooni, kus napsitavad inimesed peavad klaarima, miks nad joovad, kohtab pigem haruharva. Sotsiaalne surve on tihti see, mis ajendab inimesi jooma, või siis inimeste tunnetus, et ei saada sotsiaalsel tasandil – seltskonnas, perekondlikel koosviibimistel ja mujal – ilma napsuta hakkama. Kardetakse, et kainena ei teki jutusoont ja meeleolu.

„Soosiv suhtumine alkoholi on meil kultuuripõhine: pole ühtegi pidu, kus ei oleks õlut või pudelit hundijalaveega laual," räägib Viljandi Haigla alkoholitarvitamise häire kabineti psühholoog.

Triin Sokk julgeb aga rõõmustada, et meie hulgas on järjest enam inimesi, kelle jaoks on traditsioonilistel üritustel mitte juua täiesti normaalne. Järjest vähem vajatakse reaalsest elust tuimastamist ja väärtustatakse kohaloleku võimu. „Aga ikkagi on meil jäänud kombeid, kus pitsi tõstmine on justkui kohustus – pulmad, matused, juubelid, jõulud. Sel teemal on pidamata jäänud vestlused, et joomine ei ole normi osa, seda ei peaks peale surutama. Neid vestlusi maksab pidada," soovitab Terve Eesti SA koolitusjuht.

„Alkohol on endiselt tabuteema. Sellest rääkimine on raske nii sellega kimpus olevale tarbijale kui ka tema lähedastele. Tihti jäetakse enda seisukoht ütlemata ja kiputakse tegusidki varjama," räägib Triin Sokk. Vajalik sekkumine pole kellelegi lihtne.

Tegelikult ei peeta liigtarvitamistki normaalseks, aga liigselt tarbinu jäetakse tihtipeale omapäi. „Algne sõbralik kutse napsule võib kiirelt muutuda hoopis hülgamiseks. Kui keegi on end seltskonnas väga purju joonud, vaadatakse sellele viltu. Sellist käitumist taunitakse ja sageli räägitakse teist veel tagagi. See võib tulla sellest, et ei osata või ei julgeta abi pakkuda," märgib Sokk.

Soliidne suhe alkoholiga

Alkoholi mõju ei sõltu nii suuresti vanusest kui inimese organismi omadustest ja keskkondlikest tingimustest. „Kuldses eas inimesed tavaliselt on omandanud

>> lk 14

REKLAAM

soliidsed alkoholitarbimise harjumused. Kuid arvestada tuleb, et selles eas on meie organism juba veidi väsinud ja anda talle alkoholiga lisakoormust ei ole tark tegu. Vanemas eas inimesed enda elutarkusest lähtuvalt loodetavasti enam niipalju alkoholi ei tarbi," usub psühholoog Anni Sarv.

Tihti üritatakse alkoholiga leevendada üksindustunnet – elu jooksul on kaotatud lähedased või elavad need kaugel. Terviseprobleemidki võivad tekitada soovi alkoholist leevendust leida. Eriti ettevaatlik tuleb alkoholi suhtes inimestel, kes võtavad iga päev ravimeid, kuna nende koosmõju alkoholiga võib olla ettearvamatu.

Terve Eesti sihtasutuse koolitusjuht Triin Sokk arvab, et ka 60+ vanuses tuleb mõelda veel vähemalt 30 eluaastale, mida soovitakse täisväärtuslikult ja tervena elada. Kindlana mainib ta, et neil, kes tarvitavad palju alkoholi, on risk haigestuda ja varem surra oluliselt kõrgem. „Ühest lähenemist pole ja iga inimese puhul tuleb lähtuda individuaalsusest. Mõni joob ja suitsetab lakkamatult kõrge eani, aga seda ei saa laiendada kogu ülejäänud populatsioonile. Iga inimese organism on erinev. Igapäevane alkoholitarbimine võib jäädavalt kahjustada kõhunääret ja maksa, mida näitavad näiteks Itaalias, Hispaanias ja Prantsusmaal korraldatud uuringud, kus tihe, aga vähene veinijoomine on igapäevane traditsioon. Seal on kõhunäärmepõletikke ja maksatsirroosi juhtumeid palju rohkem kui meil," tähendab Sokk ja rõhutab, et igapäevane alkoholitarbimine vähendab elupäevi igal juhul.

Lisainfot saab: www.alkoinfo.ee

JOO VÄHEM

Teomeetri teod, kuidas väikeste sammudega alkoholi tarbimist vähendada.

„Tähistan tähtpäevi mõnikord ilma alkoholita."
„Aitan sõbral abi otsida, kui tal on alkoholiga probleeme."
„Ei lase alkoholi joonud sõpra rooli."
„Pakun pidu korraldades ka alkoholivabu jooke."
„Ei suru kellele alkoholijoomist peale."
„Ei osta ega paku alaealisele alkoholi."

Allikas: www.teomeeter.ee

FOTO: SHUTTERSTOCK

Iga kuldses eas alko

Seoses alkoholi suurenenud kätte-saadavusega ja pakkumise intensiivsusega on viimastel aastakümnetel inimeste joomis-harjumused oluliselt muutunud. Eesti Konjunktuuri-instituut korraldab igal aastal küsitluse, et välja selgitada 18–74aastaste inimeste alkoholi-tarbimine.

Jane Alop

Tervise Arengu Instituudi ekspert

2015. aasta küsitluse andmetel vastas ligikaudu kolm neljandikku 50–74aastatest küsitletutest, et nad ei joo üldse. Üheksa protsenti 50–64aastastest vastajatest väitis, et joob peaaegu iga päev mõne alkohoolse joogi (viina, džinni- või mõne muu kokteili, veini või õlut), ja seitse protsenti 65–74aastatest joob iga päev õlut.

Noorte ja keskealiste alkoholitarvitamise näitajatega võrreldes ei ole need arvud rahvatervise seisukohalt katastroof, kuid iga üksikjuhtum võib olla suur mureallikas.

Alkoholitarvitamisega kaasnevad kahjud vanusest ei hooli. Seetõttu on mõistlik hoida oma alkoholitarvitamine madala riski piirides ka siis, kui ollakse vanusest tulenevalt oma otsustes ja tegudes „vaba ja sõltumatu". Maailma Terviseorganisatsiooni soovituste kohaselt ei tohiks naised tarvitada enam kui kaks ja mehed enam kui neli ühikut puhast alkoholi päevas. Üks alkoholiühik võrdub kümne puhta alkoholi grammiga. Näiteks pooles liitris õlles on kaks ühikut puhast alkoholi, pokaalis veinis üks ühik. Kuna alkohol on inimese organismile mürk, mida töödeldakse ümber peamiselt maksas, on hädavajalik anda sellele ülitähtsale organile vähemalt kolmel päeval nädalas alkoholist puhkust.

Kui inimene tarvitab alkoholi lubatud kogusest enam, loetakse seda liigtarvitamiseks ja mitmesugustesse haigustesse haigestumise risk suureneb hüppeliselt. Märkimisväärselt suureneb õnnetuste tõenäosus. Pidevalt alkoholi tarvitaval inimesel on suur oht kaotada iseseisva toimetuleku võime nii tervislikel kui ka majanduslikel põhjustel.

Oleks igati mõistlik, kui vähemalt kord aastas võetakse perearsti juures oma tervislikku seisundit hinnates jutuks alkoholitarvitamise harjumused ja nende mõju tervisele. Unetuse, meeleoluhäirete, südame ja veresoonkonna, hormonaal-

REKLAAM

KURSANA

Kursana Eesti OÜ Merivälja Pansion

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

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

Minu turvaline kodu

www.kursana.ee

Pärnu linn avaldab austust
kuld- ja briljantpulmapaaridele

Käesoleva aasta oktoobrikuus austab Pärnu Linnavalitsus linna kuld- ning briljantpulmapaare.

Pidulikule vastuvõtule on oodatud paarid, kellel on 2017. aastal täitunud või täitumas 50 või 60 abieluaastat ehk abielu on registreeritud 1967. või 1957.aastal ning kelle praegune elukoht on Pärnu linnas.

Vastuvõtule saab registreeruda 10. septembrini 2017
- telefonidel 444 8203, 444 8210
- e-postil jane.avamere@lv.parnu.ee
- linnavalitsuse infolauas (E-R kell 8.00-16.00)

Registreerimisel on vajalik teatada abiellunute ees- ja perekonnanimi, abielu registreerimise kuupäev ja koht ning kodune aadress ja telefon.

Pärnu Linnavalitsus Suur-Sepa 16, 80098 Pärnu www.parnu.ee

holi liigtarvitaja võib olla **mureallikas**

talituse süsteemi ja teiste tervisehäirete korral tuleks koos perearstiga vaadata üle joodud alkoholi kogus ja tarvitamise sagedus. AUDIT-testi, millega saab alkoholi tarvitamise harjumustega kaasneva terviseriski suurust hinnata, leiab veebilehelt www.alkoinfo.ee ning seda kasutavad paljud perearstid ja pereõed, kui nad patsientidega nende elukvaliteedi parandamise võimalusi arutavad.

Pikaajaline suurtes kogustes alkoholi tarvitamine võib muutuda halvast harjumusest sõltuvuseks. Sõltuvuse korral kaob tasapisi kõik ja alles jääb vaid tung alkoholi järele, mis inimese enda tahtele enam ei allu. Õnneks ei pea väljend „joodikut parandab ainult haud" paika. Lisaks erinevatele, rohkem või vähem tõenduspõhiste meetodite kasutajatele pakub alkoholitarvitamise häirega patsientidele tänapäevast tasuta ravi viis haiglat – Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Tartu Ülikooli Kliinikum, Pärnu Haigla, Viljandi Haigla ja Lõuna-Eesti Haigla. Infot selle kohta saab aadressilt http://alkoinfo.ee/et/kuhu-poorduda/.

Esimesele vastuvõtule pääseb registreerimise järel üldjuhul kolme tööpäeva jooksul. Selle visiidi käigus hindab vaimse tervise õde patsiendi ravivajadust ja motivatsiooni ning tutvustab eri ravivõimalusi. Kui patsient on küllalt motiveeritud ja tahab oma alkoholitarvitamise harjumusi muuta, pannakse ravimeeskonna ja patsiendi koostöös paika eesmärgid ja raviplaan nagu iga teisegi kroonilise haiguse puhul. Ravieesmärgi valib patsient. Sageli alustatakse lihtsalt koguste vähendamisest, mõni patsient eelistab kohe täiskarskust.

Pika aja jooksul juurdunud harjumuste muutmine ei ole lihtne, ükskõik, kas see puudutab toitumist, liikumisharjumusi või alkoholitarvitamist. Omal moel võikski alkoholitarvitamise häire ravi kaalujälgimisega võrrelda. Koos vaimse tervise õe või psühholoogiga vaadatakse üle patsiendi tervisele kahjulikud alkoholitarvitamise harjumused – tüüpolukorrad, mille juurde kuulub „kohustuslik" alkoholitarvitamine või kus alkohol peaks toimima näiteks stressi leevendajana või unele kaasaaitajana. Kahel viimasel juhul on alkoholi tegelik toime soovitule vastupidine. Selle kohta jagataksegi kohe ravi alguses selgitusi.

Oleks igati mõistlik, kui vähemalt kord aastas võetakse perearsti juures oma tervislikku seisundit hinnates jutuks alkoholitarvitamise harjumused ja nende mõju tervisele. Unetuse, meeleoluhäirete, südame ja veresoonkonna, hormonaaltalituse süsteemi ja teiste tervisehäirete korral tuleks koos perearstiga vaadata üle joodud alkoholi kogus ja tarvitamise sagedus.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Seejärel otsitakse tervislikumad alternatiivid, mis oleksid patsiendile jõukohased, et nendega mitte lisastressi tekitada. Mõni otsustab vanadest „joomasõpradest" hoiduda, mõni leiab uued sõbrad ja põneva hobi, mõni õpib lihtsalt „ei" ütlema ning selle juurde teiste aasimisest hoolimata ka jääma. Patsient ja tervishoiutöötaja kohtuvad regulaarselt, hindavad edenemist ja vajadusel korrigeerivad raviplaani.

Uuringud on näidanud, et peale individuaalkohtumiste saavad paljud alkoholitarvitamise häire patsiendid abi ja tuge rühmatööna korraldatud kohtumistest. Selliseid teraapiagruppe pakuvad ravikeskused ja üksteise kogemusest õppimise eesmärgil toimuvad AA (anonüümsete alkohoolikute) kogunemised. Alkoholisõltuvuse diagnoosiga patsiendi vaatab kindlasti läbi ka psühhiaater, kuna sõltuvusega kaasneb sageli teisigi psüühikahäireid, mille ravi on soovitud eesmärkide saavutamiseks hädavajalik.

Alkoholitarvitamise harjumuste tervislikumaks muutmine on pikaajaline ja tagasilangustega protsess, mille edenemisele saab mõnikord ravimitega kaasa aidata. Haigusest paranemiseks tuleb siiski kõige rohkem oma hoiakute muutmiseks ja uute käitumismustrite õppimiseks tööd teha.

Karskel seenioril võib alkoholi liigtarvitamise probleem avalduda hoopis teisel kujul – laste või/ja lastelaste alkoholi liigtarvitamisega kaasneva murena. Vanemate ja täiskasvanud laste jutuajamine alkoholitarvitamise teemal on keeruline. Haiglas saab asjatundjalt nõu küsida sellistekski olukordadeks, et säästa iseennast ja aidata oma alkoholitarvitamise häire all kannatavat lähedast. Seda võimalust peaks kasutama igaüks enne, kui alkoholi liigtarvitamisest põhjustatud väsimus ja vihkamine lähedaste inimeste vahel hoolimisele ja hoidmisele enam ruumi ei jäta.

Vanuses 60+ võib tekkida tahtmine kõigele käega lüüa ja lasta asjadel lihtsalt minna. See valik on enamasti väga pika ja piinarikka teekonna algus, põhjustades kannatusi neilegi, kes sellist valikut ei teinud.

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.

Salakaval silmahaigus, mis kulgeb tunnusmärkideta

Eveliis Eek

60pluss@eestimeedia.ee

Diabeetiline retinopaatia tekib siis, kui diabeet ehk suhkruhaigus on silmapõhjas asuva valgustundliku kihi ehk võrkkesta väikseid veresooni kahjustanud.

Mustamäe Silmakeskuse silmaarsti Anneli Talli sõnul võib diabeetiline retinopaatia tekkida isegi siis, kui diabeetik on veresuhkru kontrolli all hoidnud. Sellest hoolimata on äärmiselt oluline, et suhkruhaige hoiaks oma veresuhkru kontrolli all, sest see võib retinopaatia teket edasi lükata.

Tartu Ülikooli Kliinikumi oftalmoloogia arsti-õppejõu Tiina Mauringu sõnul on 40 protsendil diabeetikutest diabeetiline retinopaatia, sealhulgas nägemist kahjustav vorm on umbes 10 protsendil diabeetikutel.

„15aastase diabeedi põdemise järel on 90 protsendil mingis vormis retinopaatia silma põhjas olemas," sõnab dr Mauring.

Mis silmas juhtub?

Diabeetilisel retinopaatial on kaks eri astet ehk seisundit: algstaadiumi diabeetiline retinopaatia ja proliferatiivne retinopaatia, millega võib kaasneda klaaskeha verevalum. Ühtlasi võib kummagi staadiumiga kaasneda makulopaatia ehk kollatähni kahjustus, kus teravalt nägemine võib olla kahjustunud.

Kui esimese staadiumi puhul sümptomid puuduvad ja seisund tehakse kindlaks silmaarsti visiidil, siis teise astme puhul tunnetab diabeedihaige üldjuhul ka ise sümptomeid.

Suhkruhaiguse tõttu tekivad väikestes veresoontes mikrotrombid, ka silmapõhja arterioolide lõpposades. „Väikeste veresoonte ummistus koos hapnikuvaegusega kahjustab veresoonte seina ja tekivad kotjad väljasopistused. Väheneb veresoonte seina elastsus ja võib juhtuda, et seinad katkevad. Silmapõhja tekivad verevalumid ning häirub valgustundlike rakkude ainevahetus ja talitlus, tekib proliferatiivne retinopaatia,"selgitab dr Tiina Mauring.

Nendes piirkondades on häiritud ka võrkkesta töö, mistõttu võivad tekkida probleemid nägemisega. „Kahjustunud arterioolide seinad muutuvad järjest läbilaskvamaks ning sealt imbuvad silmapõhjale veres ringlevad rasvad ja valgud, millest tekivad nägemist häirivad kogumikud. Diabeeti põdejatel „suplevad" kõik kehavalgud kõrgenenud suhkrusisaldusega vedelikes, mis tekitab valgustundlikes rakkudes toitaine- ja hapnikuvaegust," jutustab dr Mauring.

Kui muutused toimuvad silmapõhja keskkohas ehk maakulas, kus meil on

REKLAAM

Veresuhkru kõrgenenud tase toob kaasa B1-vitamiini puuduse

Veresuhkru taseme kõrgenemine põhjustab vitamiin B1 puudust ning mitmete kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumist.

Vitamiin B1 täidab organismis paljusid olulisi ülesandeid: tagab aju ja perifeerse närvisüsteemi tegevuse ning osaleb lihaste toonuse ja kokkutõmbuvuse tagamises. B1-vitamiin tagab ka glükoosi oksüdatiivse lagundamise. Juhul, kui veresuhkru tase on kõrgenenud, vajab organism B1-vitamiini märksa rohkem kui ta toiduga saab.

B1-vitamiini, täpsemini tema aktiivse vormi kokarboksülaasi puuduse tagajärjel, hakkavad kuhjuma mitmed kahjulikud ainevahetusproduktid, ka niinimetatud glükeerimise lõpp-produktid (AGE-d), mis kahjustavad veresooni, närve, immunsüsteemi ja südant.

B1-vitamiini puudus tekib tihti diabeetikutel, aga ka väärtoitumise, liigse maiustamise ning mõnuainete – alkoholi, kohvi ja sigarettide – liigtarbimisest.

Mis viitab vitamiin B1 puudusele?

Vitamiin B1 puudusele viitavad kestev kurnatus, töövõime langus, mälu nõrgenemine, reaktsiooniaja pikenemine või meeleoluhäired.

B1-vitamiini puudus võib avalduda tundlikkushäiretena, käte või jalgade suremisena või säärelihase krampidena (eriti puhkeasendis). Pikaajaline vitamiinipuudus võib põhjustada südame töö häireid ja närvisüsteemi kahjustust.

Vitamiin B1 puuduse raviks on mõistlik valik benfotiamiin

Tõhusaks vahendiks vitamiin B1 puuduse ja kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumise vastu on benfotiamiin - vitamiin B1 rasvlahustuv analoog. Vesilahustuva vitamiin B1 puuduseks on imendumine väikestes kogustes. Suuremate annuste B1-vitamiini manustamisel laguneb ta sooles ja viiakse organismist välja. Benfotiamiin seevastu imendub tänu rasvlahustuvusele väga hästi ka suurtes annustes ja ei lagune sooles.

Benfotiamiin pidurdab hüperglükeemiast, valest toitumisest või mõnuainetest põhjustatud B1-vitamiini puuduse tagajärjel tekkinud AGE-de kuhjumist. Seeläbi väheneb veresoonte, närvide ja südame kahjustumine. Benfotiamiin on ka tugev antioksüdant, mis kaitseb rakke kahjustuste eest. Benfotiamiin tõstab oluliselt rakusisest kokarboksülaasi taset ja vitamiinipuuduse nähud kaovad. Benfotiamiini toime efektiivsust diabeetilisele polüneuropaatiale on kinnitanud kliinilised uuringud.

Ainuke Eestis retseptivabalt müüdav benfotiamiini sisaldav ravim on Benfogamma 50 mg. Päevas võetakse sõltuvalt tiamiinipuuduse nähtude raskusest 1...3 kaetud tabletti. Toime saamiseks tuleb benfotiamiini võtta pidevalt pikema aja jooksul (2 kuud).

Benfotiamiin on palju võimsama toimega kui veeslahustuv vitamiin B1, sest imendub organismis palju paremini.

REKLAAMTEKST

Benfogamma® 50 mg

Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

ainuke retseptivaba benfotiamiin Eestis

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

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

WÖRWAG PHARMA

EE/BEN/PA/A/23/01/10.16/60+

FOTO: SHUTTERSTOCK

kõige rohkem valgustundlikke rakke, tajub seda ka inimene ise. „Nägemisteravus võib hakata langema ja lugemise ajal võivad read looklema ja tähed ära kaduma hakata. Kui aga muutused toimuvad silma keskkohast väljaspool, siis olgugi et tegu võib olla suurte muutustega, ei pruugi need alguses patsiendile kaebusi põhjustada," selgitab dr Anneli Tall.

Lõppstaadiumi ehk proliferatiivse retinopaatiaga võib kaasneda klaaskeha verevalum ja nägemise järsk halvenemine. „Verevaeguse piirkondadesse tekivad uued veresooned, mis on õrnad ja võivad puruneda. Tekib olukord, mille tulemusel võib veri valguda silma klaaskehasse ning suuremad verevalumid võivad vajada kirurgi sekkumist," räägib dr Tiina Mauring.

Peale klaaskeha verevalumi võib dr Talli sõnul esineda proliferatiivse retinopaatia korral reetina ehk võrkkesta irdumist, mille põhjustab sidekoe tõmme silmapõhjale ja see tüsistus vajab samuti kirurgilist ravi.

Kuna haigus kulgeb enamasti hiilivalt, võib inimene, kes enda teadmata 2. tüüpi diabeeti põeb, sattuda esimest korda arsti juurde siis, kui tal juba on nägemishäired.

>> lk 18

PATSIENDILUGU

Kalju hoiab diabeedi kontrolli all

66aastasel Viljandi mehel Kaljul (nimi on toimetusele teada) avastati 2. tüübi diabeet 12 aastat tagasi. „Kui alguses pidin silmapõhja kontrollis käima kaks korda aastas, siis praegu pean käima kord aastas. Seni pole õnneks veel silmapõhja muutusi avastatud." Kalju püüab omalt poolt kaasa aidata, et diabeet kontrolli all hoida. Ta käib iga päev pikkadel jalutuskäikudel ja püüab tervislikumalt toituda. „Niipea, kui mu kehakaal hakkas langema, langes ka vererõhk. Püüan oma veresuhkru ja kolesteroolitaseme samuti normi piires hoida," räägib ta.

LÜHIVASTUS

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

Milliseid mineraalaineid võiks lisaks manustada?

VASTAB PROFESSOR MIHKEL ZILMER

Selle vastu tuntakse huvi väga tihti, eriti tahavad seda teada inimesed, kes on soliidsesse eluikka jõudnud. Lühivastus on järgmine. Olge normaalne sööja, see tähendab, tarbige rohkesti mitmekesist taimset toidukraami ja mõõdukalt loomset toitu (muna, kala, või, keefir, pett, juust, linnuliha, tailiha). Sel puhul pole vaja mineraalainete saamise pärast muretseda.

Siiski on mõni mineraalaine, mida oleks mõistlik vanuses 60+ aeg-ajalt manustada. Nad ei ravi, kuid võivad leevendada mõningaid üldisi vahetevahel ilmnevaid vaevusi (näiteks pikemaajaline väsimus, lihastevaevused, meeleoluga seotud vaevused jt). Üks neist on magneesium. Miks, millal ja kui palju, seda saate täpsemalt lugeda ajakirja 60+ 2016. aasta jaanuarikuu numbrist.

Teine on seleen. Selgitan lühidalt. Inimkehale hästi kättesaadava seleeni rikkalikud allikad on tailiha, kalkuniliha, kala, krevetid, väga hea allikas on muna. Taimses kraamis sõltub seleenisisaldus tema sisaldusest pinnases. Nii võib üks ja seesama, kuid eri piirkondadest pärit toiduaine olla erineva seleenisisaldusega. Seleenivaesemaid alasid on Eestiski. Taimedest on seleeni jõudmine keharakkudesse ka keerukam, sest rida ühendeid (näiteks fütaadid, oksalaadid jt) segavad oluliselt seleeni imendumist. Nii võibki tekkida seleeni teatud lisamanustamise vajadus. Parimad seleenipreparaadid on need, milles seleen on seotud orgaanilise ühendi külge (näiteks selenometioniin).

Manustamise periood võiks olla neli nädalat ja preparaadiga saadav seleeni päevaannus peaks jääma 15–30 mikrogrammi vahele.

Magneesium ja seleen on minimaalne komplekt, mida tasuks vanuses 60+ silmas pidada.

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

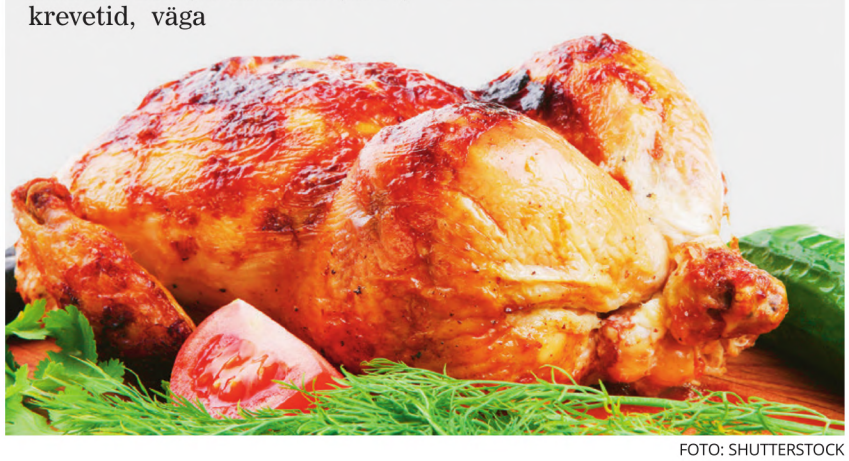


FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

MEDISMART GLÜKOMEETER – SINU USALDUSVÄÄRNE ABILINE

Osta kolm karpi Medismart Ruby või Medismart Sapphire Plus testribasid **ning saad** uue ja kaasaegse Medismart glükomeetri

TASUTA!

GLÜKOMEETER TASUTA

Helista tasuta infoliinil **800 30 30** ja **küsi personaalset pakkumist!**

MediSmart® of Switzerland

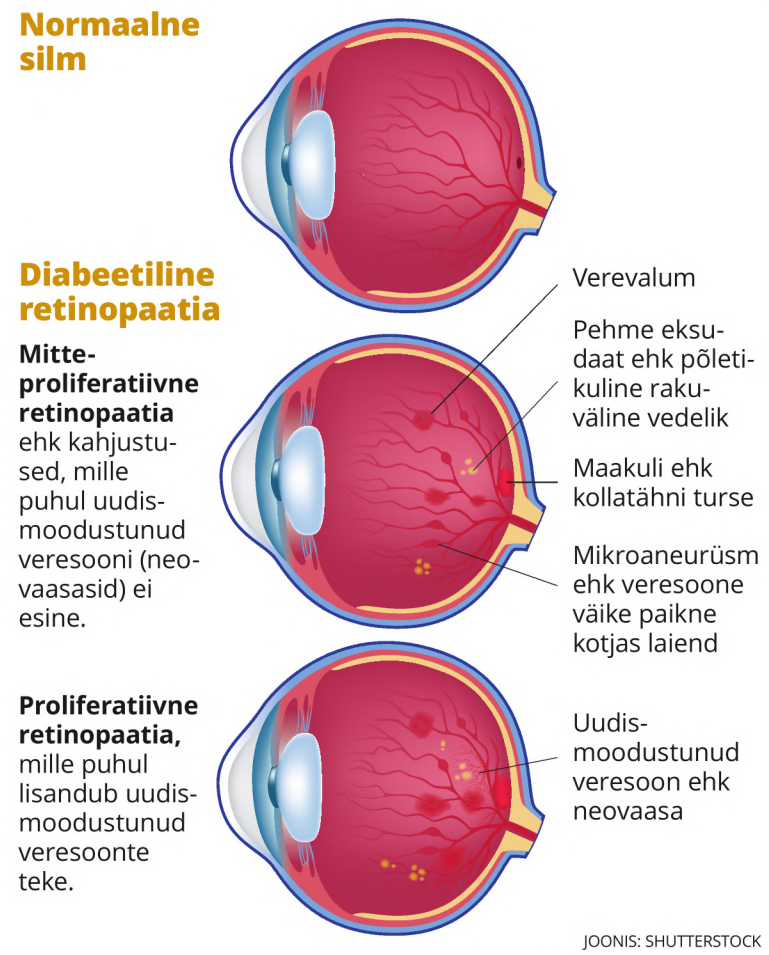
© Linus Medical OÜ Narva mnt 5, Tallinn 10117, Tel 661 9855

Medismart Ruby Medismart Sapphire Plus

LINUS MEDICAL Tasuta infoliin: **800 3030** **www veresuhkur ee**

Šveitsi kvaliteedigarantii Lobeck Medical Ltd

DIABEETILINE RETINOPAATIA



JOONIS: SHUTTERSTOCK

„See tähendab, et on tekkinud diabeetiline makulopaatia, mis liigitub nägemist ähvardavaks haiguseks," selgitab dr Mauring.

Haigust saab kontrolli all hoida

Kuigi diabeetilist retinopaatiat pole võimalik täielikult välja ravida, saab seda üldjuhul hoida kontrolli all nii, et inimese igapäevaelu pole häiritud. Oluline on jälgida veresuhkrut, vererõhku ja kolesteroolitaset, et need normi piires püsiksid. „2. tüübi suhkruhaiged peavad kohe diabeedidiagnoosi saamisest peale igal aastal oma silmi kontrollimas käima, sest ei ole teada, kui kaua haigus täpselt kestnud on," selgitab dr Anneli Tall.

1. tüübi diabeetikud, kes on haigestunud lapseeas, peaksid kontrolli minema siis, kui diabeet on kestnud viis aastat või alates puberteedieast igal aastal.

Ette diabeetilist retinopaatiat ravida ei saa, sest organismi eksisteerimise tingimusi pole võimalik muuta. „Kui inimene on suhkruhaige, siis selleks ta ka jääb. Me ei saa seda välistada, aga saame seda pidurdada," räägib dr Tiina Mauring.

Haigust saab ravida kompleksselt

Diabeetilist retinopaatiat ravitakse nii laserravi, silmasiseste süstide kui ka vitrektoomia ehk klaaskeha operatsiooniga. Enamasti on ravi kompleksne. „Kuigi diabeetiline retinopaatia ei ole täielikult ravitav, on teda korrektse raviga võimalik kontrolli all hoida nii, et inimene saab siiski oma igapäevaelu elada," räägib dr Tall.

Silmasüstid aitavad pidurdada lekkivate veresoonte teket ja laserravi aitab vähendada võrkkesta hapnikuvajadust, lülitades teatud võrkkesta osad tarbimisest välja. „Süstid mõjuvad haigust tagasi pööravalt, nende toime on lühiajaline," selgitab dr Mauring.

Laserravi aitab dr Talli sõnade kohaselt 60 protsendil diabeetilise retinopaatia põdejatest ära hoida raskete muutuste tekke silmapõhjas, mis võiksid potentsiaalselt nägemise kadumiseni viia. „Silmaarsti peamine ülesanne on hoida ära, et haigus läheks raskesse staadiumisse, kus võib kirurgi sekkumist tarvis minna," selgitab dr Anneli Tall. Kuigi laserravi nägemist ei paranda, aeglustab see haiguse edasist kulgu ja ühtlasi ka nägemise halvenemist. Praegu kasutatakse diabeetilise makulopaatia ravis ka mikropulsslaserit, millel on turset alandav toime.

Tänapäeval on diabeetilise retinopaatia puhul kirurgi sekkumise võimalus pigem väike. „Diabeediravi on läinud niivõrd palju paremaks. Haigusteavegi on parem. Inimesed käivad arstlikus kontrollis ja me saame ravimisega üldjuhul alustada juba varajases staadiumis. Siiski umbes 10–15 protsenti kõigist haigestunutest jõuab haiguse lõppstaadiumisse ja umbes viis protsenti diabeetilise retinopaatia põdejatest kaotab nägemise," lisab dr Tall.

Vitrektoomia ehk klaaskeha lõikuse käigus eemaldatakse kirurgiliselt silma täitev klaaskeha ja kooritakse ära maakuli ehk silma keskosa väikese ümara ala peale tekkinud kile. Tänu sellele pääseb valgus uuesti võrkkestani ja õnnestumise korral taastub osaliselt nägemisvõime. Selleks võib aga kuluda nädalaid või kuid.

Kellel esineb haigust rohkem?

Dr Anneli Talli sõnul võib haigust esineda rohkem 1. diabeedi haigete seas, sest neil tekib diabeet juba varasemas eas, mistõttu haigus ise kestab kauem. „Mingil ajal läheb kahjustus sedavõrd suureks, et neid muutusi on võimalik juba näha ja tunda. 2. tüübi diabeetikute hulgas esineb retinopaatiat rohkem siis, kui neil on teisedki tervisehädad juures, näiteks hüpertensioon ehk kõrgvererõhktõbi, mida pole ravitud, aneemia ehk kehvveresus, kolesterool on korrast ära ja nad on rasvunud," seletab ta.

Laias laastus öeldakse, et enne puberteeti silmapõhjas muutusi ei ole. „Sealt edasi tuleb diabeedihaigeid iga-aastaselt jälgida, sest osal võivad silmapõhja muutused olla märgatavad juba 20. eluaastates," ütleb dr Tall.

Dr Tiina Mauring lausub, et diabeetilist retinopaatiat esineb Eestis üha rohkem, sest ka diabeedihaigeid tuleb aina rohkem juurde. „Kui suhkruhaigus tekib vanemal inimesel, siis on nii suhkruhaigus kui ka diabeetiline retinopaatia üldiselt leebemas vormis kui noortel, 1. tüüpi põdevatel diabeetikutel, kellel kulgevad mõlemad haigused agressiivsemalt," räägib ta.

REKLAAM

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 viis 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 juhtuvad autojuhi väsimusest tingitud reaktsioonivõime halvenemise, roolis tukastamise või magamajäämise tõttu. 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 seitse 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 selle ga 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 kaheksa 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 norskamisheli 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 www.heauni.ee | TALLINNA KLIINIK tel +(372) 677 7300, Lelle 24, Tallinn | TARTU KLIINIK tel +(372) 740 1755, Riia 2, Tartu (Kvartali keskuse 3. korrusel)

Kas ravimtaim või tablett?

Tartu Ülikooli farmakognoosia professori Ain Raali sõnutsi ei ole ravimtaim reeglina sünteetilisest ravimist efektiivsem, kuid sageli on taimne preparaat keemilise tabletiga samaväärne, sel on vähem ebasoovitavaid kõrvaltoimeid ja kaasnevaid riske.

Kaire Kenk
60pluss@eestimeedia.ee

Muidugi on professori teada rohkelt vastupidiseidki näiteid, kõik sõltub terviseprobleemidest. „Reeglina on taimne preparaat odavam, ohutum ja kergemini kättesaadav," lisab Tartu Ülikooli farmakognoosia professor Ain Raal.

Kuigi meie tervist mõjutavate taimede teaduslikud uuringud käivitusid jõuliselt juba 19. sajandi alguses, on maailma kõrgematest taimeliikidest ligemale 90 protsenti ikka veel piisava põhjalikkusega uurimata. Ühtlasi käivad professor Raali sõnul ravimtaimede kasutamisega kaasas mitmesugused ohud ja probleemid, soovida jätab nende toimeainete kehvapoolne omastatavus inimorganismis.

Ravimtaimede kasutamine põhineb traditsioonilisel meditsiinil ehk rahvameditsiinil, samuti teaduslikel uuringutel. Euroopa Ravimiamet jagabki kõik taimsed ravimid kaheks: traditsiooniliselt kasutatavateks ja tõenduspõhiselt kasutamist leidvateks. „Samal ajal on teaduspõhiselt kasutatavaid ehk siis piisavalt uuritud vaid 20–25 protsenti kõigist traditsioonilistest ravimtaimedest. See aga ei tähenda, et need põhjalikult läbi uurimata ravimtaimed ei toimi," selgitab professor Raal.

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

Tule ja naudi suverõõme Kubija hotell-loodusspaas!

Pakett ühele inimesele sisaldab:

- Majutus ühele inimesele kaheses toas 2 ööd
- 2 hommikusööki, 2 õhtusööki ja lõunasöök
- Spaa- ja saunakeskuse piiramatu kasutus
- Hommikumantli ja spaasusside kasutus
- Seljamassaaž ürdiõliga 40 min
- Külmaparafiini teraapia kätele 20 min
- Külmaparafiini teraapia jalgadele 20 min
- Käimiskeppide ja minigolfi kasutamine
- Reedel ja laupäeval pääsmed Võru ööklubi Club Tartu (v.a eriüritused)
- WiFi, Parkimine

Hind alates 105€ inimene

Paketi hind saabumisega P–N 105€
Paketi hind saabumisega R–L 115€

Pakkumine kehtib kuni 31.08.2017

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

KUBIJA®
HOTELL-LOODUSSPAA

Küsimus, kumba eelistada, kas sünteetilist tabletti või ravimtaimepreparaati, sõltub alati haigusest ja haige tervislikust seisundist. Ain Raal soovitab näiteks külmetushaiguste korral alustada enda ravimist alati taimsete preparaatidega, kui haigus pole äge ja selle ravimisega on aega. Sageli ei lähe siis sünteetilist ravimit vajagi. Seevastu näiteks peavalu ravimtaimedega ei seljata.

Professor Ain Raal, kas on ülehinnatud ravimtaimi?

Oma kasutusvõimalustelt ja toime(te)lt on suurem osa ravimtaimi üle hinnatud. Enamik autoreid usub, et üks ja sama ravimtaim võib piltlikult öeldes nii tantsida, laulda kui ka trummi lüüa. Tegelikult on täpselt nii nagu sünteetilisel ravimil: ravimtaimel on 1–3 põhitoimet. Neid ei saagi rohkem olla, väga harva neli.

Kui te kusagilt kuulete reklaami, et mõnel preparaadil on kümneid ja kümneid ravitoimeid, ei vasta see tõele. Valvsaks tasuks muutuda ka siis, kui preparaadis on põhjendamatult palju taimseid komponente ja selle juurde käib reklaamjutt, et mida rohkem komponente, seda efektiivsem. Ei vasta tõele! Jätke meelde number seitse. Niipalju, kui on päevi nädalas, võiks ühes toimivas taimravipreparaadis olla maksimaalne komponentide arv. Kuus on veel parem, aga kaheksa juba halvem. Üle seitsme pole mõistlik, sest igal eri komponendil on oma spetsiifiline toime ja üheskoos ei pruugi need olla üldse nii efektiivsed, kui tootja lubab.

Põhjendamatult kalli hinnaga preparaadi võiks pigem ostmata jätta. Kallis saab olla vaid sünteetiline originaalravim, mis on läbinud rea uuringuid – katseklaasiuuringud, loomkatsed, kliinilised uuringud –, selline ravim on tõepoolest kallis. Kui hangitud looduslik materjal on ekstraheeritud ehk füüsikalis-keemilisel meetodil vedelad või tahked ained segudest või lahustest eraldatud, tabletiks vormitud ja selle eest küsitakse absurdset hinda, siis sel juhul pole põhjus muus, kui häbematus soovis ratsa rikkaks saada.

> Jätke meelde number seitse. Niipalju, kui on päevi nädalas, võiks ühes toimivas taimravipreparaadis olla maksimaalne komponentide arv.

Uskuda ei tasu sedagi, et ravimtaimepreparaadid on tarvitaja tervisele absoluutselt ohutud. Päris nii see siiski pole. Ja minu jaoks muudab preparaadi kahtlaseks ka asjaolu, kui selle reklaamimiseks kasutatakse kosmonaute, luurajaid, munki või indiaanlasi. Võib-olla *goji*-marjade (taralõngamarjade) puhul see tõepoolest vastab tõele, aga enamasti paneb see mu peas häirekellad helisema.

Millised on koduste ravimtaimepreparaatide ja tööstuslikult toodetud taimsete ravimite plussid-miinused võrreldes sünteetiliste ravimitega?

Võrreldes ise kodus valmistatavaid traditsioonilisi rahvaravivahendeid apteegist või ökopoest ostetud taimsete preparaatide ja sünteetiliste apteegiravimitega, võib tuua umbes sada kriteeriumi, mille põhjal nende plusse ja miinuseid hinnata. Millised neist on aasta ringi kättesaadavad, millised hinnalt kõige odavamad, millised kõige täpsemini doseeritavad? Milline pilt siis lõpuks välja tuleb? Ravimtaimede plusse kogunes mul 34, sünteetilistel ravimitel aga paraku poole rohkem. Midagi pole teha, sünteetilistel ravimitel on omad eelised.

Kõige huvitavamad on aga tööstuslikud taimsed preparaadid – neil oli miinuseid kõige vähem. Need on siis kontrollitud tehnoloogia alusel tööstuslikult valmistatud ravimtaimepreparaadid. Siinkohal sõltub nende efektiivsus suuresti sellest, kui hästi me neid kasutada oskame. Kui võrrelda keskmist ja seda viimast, kolmandat rühma, selgub ikka, et sünteetilistel ravimitel on rohkem plusse.

Kas taimedega saab kõiki haigusi ravida?

Seegi on umbes samasugune küsimus nagu „Kas Marsil on elu?". Tihtilugu võib veel seniajani lugeda meediast igivanu, kõikvõimalike uskumustega seotud väiteid, nagu oleksid meid kimbutavad tervisehädad saadetud meile kusagilt kõrgemalt, Looja poolt, meile nuhtluseks. Et looduses on kõikide Looja saadetud hädade vastu rohtu. Et ravimtaimed ravivad kõiki haigusi. Tegelikult nii ilus see asi kahjuks pole.

Teisalt ei oska me veel ka sünteetiliste ravimitega piisavalt tõhusalt kõiki haigusi ravida. Võtame kas või vähi ja selle ravi. Suur areng on küll toimunud, võrreldes kas või 30 aasta taguse ajaga, kuid tänapäevalgi allub enamik vähivorme ravile suhteliselt raskelt.

Vähirakkude tüübid on väga erinevad, osale neist mõjuvad ravimtaimepreparaadid küll, näiteks vanad eestlased kasutasid vähi raviks pihlakakoort. Oleme seda

>> lk 22

REKLAAM

Blue Berry toimib!

ORIGINAALSED ROOTSIS VALMISTATUD TABLETID SILMADELE

Blue Berry tabletid silmadele aitasid Ketil hoida head nägemist. „Need tabletid on suurepärased," ütleb ta.

„Olen üle 60 aasta vana ja kannan prille juba 10. eluaastast. Kui kontrollisin kolm aastat tagasi nägemist, ei olnud tulemused kiita. Olin lugenud silmade seisundit ja nägemist parandavate **Blue Berry**™ tablettide kohta. Kuu aega pärast silmade kontrollimist otsustasin need tabletid järele proovida."

„Ma ei loobu Blue Berry kasutamisest enam kunagi"

„Umbes viie kuu möödudes märkasin, et midagi on muutunud. **Blue Berry** tabletid sisaldavad mustikaekstrakti, luteiini ning teisi silmadele ja nägemisele olulisi toitaineid. Mitte keegi polnud mulle kunagi öelnud, et silmadel võib toitainetest puudus olla. Olin muutustest üllatunud – olen juba üle 60, aga minu nägemine on nüüd normaalne. Räägin suurepärasest **Blue Berryst** kõigile, keda tunnen ning kõik on sellest samamoodi vaimustuses," rõõmustab Keti.

Millal Blue Berryt kasutada?

Harilikult hakatakse **Blue Berry** tablette kasutama siis, kui märgatakse muutusi nägemises. Samas võib neid tablette hakata kasutama palju varem, ei pea ootama, millal nägemine halvenema hakkab. Silmadele ja nägemisele mõeldud originaalsete Rootsi tablettide **Blue Berry** koostises on mustika-, silmarohu-, viinamarjaseemnete ekstrakti ja luteiini. Mustikaekstrakt aitab hoida normaalset nägemist. Silmarohuekstrakt toetab normaalset nägemist ja võrkkesta funktsiooni. Viinamarjaseemnete ekstraktis leiduvad polüfenoolid on tuntud oma antioksüdatiivsete omaduste poolest. Mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis on samuti tähtsad.

Kus saab osta Blue Berryt?

Originaalseid Rootsis valmistatud **Blue Berry** tablette saate osta apteegist või tootja e-poest *www.newnordic.ee*. Kui vajate lisainfot, helistage telefonil 684 3838.

Toidulisand

www.newnordic.ee Online Store

HEA NÄGEMINE – PAREM ELUKVALITEET

Teie silmad töötavad iga päev väga pingeliselt lugemise, sõiduauto juhtimise, arvutiga töötamise või teleri vaatamise tõttu. Pole mingit kahtlust, et silmad ja nägemine on igapäevaelus väga olulised. Seega peab teadma, et vanusega nägemine muutub, kuna silmalihased nõrgenevad ja silmaläätsed jäigastuvad. Selleks, et säilitada head nägemist võimalikult kauaks, on vaja oma silmade eest hoolt kanda – teha aeg-ajalt silmaharjutusi, vaadata horisonti, aga ka varustada neid vajalike vitamiinide, mineraalide ja taimeekstraktidega. Selliseid bioloogiliselt aktiivseid aineid on mustika- ja silmarohuekstraktis. Mustikaekstrakt aitab hoida normaalset nägemist. Silmarohuekstrakt toetab normaalset nägemist ja võrkkesta funktsiooni. Luteiini leidub silma kollatähnis maakulas, mis vastutab kesknägemise eest, kuid organism luteiini ei tooda ja vanusega selle kogus väheneb.

Võite valida ühe kolmest **Blue Berry** tootest: vaid taimse koostisega **Blue Berry** tabletid, taimsed vitamiinidega tabletid **Blue Berry Plus Eyevitamin** või taimse koostise ja kalarasvaga **Blue Berry Omega 3** tabletid.

Hakake oma silmade eest hoolt kandma juba täna!

oma laboris uurinud ja tõepoolest – pihlakakoores leiduvad ained pidurdavad 6–7 vähirakuliini arengut. Tegelikult pole see siiski hea uudis, sest üks hea vähiravim peab olema selektiivne – peab mõjuma just vähirakkudele, kuid pihlakakooretõmmis takistas ka tervete rakkude arengut ja paljunemist. Osutus rakutoksiliseks.

Üks haigus, mille puhul ravimtaimi ja taimravi võib pidada kasutuks, on astma. See haigus nõuab tõhusat adekvaatset sekkumist, vastasel korral on inimese elu ohus.

Näiteks algava diabeedi ravimtaimedega kontrolli all hoidmine on nii suure vaevaga seotud, et halvendab elukvaliteeti. Taimravile eriti ei allu küll.

Kolmandaks võtame kõrgvererõhktõve. Taimravi (näiteks must aroonia, meliss, palderjan) võib leevendada ajutisi vererõhu tõuse, mis võivad olla seotud stressi, füüsilise koormuse või muidu pingelise eluperioodiga, kuid välja kujunenud hüpertooniatõbe pole pelgalt taimedega võimalik kontrolli all hoida.

AIDS, autoimmuunhaigused, psoriaas, teatud nakkushaigused ja väga ägedad põletikud on samuti tervisehädad, mille puhul ravimtaimepreparaadid on kasutud. Kergeid mürgistusnähte on oskajal inimesel taimedega võimalik leevendada küll, kuid raskemate mürgistusjuhtumite korral pole taimedega midagi peale hakata.

Ka väga ägedalt kulgevate lastehaiguste puhul, eriti väikelapseeas, on ravimtaimed kasutud ja tõhusa sekkumisega viivitamine lausa ohtlik.

Millised ravimtaimed aitavad seedehäirete korral?

Tõepoolest, seedehäirete ja niinimetatud külmetushaiguste korral on ravimtaimed täiesti omal kohal. Näiteks kõhugaase soovitatakse telereklaamiski ravida apteegipreparaadiga, mille toimeaine on simetikoon või dimetikoon. Aga kõhugaase saab ravida ka apteegitilli, köömnete, kummeliga ja saada täpselt niisama hea tulemuse. Ent võib ka juhtuda, et miski ei aita.

Kõhulahtisusest võib samuti vabaneda ravimtaimede, näiteks kuivatatud kummeli peene pulbriga – pool teelusikatäit kolm korda päevas. Kõrvaldab düsenteeriat sama hästi kui sünteetiline ravim, kõrvaltoimeid on aga palju vähem.

> Taimravi võib leevendada ajutisi vererõhu tõuse, mis võivad olla seotud stressi, füüsilise koormuse või muidu pingelise eluperioodiga, kuid välja kujunenud hüpertooniatõbe pole pelgalt taimedega võimalik kontrolli all hoida.

Hea seedeprobleemide leevendaja on ka harilik köömen. Köömneid tuleb enne tarvitamist uhmerdada, sest neil on tugev viljakest.

Milliseid ravimtaimi tarvitada külmetuse korral?

Ülemiste hingamisteede ja limaskestade põletike korral on üks parimaid põletikuvastase toimega ravimtaimi teekummel. Kas juua kummeliteed? Tee sisse eraldub ainult väike osa kummeliürdis leiduvatest lenduvatest ühenditest, kontsentratsioon jääb madalaks. Teisisõnu, teest kasulikum on teha inhalatsiooni. Parem on köha korral kummeliaure sisse hingata kui kummeliteed juua.

Tänavu kulgevadki kõik niinimetatud külmetushaigused eriti raskelt, inimene võib kuude kaupa köhida ja apteegi käsimüügiravimidki ei toimi, need on täielik raharaiskamine. Teine halb uudis on, et ega kodused ravimtaimepreparaadid ka mõju. Mitte miski ei mõju, peale ühe ravimi, aga see on väga kallis – aeg. Ainsana aitab aeg.

Samal ajal võib külmetushaiguse leevendamisel vahel fantastiliselt hästi mõjuda vana ja lihtne nipp – tuline jalavann. Uskumatu, millise efektiga see on, igaüks võiks kodus esimeste külmetusnähtude ilmnemisel järele proovida!

Külmetushaigustest tervenemisel tuleks organismile tuge pakkuda. Mulle endale meeldib väga kuldjuur (*Rhodiola rosea*). Kui organism ei suuda pärast pikaajalist haigust lõplikult taastuda, siis tasubki kasutada turgutava toimega kuldjuurt. Tähtis on koju jääda ja puhata, et organism terveneks kiiremini.

Mulle väga meeldib ühel meditsiinikonverentsil kuuldud ühe immunoloogi mõtteavaldus: „Jätke see immuunsüsteem ükskord rahule. Ei ole vaja seda kogu aeg tugevdada!" Olen selle immunoloogiga sama meelt, et tuleks keskenduda hoopis sellele, et väheneks tõenäosus haigestuda. Parim viis selleks on mitte põdeda stressi. Mida vähem halbu emotsioone igas päevas, seda tugevam on tervis, sest inimene on haigustele vähem vastuvõtlik.

Millised on parimad looduslikud uinutid?

Loomulikult on tugevatoimelised sünteetilised uinutid mõjusad, kuid nende tarvitamisel on kõigil oma hind. Ravimtaimede toime on hästi personaalne. Mulle endale mõjub palderjan täpselt samamoodi nagu kassile. Kunagi tudengina jõin enne eksamile minekut kaks tassi palderjaniteed ja lõpetasin nii, et kirjutada ka ei suutnud, käsi lihtsalt ei allunud ajust tulevatele käsklustele.

Uinumist soodustava preparaadina soovitan siiski osta apteegist tööstuslikult toodetud palderjanipreparaati, mitte keeta teed, kus toimeained kõrge temperatuuri toimel lagunema kipuvad. Üldse toimivad närvisüsteemi rahustavad ja uinumist soodustavad ravimtaimed kõige paremini omavaheliste kombinatsioonidena. Mitu sarnase toimeainega taime koos: näiteks humal koos melissiga jne.

Millised ravimtaimed võiksid olla koduses esmaabikapis?

Kui kodus on mõni kergemate südameprobleemidega (rütmihäired, spasmid, ebamäärane raskustunne rinnus) kimpus olev inimene, peaks selles kindlasti leiduma viirpuutinktuur. See on parim taimne preparaat esimeste südametegevuse häirete ravis. Ja muidugi meie ravimtaim number üks on kummel!

Kummel on põletikuvastane, aitab seedetegevust korrastada ja mõjub kergelt rahustavalt. Kummelit võiks kindlasti igas kodus olla. Panen selle kõrvale piparmündi, mis aitab kaasa raskesti seeditava toidu omastamisele. Kolmandaks võiks kodus olla tõhusa põletikuvastase vahendina välispidiselt tarvitatav saialilletinktuur.

Külmetushaiguste ja gripi korral on Eesti elanike hulgas kõige enam kasutatavaks taimeks sidrun, selgus ühest Tartu Ülikoolis tehtud uuringust. Järgneb küüslauk, ehkki sel puudub immuunsüsteemi tugevdav toime, millest küll ekslikult sageli räägitakse. Üks väheseid taimi, mis tõepoolest immuunsüsteemi talitlust positiivselt mõjutab, on siilkübar ehk punane päevakübar. Niisamuti usaldavad meie inimesed kummelit ja musta sõstart. Eesti elanike seas on tuntud ka ženšenn, ehkki seda võib pidada kuldjuure analoogiks: sobib väga hästi pärast haigust nii füüsilist kui vaimset võimekust taastavaks preparaadiks.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kliendikaardiga suurim hinnavõit!

-50%

ATEROLIP (30 KAPSLIT)

Südame töö toetamiseks!

Toidulisand punase fermenteeritud riisiga tervisliku kolesteroolitaseme heaks.

7,95 € Tavahind 15,86 €

-50%

BABE JALAKREEM 10% UUREAGA (100 ML)

Niisutus jalgadele!

Sisaldab 10% uureat, niisutab sügavuti, kaitseb kahjustunud nahka.

8,20 € Tavahind 16,44 €

-20%

ALTERMED PANTHENOL FORTE 9% SPRAY (150 ML)

Leevendus ärritunud nahale!

Annab meeldiva jahutava tunde päikese käes või muul viisil ärritunud nahale.

6,60 € Tavahind 8,28 €

-15%

BIONIKE DEFENCESUN SPF30 PÄIKESEKAITSEPIIM (125 ML)

Kaitse päikese eest!

Kerge ja mittekleepuva tekstuuriga päikesekaitsepiim, mis sobib kehal ja näol.

14,90 € Tavahind 17,52 €

-50%

BABE TAASTAV MUSKUSROOSI ÕLI (15 ML)

Ideaalne küpsele nahale!

Hellitab nahka siidja kibuvitsaseemneõliga, annab nahale tagasi elujõu.

15,90 € Tavahind 31,80 €

-20%

DOPPELHERZ AKTIV GELENK 1000 MG LIIGESTELE JA LIHASTELE (40 TBL)

Lihaste ja liigeste heaks!

Toidulisand liigeste ja lihaste normaalse funktsiooni säilitamiseks.

13,50 € Tavahind 16,89 €

-20%

HANSAPL MED PLAASTRID ELASTIC (2 SUURUST, 20 TK)

Antibakteriaalsed plaastrid!

Venivast tekstiilist elastsed plaastrid väiksematele argistele vigastustele.

2,80 € Tavahind 3,53 €

-40%

VITAVISION FORTE (30 KAPSLIT)

Silmade heaoluks!

Viiel koostisainel põhinev toidulisand silmade normaalse nägemise tagamiseks.

7,80 € Tavahind 13,02 €

-33%

VITAMIN D3 PRO EXPERT 2500 IU (90 KAPSLIT)

Päikesevitamiin tervele perele!

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

11,60 € Tavahind 17,39 €

-40%

TERVISEPÜRAMIID KALAÕLI ÖKO SIDRUNIMAITSELINE (100 ML)

Hoolitse südame eest juba täna!

Kalaõli, mis on toodetud ainult looduslikust kalast.

10,20 € Tavahind 16,97 €

Käsimüügiravim

-25%

IBUMETIN GEEL 5% (50 G)

Toimeaine: ibuprofeen

Valu paikne leevendamine pehmete kudede valulike ja põletikuliste seisundite korral.

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

4,10 € Tavahind 5,47 €

Käsimüügiravim

-25%

HJERTEMAGNYL 75 MG + 10,5 MG (100 TBL)

Toimeaine: atsetüülsalitsüülhape, magneesiumoksiid

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

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

3,65 € Tavahind 4,89 €

Pakkumised kehtivad Apotheka kliendikaardi esitamisel kuni 31.07.2017 või kuni kaupa jätkub.

Vaata lisa:
www.apotheka.ee

Apotheka
sinu õnne valem

Jalad suveks ilusaks!

Kui külmal ajal on jalad soki sees peidus ja võib-olla ei mõtlegi sellele, et nad võiksid ilusad ja terved välja näha, siis soojade ilmade saabudes on asjad teisiti. Tahame, et jalad näeksid head välja.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Virge Sokk

BENU Tõrva keskapteegi proviisor

Jala seenhaigus pole mitte ainult kosmeetiline probleem, vaid tegu on väga ebameeldiva ja nakkava haigusega. Nahaseene puhul kaasuvad haigusega ebameeldiv sügelus ja punetus, küüneseene korral aga muutuvad küüned inetuks.

Küüneseene puhul on küüneplaat paksenenud, muutunud hallikaskollaseks ja rabedaks. Ajapikku kahjustus levib, kuni on muutunud kogu küüneplaat. Alguses võib olla nakatunud ainult üks küüs, hiljem haigestuvad teisedki. Kuna küüneseene ravi on pikaldane, sest kahjustunud küünt enam paremaks muuta ei saa – ravi käigus kasvab uus ja terve küüs –, oleks tegelikult mõistlik alustada raviga kohe, kui ilmnevad esimesed haigustunnused.

Küüneseene ravi on nii pikaldane kui ka kulukas. Apteegis saadavad vahendid ei muuda olemasolevat koledat küünt ilusaks, vaid välja hakkab kasvama uus ja kahjustamata küüs. Varbaküüned kasvavad aeglaselt ja olenevalt küüne kahjustuse ulatusest võib ravile kuluda kuni aasta.

Kindlasti ei tohi unustada jalanõusid desinfitseerida, sest seene eosed jäävad jalatsitesse. Eriti meeldib seenele elada kummist jalanõude sees. Küüneseene raviks on mitmesuguseid vahendeid: küünelakid, pliiatsid, vedelikud, tabletid. Ravi juures peab arvestama, et vahendit tuleb kanda kahjustunud küünele üks–kaks korda päevas ja niikaua, kuni on kasvanud täiesti puhas ja kahjustamata küüs. Mugavad vahendid on küünepliiatsid, mida kantakse kaks korda päevas kahjustunud küünele ja küünenahale ning tulemused on näha juba kahe nädala pärast. Küünelakke saab osta nii käsimüügist kui ka retseptiravimina.

Nahaseene puhul tekib varvaste vahele ketendus, punetus ja võib kaasneda sügelus. Küüneseene ja nahaseene raviks kasutatakse eri vahendeid. Nahaseent ravitakse kreemi ja geeliga. Kreem kantakse puhtale ja korralikult kuivatatud nahale üks-kaks korda päevas. Nahaseen, nagu ka küüneseen, on täielikult ravitav.

Kindlasti on konnasilmadki tülikad kaaslased. Tegemist on naha sarvkihi paksenditega, mis tekivad paikset verevarustust halvendava ja sarvestumist soodustava surve või hõõrdumise tagajärjel. Jalgadel põhjustab konnasilmi kõige sagedamini ebasobiv, kitsas või hõõruv jalanõu. Soodustavad tegurid on jalgade liighigistamine, lampjalgsus ja muud pöiakuju muutused.

Ravimisel tuleb hoiduda kääride, žiletitera, noaotsa ja teiste teravate riistade kasutamisest. Koduste ravivahenditena kasutatakse konnasilmaplaastrit või vedelikku. Plaastrid sisaldavad salitsüülhapet. Plaaster tuleb asetada eelnevalt vannitatud ja kuivatatud konnasilmale ja seda tuleb vahetada iga päev, kuni konnasilm on kadunud. Vedelike koostises on reeglina samuti salitsüülhape, aga seal on teisigi komponente. Nii plaastrit kui ka vedelikku tuleb kasutada maksimaalselt kaks nädalat. Kui ravi selle aja jooksul pole tulemust andnud, peaks konsulteerima arstiga.

Suvel võib esineda jalgade liighigistamist, mis on samuti väga ebameeldiv probleem. Ka sellele leidub lahendus. Higistavate jalgade puhul on oluline kanda mitte higistama ajavast materjalist sokke ja neid tuleks kindlasti vastavalt vajadusele vahetada. Suvel võiks võimalikult palju käia paljajalu.

Apteegist saab spetsiaalseid deodorante, mis on mõeldud nii jalgade kui ka kogu keha liighigistamisega võitlemiseks. Tegu on kas kreemi või vedelikuga, mida kasutatakse kord-paar nädalas või vastavalt vajadusele. Seda tehakse enamasti õhtul enne magamaminekut ja toode kantakse puhtale nahale. Preparaadis olevad toimeained aitavad sulgeda higipoorid ning seeläbi kaovad liigne higistamine ja ebameeldiv lõhn. Neid deodorante võib kasutada aasta ringi.

REKLAAM

BENU Apteek

PAKKUMISED JUULIS!

1 Scholl jalaseene eemaldusvahend
2 Scholl küüneseene eemaldusvahend 3,8ml
3 Scholl Velvet Smooth elektriline jalaviil pöörleva rullotsikuga.

Tegemist on maksimaalsete jaemüügihindadega. Tavahinnad ja kaubavalik võivad apteegiti olla erinevad! Pakkumised kehtivad 01.07.-31.07.2017 või kuni soodushinnaga tooteid jätkub.

www.benu.ee

Üllatusmunatopsikesed **ei ole prügi**

Ilmselt on pea iga vanavanem kursis, kui suurt rõõmu valmistab mudilasele üllatusmuna saamine. Kui šokolaad on söödud ja munas peitunud lelu mängu haaratud, siis „munakoored" jäävad kasutuna alles või lõpetavad prügikastis. Siiski tasuks mõni tallele panna ja kasutusele võtta.

Tea Raidsalu
tea.raidsalu@ajaleht.ee

- Lõika üllatusmunatopsikesele põhja sisse pragu, torka hambahari sellest vartpidi läbi, nii et harjapea jääks topsi sisse ning topsi saaks kinni vajutada. Sel moel on mugav hambahari reisikotti pista.
- Üllatusmunatopsid on suurepärased õmblus- ja kontoritarvete hoidikud ja organiseerijad. Nendesse saad sorteerida pisikesed nööbid, nõelad, niidijupid, kirjaklambrid jms. Et otsitavat oleks lihtsam leida, kirjuta karbikesele silt püsimarkeriga peale.
- Lõika topsi põhja nii suur auk, kui on pliiatsiteritajal. Pista teritaja üllatusmunaümbrisesse ning sobita sinna nii, et saaksid pliiatsi teritajasse pista. Kleebi teritaja topsikusse. Kui pliiats on teritatud, saad üllatusmunatopsi avada ning tekkinud puru välja valada – nii ei pudise praht laiali.
- Üllatusmunatopsi saad kasutada ka uue omatehtud üllatuskingituse pakkimiseks. Poeta sinna mõni komm või väike lelu. Paki plasttopsike või kaunista see.
- Üllatusmunatopsikest saad kasutada ka pulgakommihoidikuna. Uurista muna põhja väike auk, millest maiustuse pulk läbi mahub. Kui magusaisu on seks korraks üle, saab kommi topsi pista ja selle kinni panna.

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

NUTIKAS ABIVAHEND

- Plastpudel tuleb kokale appi kui munakollase eraldaja. Löö muna katki ning vala alustassile. Pigista tühi plastpudel keskelt kokku, aseta pudelisuu munakollase ligi ning vabasta pudel pigistusest. Munakollane plumpsab pudelisse ning saad selle sealt kaussi valada.
- Kui käes on hoidistamisaeg, teab iga moosikeetja, kui suur mässamine on kirssidest kivikeste kättesaamine. Aseta kirss tühja pudeli suule. Võta puutikk ja suska läbi kirsi. Kirss jääb pudelisuule püsima ning kivikene potsab anumasse.
- Pannkoogitaina tegemiseks vala pudelisse muna, piim ja jahu ning maitseained. Keera pudelile kork peale ning raputa hoolikalt. Pudelist on mugav valada paras sorts tainast pannile. Kui tainast juhtub alles jääma, keera kork peale ja pane külmikusse.

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

REISID SEENIORIDELE

SOODUSHINNAD KEHTIVAD **16. JUULINI** SOODUSKOODI «60+» ÜTLEMISEL.

MERELINN HELSINGI
29. juuli ja 25. august 2017

Soodushind 89 €
Tavahind 155 €

Kui olete Helsingis käinud, siis see reis viib teid uutesse paikadesse. Kui Helsingi veel avastamata, siis saate kindlasti suurepärase elamuse. Kas teate, et vaatame linna ka mere poolt — põnev saarestikuekskursioon annab hoopis teistlaadse vaatenurga. Väljasõit Tallinnast kell 10.30 ja saabumine tagasi kell 21.30.

GOTLANDI KESKAJA PÄEVAD
6.–9. august 2017

Soodushind 229 €
Tavahind 255 €

Sellel reisil on teil võimalik sattuda tõelisse keskaegsesse atmosfääri. Kohalikud kannavad keskaegseid riideid, tänavad on täis muusikuid, pargis võite nautida tõelist laadamelu. Kõike seda saab kogeda vaid üks kord aastas Gotlandil.

PETSERIMAA JA IRBOSKA
29.–30. juuli 2017

Soodushind 269 €
(Soodushind sisaldab Venemaa viisat)
Tavahind 315 €

Suurepärane võimalus avastada Petserit ja Irboskat, külastada Metsavenna talu Võrumaal. Palju põnevat ajalugu ja kultuuri, hea teenindus ja hästi hoitud reisiseltskond.

BERLIIN JA POTSDAM – EUROOPA AJALOO SÜDA
28.09–01.10.2017

Soodushind 499 €
Tavahind 610 €

Neli maksimaalselt täiuslikku päeva Berliinis. Külastame kõiki tähtsamaid linna vaatamisväärsusi ning veedame terve päeva kuninglikus Potsdamis. Berliin suudab meid ikka ja jälle üllatada!

VAHEME PÄRL MALTA
15.–23. oktoober 201

Soodushind 789 €
Tavahind 889 €

Teid ootab ees palju päikest, soojust, suurepärast kohalikku toitu ning vapustav arhitektuur ja ajalugu. Lisaks imeline giid Ingrid, kes naudib Malta elu ja olu juba mitmeid aastaid.

GOTLANDI JA FARÖ SAAR
23.-25. juuli 2017

Soodushind 219 €
Tavahind 255 €

Romantiline ja roosidest tulvil Visby — tule ja avasta! Kaunis kruiisilaev, mugavad kajutid, 2-hommiku ja 1 õhtusöök, toredad rühmajuhid ja giidid, suurepärane seltskond — tule ja naudi! Võimalus osaleda saareekskursioonil ning külastada Põhja-Gotlandit ja käia Ingmar Bergmani haual.

Rävala 8, Tallinn, ruum 609 / tel 620 7676 / e-post info@seeniorid.ee
www.seeniorid.ee Büroo avatud E, K, N kl 10.00–14.00

Seeniorid EXITravel

REKLAAMTEKST

Paiguta oma raha targalt!

Investeerimiseks on mitmesuguseid võimalusi ning üks peamisi mõttekohti nende vahel valimisel on raha paigutamise riskantsus. Nii mõnigi investeerimisvõimalus võib tunduda ahvatlevalt riskivaba, kuid tegelikult peidab endas varjatud ohte raha kaotamiseks.

Rusikareegel on, et mida suuremat tulu investeerijale lubatakse, seda kõrgemad on ka riskid ja võimalus oma rahast ilma jääda. Seega tasub enne raha paigutamist konkreetset investeerimisvõimalust veidi lähemalt uurida ning ennast selle erinevate aspektidega kurssi viia.

Kuna pangad pakuvad juba mõnda aega hoiustele sisuliselt olematut intressi, siis otsivad inimesed aktiivselt alternatiivseid rahapaigutamise võimalusi. Üheks selliseks variandiks on hoiustamine hoiu-laenuühistus. Neid on Eestis mitmeid ja nad pakuvad erinevaid võimalusi. Tallinna Hoiu-Laenuühistu on neist suurim ja tegutseb juba seitsmendat aastat. Ettevõtte osakapital on 2 666 860,00 miljonit eurot ning ühistuga on liitunud ligi 1500 liiget.

Tuleb astuda ühistu liikmeks

Nagu ettevõtte nimetuski ütleb, saab siin raha hoiustada ja vajadusel ka laenu võtta. Selleks tuleks astuda ühistu liikmeks: kirjutada avaldus ja tasuda sisseastumis- ning osamaks. Ühistu liikmeks võivad saada nii juriidilised kui ka eraisikud ning mõlemal puhul on sisseastumismaksu suuruseks 10 eurot. Osamaksu alammäär füüsilisel isikul on 30 eurot ja juriidilisel isikul 300 eurot. Kui soovitakse võtta laenu, siis on osamaksuks 5 protsenti taotletavast summast. Laenu saab ühistust võta kuni kümneks aastaks. Laenu antakse vaid kinnisvara tagatisel ning oluline on siin kinnisvara likviidsus ja seisukord.

Kes otsib aga hoiustamisvõimalust, siis raha paigutamisel maksab hoiu-laenuühistu tunduvalt kõrgemat intressi kui pangad. Minimaalselt saab Tallinna Hoiu-Laenuühistus hoiustada 1000 eurot, kuid ühistu tegevjuhi Annely Ojametsa sõnul jääb hoiustajate paigutatud summa enamasti 10 000–25 000 euro vahele. Ta selgitab, et raha ühistusse paigutamine on hoiustajale väiksema riskiga, sest Tallinna Hoiu-Laenuühistu tegeleb ainult kinnisvaralaenudega. «Meie ei paiguta vahendeid võlakirjadesse ega tegutse aktsiaturgudel, samuti ei tegele me kiir- ega tarbimislaenude andmisega. Kellele on need teemad eetiliselt vastuvõtmatud, siis kinnitan, et meie ettevõte nende valdkondadega ei tegele,» ütleb Ojamets.

Korteri üürimine vs hoiustamine hoiu-laenuühistus?

Investeerimisest on just viimastel aastatel saanud vägagi kuum teema, mille vastu tunnevad huvi nii noored kui ka vanemad inimesed. Ühelt poolt on investeerimishuvi kasvu põhjuseks pankade madalad hoiuseintressid, mis sunnivad inimesi avarama pilguga rahakasvatamise võimalusi otsima, teisalt aga on tekkinud mitmeid uusi investeerimisviise, mida ka usinasti kasutatakse.

Palju räägitakse imelisest üüriturust, kus hinnad on tõusnud mitu aastat lausa sirgjooneliselt ning raha teenimine näib väga lihtsana: rendid oma korteri välja ning igakuine kindel sissetulek ongi kindlustatud. Paraku ei ole asjad tavaliselt nii lihtsad kui nad välja paistavad. Üürnikega võib minna õnneks, aga võib ka mitte. Sellepärast mõtle enne, kui oma tühjalt seisva korteri (või korterid) üürile annad, ka nendele teemadele:

Üürikinnisvara pidamine on kulukas. Ikka läheb midagi katki ja kindlasti on vaja teatud aja järel korterit remontida ja kodutehnika välja vahetada. Samuti on vaja tasuda maamaks, mis Tallinna kesklinnas on üpris kõrge. Arvesta, et üürnik ei vastuta korteris elades millegi eest ning kõik kulutused on omaniku kanda. Seega – ära lase ennast pimestada kõrgetest üürihindadest, sest teisalt on kinnisvara pidamine kallis lõbu ja ettenägematute probleemide tõttu ka närvikulu.

Kinnisvarahinnad ei püsi tõusuteel alaliselt. Praegu on kinnisvaraturg tõusuteel ja hinnad on juba mõnda aega tõusnud. Samas ehitatakse praegu palju ning see loob eelduse hinnatõusu peatumiseks või kukkumiseks. Juba praegu on turul pakkujaid rohkem kui soovijaid.

Üürnike hulgas on igasugust rahvast. Sulle võivad korterisse elama sattuda väga vastutustundlikud ja korralikud inimesed, aga on ka selliseid, kes jätavad raha maksmata ning halvimal juhul saad temast lahti vaid politsei abiga ja sulle jääb sisuliselt lammutatud korter ühes suure hulga kuludega.

Maksuamet jälgib üüriturgu palju terasemalt kui varem. Ajast aega on üüriturg toiminud mustalt, kuid just viimastel aastatel on maksuamet hakanud jälgima korterite väljaüürijaid. Üüritulult tuleb teatavasti maksta tulumaks ning kui selgub, et seda pole tehtud, saab maksuamet tagantjärele maksmata maksu ühes viivistega sisse nõuda.

Kindlasti on üüriturul hea õnne ja läbimõeldud tegutsemisega võimalik teenida, kuid selge on ka, et see valdkond sobib tugevate närvidega inimesele, kes hoiab end pidevalt vastava seadusandluse ja turul toimuvaga kursis ning kellel on ka aega alaga tegeleda. Kui aga sulle tundub, et korteri väljaüürimine on liiga närvesöövtegevus, siis raha paigutamine hoiu-laenuühistusse on kahtlemata oluliselt vähem riskantsem. «Tasub endalt küsida, kas julged riskida suuremalt või teed pigem väiksema tulukusega ja vähem riskantsema rahapaigutuse ühistusse,» soovitab Annely Ojamets.

Investeerimine ühisrahastusse

Riskivaba rahapaigutusena võib tunduda ka investeerimine mõne ühisrahastusplatvormi kaudu. Need on keskkonnad, mille kaudu kinnisvaraarendajad pakuvad era- või juriidilistele isikutele investeerimisvõimalust oma projektidesse. Intressid seejuures on üsnagi ahvatlevad, ulatudes mõne projekti puhul koguni 12 protsendini.

Kuigi ühisrahastus võib tunduda mugav ja vähe riskantne investeerimisvõimalus, tasub ka siin ennast asjaga kurssi viia ja arvestada, et nõnda head tootlust lubavad investeeringud ei ole paraku riskivabad. Mida tasub tähele panna ühisrahastusse panustades?

- **Ahvatlevalt suured tootlused tähendavad ka kõrgemaid riske.** Ühisrahastusse investeerides ei saa investor oma raha juhtida, vaid ta peab usaldama platvormi pidajat.
- **Ühisrahastus ei ole riskivaba.** See, et Eestis on ühisrahastuses seni vett vedama läinud vaid üks projekt, on valdkonnale loonud riskivaba investeerimisvõimaluse kuvandi. Sellest ei maksaks ennast uinutada lasta.
- **Ole valmis oma raha ka kauem ootama.** Kui mõni projekt lähebki vett vedama, siis sealt võib küll raha tagasi saada, kuid see on aeganõudev – eriti kui on tegemist suure objektiga, mida on keeruline on müüa. Kas oled valmis oma paigutatud raha tagasi saamist ootama teadmata hulk aastaid?
- **Ühisrahastuse kaudu teenitavad intressid on tulumaksuga maksustavad.** Teenitud intressid tuleb kindlasti kajastada, sest maksuametil on olemas info isikutest, kes on platvormide kaudu investeerinud.
- **Taustakontroll on üliolulineline!** Kui otsustad ühisrahastusse panustada, siis uuri hoolega, millised ettevõtjad on sind huvitava projekti taga ja kuidas on neil seni läinud. Ära lase end pimestada ilusast jutust reklaamprospektil.

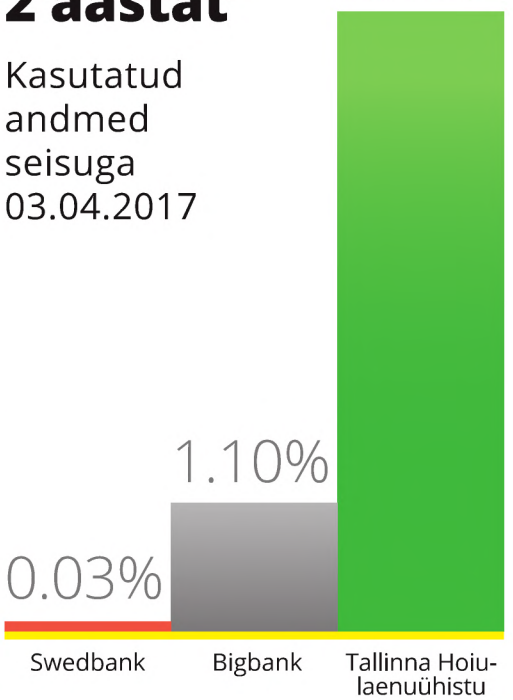
Ühistu rahaasjad otsustavad ühistu liikmed ise

Annely Ojamets toob hoiu-laenuühistu plussina välja veel asjaolu, et ühistus otsustavad rahaasjade üle selle liikmed ise ning seega valitseb asjades selgus ja läbipaistvus. «Kui tahame muuta näiteks põhikirja või tegevusalasid, siis kutsume kokku ühistu koosoleku, kes asja üle otsustab,» selgitab ta. «Me ei saa n-ö ära kaduda või tegevust lihtsalt liikmete selja taga lõpetada. Hoiu-laenuühistud on oma olemuselt väga jätkusuutlikud ja ka pikkade traditsioonidega ettevõtmised. Meil Eestiski leidub ühistuid, mis on tegutsenud juba uue Eesti riigi algusest saadik. Huvi hoiustamise vastu annab meile tegutsemisjulgust ja näha on, et hoiu-laenuühistud on saanud inimestele tuttavaks ning täiesti arvestatavaks kohaks, kuhu paigutada oma raha või kust küsida laenu. Tallinna Hoiu-Laenuühistus loome pikki traditsioone ja tahame olla oma liikmetele heaks partneriks aastakümneid. Oleme neile ka nagu klubi ja korraldame igal suvel oma liikmetele mõnusa kontserdiga koosviibimise, kuhu on oodatud kõik meie ühistu liikmed.»

Tegemist on finantsteenuseid osutava ettevõttega. Tutvu Tallinna HLÜ tegevuse ja finantsteenuste tingimustega, vajadusel pea nõu asjatundjaga.

Tähtajalise hoiuse intress perioodiga 2 aastat

Kasutatud andmed seisuga 03.04.2017



FAKTE TALLINNA HOIU-LAENUÜHISTU KOHTA

- **Asutatud juunis 2010**
- **Osakapital 2 666 860,00 eurot**
- **Ühistu liikmeid praegu 1470**
- **Keskmine hoiustamissumma 10 000–25 000 eurot**
- **Suurim hoiusesumma 500 000 eurot**
- **Keskmine laenusumma 100 000 eurot**

Tallinna Hoiu-laenuühistu kontor asub Tallinna kesklinnas Narva mnt 2.
Lisainfo: www.erahoius.ee, info@erahoius.ee, telefon 663 0118.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Dippida võib paljusid toiduaineid

Suvel on väiksema või suurema aiapeo või lihtsalt õdusa äraolemise korraldamiseks tuhat põhjust. Aiapeo mõnus ajaviitetoit on dipp, vajadusel väga esinduslikku väljapanekut võimaldav, lõputult variante pakkuv toiduainete ja kastmete kombinatsioon.

Sirje Rekkor
60pluss@eestimeedia.ee

Aias on tore uudiseid vahetada või niisama juttu puhuda ja ühtlasi väike söömaaeg korraldada ka siis, kui soojal ajal on läbi astumas laste või lastelaste pered. Mõnes peres kolivad traditsioonilised laupäeva või pühapäeva ühised perelõunad tubastest oludest terrassile või aeda. Ja muidugi on suvel aias tore sõpru, sugulasi või jätkuvalt töistel inimestel kolleege vastu võtta. Väiksemad või suuremad perekondlikud peod ja tähistamised, on need siis lasteaia-kooli-ülikooli lõpetamine, sünnipäev või isegi väiksemat mõõtu pulmad, peetakse suvel sageli aias.

Ajaviitetoitu dippi saab kastmete ja dipitavate toiduainete valikut kohandades pakkuda ka suviselt kergema toidu austajatele või siis mõne tõhusama söögi järel näksimiseks. Vajadusel saame aga dipiga isegi tõelise gurmaanide eine korraldada.

Loomulikult võib aiapeol koos dipiga teisigi, kiiremini ja tõhusamalt kõhtu täitvaid toite pakkuda, sest mehed ei pruugi taolise nipet-näpet-toiduga leppida. Dipipeol võivad menüüs olla soojad suupisted, grillitud toidud, salatid. Üks võimalus on näiteks esmalt sooja suupistet pakkuda ja seejärel mõnd mõnusat laua- või kaardimängu mängides dippida.

Mida dipikastmega pakkuda?

Dippida võib väga paljusid toiduaineid. Näiteks mitmesuguseid köögivilju, mida kesk- ja hilissuvel juba ehk oma aiastki võtta saab. Dippida võib puuvilju, mitmesuguseid lihatooteid, vorste ja viinereid, juuste, kalapulki, krevette, frikadelle, lihapalle, krabipulki, kõrsikuid, kartuli-, tortilla- ja rukkikrõpse, kreekereid ja teisi soolakaid küpsiseid, kuivikleibu, grissinisid ehk krõbedaid küpsisepulki ja mida kõike veel.

Kuna suvine aed pakub parajasti suurt valikut köögivilju, paneksin rõhku just nendele. Dippida võib kirss- või ploomtomatit, kurki, suvikõrvitsat, paprikat, varssellerit, porrulauku, redist, noort punapeeti ja naerist, lillkapsast ja spargelkapsast, nuikapsast, porgandit, keedetud värsket kartulit ja aedoakaunu.

Köögiviljad lõigatakse sellise kujuga tükkideks, et neid oleks võimalik kas näpu vahel või tikuga kastmesse kasta. Tore on, kui oma peenrast või kasvuhoonest võetud porgandile, naerile, redisele, peedile on ka väike varretutt jäetud. Dippimiseks mõeldud pestud terved või tükeldatud köögiviljad pannakse värviliste gruppidena korvi, suurele vaagnale või kandikule. Võib muidugi panna ka

>> lk 28

KODUNE MAASIKAJÄÄTIS

Kauni roosa värvusega ja lahe magusroog kuumaks suvepäevaks või sumedaks suveõhtuks. Natuke vaeva tuleb sellega näha küll, aga see tasub end kuhjaga ära.

1 l piima
2 l maasikaid
5 dl suhkrut

Püreeri maasikad kas läbi sõela surudes või saumikseriga. Pane püree sõelale ja lase mahlal välja nõrguda. Mahla saab kasutada näiteks maasikatarretise valmistamiseks mõnele suvisele koogile. Lisa piimale suhkur ja sega seni, kuni see sulab. Lisa nõrgunud maasikamass ja sega mikseriga ühtlaseks, pane sügavkülma. Sega jäätist mikseriga umbes iga poole tunni järel, siis muutub see õhulisemaks. Kui segu hakkab jäätuma, sega see veel kord läbi ja lase külmikus vähemalt 2 tundi jäätuda. Pool tundi enne söömist võta maasikajäätis sügavkülmikust välja ja pane tavalisse külmikusse. Lauale võid anda kas portsjonitena magustoidupokaalides või -kausikestes või siis suurel vaagnal, näiteks koos maasikate või mõne marja- või šokolaadikastmega, küpsistega. Võta jäätisest kuuma vette kastetud lusika või jäätisekulbiga pallid.

FOTO: SHUTTERSTOCK

eraldi nõudesse, eriti, kui valikus on niisked ja kuivemad toiduained, näiteks krõpsud ja köögiviljad. Vaagna keskele või kõrvale pannakse kausikesed erinevate dipikastmetega. Loomulikult võib kasutada vaid üht kastet, kuid soovi korral saab isegi ühe põhikomponendi, näiteks maitsestamata jogurti baasil valmistada palju kastmeid.

Mida dipikastme juures jälgida?

Dipikastme juures tuleb silmas pidada vaid seda, et kaste oleks piisavalt paks ja jääks köögiviljatüki külge. Dipikastme valmistamine on selle tegijal suurepärane võimalus väljendada loomingulisust, sest kas või sama retsepti järgi valmistatud kastmest saab mõne komponendi või maitseaine lisamisega kümneid eri versioone.

Sageli piisab suurepärase dipikastme saamiseks paksem hapukoor, maitsestamata jogurt või majonees segada mõne vürtsika kastmega (näiteks Tabasco, Worcesteri, salsakastmed), mida poeriiulitelt leiab meetrite kaupa, ja veidi oma soovi järgi maitsestada. Nende vürtsikate kastmetega tuleb muidugi olla ettevaatlik ja lisada neid vähehaaval, et sööja suule paras saaks.

Veel üks lihtne võimalus on lisada hapukoorele, maitsetsamata jogurtile või kohupiimale mitmesuguseid vürtsmoose. Kui kastmeained vajavad peenestamist, on kõige parem valmistada dipikastet kas saumikseriga või blenderis, mis paljudes peredes tänu smuuti- ja püreesuppide valmistamise suurmoele on köögivarustuses kindla koha leidnud. Paljude retseptide puhul aga piisab lihtsalt kastmeainete kokkusegamisest. Küll aga tuleb dipikastmel lasta enne laualeandmist jahedas seista, et maitsed saaksid seguneda ja maitsekombinatsioon parimal moel esile tuleks.

Väga kerge vaevaga ja vähese ajakuluga saab dipikastme valmistada poes laias valikus saada olevatest kastmepulbritest. Pulber tuleb segada hapukoore, maitsetamata jogurti või Kreeka jogurtiga ja lasta paarkümmend minutit külmikus maitsestuda. Võib osta ka valmis dipikastmeid, mida poeriiulil on samuti suur valik. Aga parim on siiski pakkuda enda tehtud, ainulaadse ja kordumatu maitsega dipikastet.

Aiapeol peab ikka suu ka magusaks saama. Kes suvisel ajal küpsetada ei taha, võib ilma selletagi koogi või tordiga hakkama saada. Või üllatame külalisi hoopis omatehtud maasikajäätisega?

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

VALIK DIPPIDE RETSEPTE

Kerge dipikaste köögiviljadele

1 pakk krabinuudleid
0,5 dl majoneesi
0,5 dl maitsestamata jogurtit
1 sl hakitud tilli
0,5 sl sidrunimahla

Sega tükeldatud krabinuudlid majoneesi, jogurti ja tilliga, peenesta saumikseriga või blenderis ühtlaseks kastmeks. Maitsesta sidrunimahla, soola ja pipraga ja pane vähemalt pooleks tunniks külmikusse, et maitsed saaksid seguneda. Anna lauale koos erinevate köögiviljadega.

Ananassidipp

1 karp kodujuustu
1 väike purk konservananassi
0,5 dl maitsestamata jogurtit
1 kimbuke rohelist sibulat
maitse järgi vürtsikastet (Tabasco vms)
soola

Nõruta ja tükelda konservananass, kuid ära vedelikku minema viska. Sega kodujuust, maitsestamata jogurt ja vürtsikaste ning peenesta saumikseriga või blenderis ühtlaseks kastmeks. Kui kaste jääb liiga paks, lisa sortsuke ananassikonservi vedelikku. Maitsesta vajadusel soolaga. Lase veidi külmikus seista. Ananassidipp sobib nii köögiviljade, lihatoodete, krõpsude kui ka kuivikleibade ja küpsiste dippimiseks.

Tomatidipp

1 dl tomatimehu
1 dl paksemat majoneesi
0,5 dl apelsinimahla
1 sl sidrunimahla või õunaveiniäädikat
vedi mett
1 hakitud küüslauguküüs
värskelt jahvatatud musta pipart
võib lisada ka 1 sl õli

Sega kastmeained. Selle kastme puhul sobib eri variantide saamiseks kasutada mitmesuguseid ürte, puuviljade ja marjade püreesid, maitseaineid. Lase kokkusegatud kastmel veidi külmikus maitsestuda. Tomatidipp sobib hästi lihatoodete, ka vorstitoodete dippimiseks.

Baklažaanidipp

2 väiksemat või üks suur baklažaan
1 dl oliiviõli
4 küüslauguküünt
soola
paprikapulbrit

Lõika baklažaan kuubikuteks. Haki küüslauguküüned, kuumuta neid paar minutit pannil kuumas õlis. Lisa baklažaan ja sool ning jätka kuumutamist keskmisel kuumusel ja aeg-ajalt segades 10 minutit. Kui baklažaan on pehmenenud, püreeri mass saumikseriga või blenderis. Puista peale paprikapulbrit ja serveeri kuumalt. Selline soe dipikaste on hea lihatoodete dippimiseks. Võid ka kastme maha jahutada ja ikka maitseb hea.

Jogurtidipp

3 dl maitsestamata jogurtit, näiteks Kreeka jogurtit
3 sl peenestatud värsket tilli
2 sl sidrunimahla
½ tl paprikapulbrit
soola
jahvatatud pipart

Sega kastmeained ja pane kaste vähemalt pooleks tunniks külmikusse seisma, et maitsed ühtlustuksid. Jogurtidipp on väga hea nii köögiviljade, krõpsude, küpsiste, juustude kui ka lihatoodete dippimiseks.

Oadipp punastest ubadest

1 purk punaseid või pruune ube
soolvees
1 roheline paprika
4 sl õli
2 sl sidruni- või laimimahla
1 küüslauguküüs
(*Cayenne*'i) pipart
0,5 tl soola

Nõruta oad ja peenesta koos ülejäänud toiduainetega saumikseriga või blenderis. Lase jahedas paar tundi maitsestuda. Sobib hästi näkileibade, küpsiste või krõpsude dippimiseks.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Sinihallitusjuustu dipp

2 dl 20protsendilist hapukoort
50 g murendatud sinihallitusjuustu
1 väike kimp hakitud värsket koriandrit

Sega kastmeained ja peenesta saumikseriga või blenderis ühtlaseks kastmeks. Pane kaste vähemalt pooleks tunniks külmikusse. Väga siidise ja maitsva dipikastme saab ka valgehallitusjuustust või kitsejuustust. Sobib lauale anda köögiviljade, krõpsude, kuivikleibade, küpsiste dippimiseks.

Marjadipp

2 dl head oliivõli
0,5 dl õunaveiniäädikat
1 dl värskeid või külmutatud vaarikaid või muid hapukaid marju
1 tl suhkrut
veidi mett
soola
pool hakitud küüslauguküünt

Sega kastmeained kokku ja peenesta saumikseriga või blenderis ühtlaseks kastmeks. Pane vähemalt pooleks tunniks külmikusse, et maitsed pare-

mini esile tuleksid. Kui kasutad näiteks vaarikaid ja vaarikaseemned häirivad, võid marjad läbi sõela hõõruda. Veiniäädika võib asendada sidrunimahlaga, muidugi tuleb siis kogust vähendada. Marjadipp sobib köögiviljade ja mitmesuguste krõpsude juurde.

Avokaadodipp

1 avokaado
2 sl sidrunimahla
2 sl maitsestamata jogurtit
värskelt jahvatatud musta pipart
jahvatatud meresoola
2 sl peenestatud maitseürtide segu, näiteks petersell, basiilik

Sega kastmeained ja peenesta saumikseriga või blenderis ühtlaseks kastmeks. Pane kaste vähemalt pooleks tunniks külmikusse seisma, et maitsed üksteisega sulanduksid. Avokaadodipp sobib väga paljude toiduainete dippimiseks.

Avokaado-tomatidipp

2,5 dl hapukoort
2 küpset avokaadot
2 väiksemat tomatit
2 hakitud küüslauguküünt
2 sl sidrunimahla
soola
värskelt jahvatatud musta pipart

Tükelda tomat suuremateks kuubikuteks. Siidisema konsistentsiga kastme saamiseks võib tomatil eelnevalt koore eemaldada. Lõika avokaadod pikuti pooleks ja eralda kivid viljalihast. Peenesta kõik retseptis olevad toiduained saumikseriga või blenderis. Soovi korral maitsesta soola ja värskelt jahvatatud musta pipraga ning aseta kaste vähemalt 10 minutiks külmkappi, et maitsed saaksid enne laualeandmist seguneda.

Majoneesidipp mädarõikaga

1,5 dl paksemat majoneesi
3 sl teravat vürtsikastet
1,5 sl brändit
1 sl riivitud mädarõigast (võib olla ka marineeritud).

Sega kastmeained kokku, soovi korral peenesta saumikseriga või blenderis. Majoneesi baasil valmistatud dipikastme puhul on ääretult suur mängumaa, sest rohkesti erinevaid kastmeid saab valmistada, kui maitsestada majoneesi mädarõika ja vürtsikastme asemel ürtidega, sinepiga, spinati, sibula, sidrunimahla või erinevate marjapüreedega. Ka maitseainete riiul pakub mitut võimalust. Maitsestus sõltub sellest, milliste toiduainete juurde dipikaste on mõeldud. Vürtsikastme ja sinepiga maitsestatud dipikaste sobib ehk paremini lihatoodete dippimiseks. Enne lauale andmist lase kastmel veidi külmikus seista, et maitsed ühtlustuksid.

REKLAAMTEKST

PÕHJA-EESTI
HOIU-LAENUÜHISTU

SÄÄSTUHOIUSED KUNI 8% AASTAS

Paljude inimeste jaoks on pangaväliste finantsteenuste see segment, mida pakuvad niisugused kohalikud Eesti ettevõtted nagu hoiu-laenuühistud, veel üsna uus nähtus. Kuid nõudlus tekitab pakkumise ja näiteks munitsipaalpanga tekkimine tõestab taaskord teatud vaakumi olemasolu selles sektoris, kus rahavoogusid juhivad jätkuvalt välismaa kommertspangad. Selle sektori intensiivne areng, mis on põhjustatud inimeste soovist ise hallata oma vara, avaldab positiivset mõju nii kohalikele ettevõtetele kui ka Eesti majandusele tervikuna. Nendele, kes esmakordselt puutuvad kokku hoiu-laenuühistutesse investeerimisega, kordame üle tähtsaimad momendid.

Kuidas on tagatud hoiused?

Kõik hoiustena kaasatud rahalised vahendid paigutatakse laenudesse, mis on tagatud kinnisvara hüpoteegiga. Samal ajal pööratakse erilist tähelepanu laenuvõtja tagatiste ja maksevõime hindamisele, mis iseenesest on levinud rahvusvaheline tava ja võimaldab vähendada võimalikke riske. Seega, niisugust laenuväljastamise viisi võib pidada piisavalt usaldusväärseks ja turvaliseks nii finantseerivale ühingule kui ka selle investoritele, kelleks antud juhul on hoiustajad.

Millise summaga võib alustada kogumist?

Kogumist võite alustada isegi väikese rahasummaga. Tähtajalise hoiuse lepingu võib sõlmida summaga alates 500 eurost, kogumishoiuse alates 300 eurost ja pensionihoiuse alates lausa 20 eurost. Siiski tasub arvestada, et hoiuse summast ja hoiustamise perioodist sõltub intressimäär: mida suurem summa ja pikem periood, seda tasuvam protsent.

Kui kaua te juba tegutsenud olete?

Põhja-Eesti Hoiu-laenuühistu on registreeritud 2013. aastal. Samas oli selle loomise hetkel nii juhatusel kui ka töötajatel juba piisavalt soliidne enam kui 6-aastane kogemus finantssektoris.

Kes on Põhja-Eesti Hoiu-laenuühistu omanik? Kes on selle loojad?

Hoiu-laenuühistutel ei ole ühtset omanikku, vaid on asutajad. Põhja-Eesti Hoiu-laenuühistul on 43 asutajat, nende hulgas eraisikud ja ettevõtted. Need on inimesed, kellel on pikaajaline kogemus ja kes omavad sissetulekuid teistes tegevusvaldkondades, nagu tööstus, ehitus, puidutöötlus, konsultatsiooni- ja finantsteenused.

Kuidas teil on võimalik pakkuda teistest hoiu-laenuühistutest kõrgemat hoiuseintressi?

Jah, tõepoolest, praegu me pakume intressi 8% tasemel aastas. Kuid see intressimäär ei ole fikseeritud ja sõltub mitmest parameetrist: lepingu tüübist, perioodist, summast, intressi väljamaksete sagedusest jne. Kõige kasulikumad lepingud on pikemate perioodidega ja intressi väljamaksetega mitte sagedamini kui üks kord aastas.

Kas on olemas mingi liitumistasu või lepingutasu, kui ma tahan saada teie kliendiks ja sõlmida hoiustamise lepingu?

Jah, selleks, et sõlmida leping, tuleb saada hoiu-laenuühistu liikmeks ja tasuda sisseastumismaks 6 eurot ning samuti osanikumaks 30 €. See on ühekordne tasu, mistahes perioodilised tasud puuduvad. Sealjuures iga klient saab täiesti tasuta sõlmida mitu lepingut, kuna lepingu sõlmimise tasu ei ole. Soovi korral ühistust lahkuda 30 euro suurune osanikumaks tagastatakse.

Kes võib saada hoiu-laenuühistu liikmeks?

Ühistu liikmeks võib olla nii füüsiline kui ka juriidiline isik.

Milline on hoiu-laenuühistu tulevane arengukava?

Üks lootustandvamaid tegevusalasid on koostöö kohalike ettevõtetega. Väikeettevõtted seisavad tihti silmitsi finantseerimise nappusega. Selline olukord toob kaasa ettevõtete aeglasema arengu ja konkurentsieelise kaotuse sise- ja eksporditurgudel. Lähitulevikus alustame krediiditeenuste paketi arendamisega, mis on suunatud Eesti ettevõtete toetamisele, nendele arvelduskrediidi tagamise ja samuti areneguprogrammide krediteerimise valdkondades.

Kuidas on võimalik saada teie kliendiks?

Selleks, et saada meie kliendiks, on vajalik esitada Ühistusse liikmeks astumise taotlus läbi interneti www.eestihoius.ee või meie kontoris, tasuda sisseastumistasu 6 € ja minimaalne panus osakapitali 30 € ning sõlmida leping. **Kõik dokumendid on võimalik täita korraga meie kontoris aadressil Pronksi 3, Tallinn. Küsimuste korral helistage telefoninumbril 6 230 230.**

Põhja-Eesti Hoiu-laenuühistu / Pronksi 3, Tallinn / tel 6 230 230 / www.eestihoius.ee

	Veetlus	Sisemine tõuge, psüühiline sund	Rahaühik	Liiter	Lõuna-maine puu	Keemia Instituut	Mööbli-firma	Dekaliiter		VASTUS	Liigese-põletik	Rhode Island	500.	Raud (inglise k.)	Pikk vangerdus	Liistak, õhik	Kirjanik ... Ruitlane	Optical disc	Gramm
Laste nakkus-haigus									Südame-tohter Elund										
Kesk-närvi-süsteem				Lärmaja USA näitleja ... Gibson									Telemees ... Johannson Teravili						Filmi-lavastaja ja karika-turist
Haigus						Riietusese Kastreeri-tud täkk						Raske teadvu-setus Neuriit						Neljast kriipsust koosnev trükitäht Negatsioon	
Monsieur		Laulja ... Paulus Heade komme-tega						Teleri osa 2 x täht							Näitleja Jook				
	Kaldu, nurga all Võllas						Tobuke Ravimi-annus							Pannkook 100 m²					
Automark				Suitsu- ja tahmaudu Laulja (1951-2013)					Liibanoni naaberriik Jälle								Titaan Valu-hüüatus		
Kolm-varvas-laisik			*In ... veritas* Transport Internatio-nal par Route					Jugoslaavia eks-diktaator Josip Broz ... Kõvavähk					Astaat Konts			Austria maakood Sekund			
Opel ...						Osatäht Need, kellele miski kuulub					Lill Voolu-allikas								
... Kanepi					Mingit oskust omama Hea isuga							Fosfor Eskulaap							
	Kriimustus Ravialune						Egoistlik ... Lundver												
Per annum			Vene isevalitseja Füsioloogi-line puhke-seisund						*... lex, sed lex* Saksa k. sidesõna										
Püsi				Seelik Hapniku telsend							*Saint* Mehenimi								
...-särk		Linn Soomes Näitleja ... Koppel (1925-1978)						"Apelsini" trombonist Isane lammas					Saksa telekanal						
Paigalseis, stagnat-sioon							Germaan-laste jumal Köögivili					Röntgen Norra vigur-suusataja							
2 x täht			Seier Jõgi Aafrikas						Punker Ninahäälik										
Kirjanik (1875-1934)					Itaalia proua Eesti Komitee						Rahvaliit Võõrtäht								
Eesti film "... kütab sauna" (1978)						Nõidus, nõiakunst Väike kaunistav lina							Radiaani tähis	Mõistlik	Lihatoit	E naaber	Rooma 2	Kõrva-põletik	
Kolm-				Raadio-jaam Järjest. tähed															3 x täht
	Sülg Haavand sugu-elundeil				Infotehno-loogia Mehenimi			Maadleja Laulja				Kunst (ladina k.) Jõgi Saksa-maal				Nutulaul Külma-tunne			
Katusega täht		Õun Kaunilt pikk ja sihvakas					Valgesavi Jõukas				mi-mažoor Mehenimi						J naabrid Masti hoidev tross		
Vankri telg				Mehe-taolisus (naistel) Elektron-arvuti									Kuivatatud leivaviil Suur lai tükk						
National Army			Tallus Nõiatrumm						Soe siirupiga linnase-jook Riik Aasias						General Achieve-ment Test Hoop, löök				Muuseas
Selge						Suur pada Plaatina						Inglise autotootja ... Martin Lagonda Limited Naatrium						Metroo Umbes	
Ajastu					Linn USAs California osariigis Hapnik									Ootamine N naaber					
Reede		Oma-tehtud sigaret, pläru								Pealis-rõivas									

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 1. augustil 2017.

Vastanute vahel loosime välja kolm Angelo Dorny raamatut „Tomatid. Kasvatamine ja erilised sordid" kirjastuselt Post Factum.
Eriti värvikate piltidega tomatikasvataja käsiraamat on küll tõlgitud, aga nagu kinnitab Belgias ja Hollandis tuntud aiatoimetaja ja raamatute autor ise, siis kasvuhooned on üle ilma üsna ühesugused ning tomat enamasti kasvuhoones kasvab. Ta tutvustab erilisi sorte, nende eripära, annab üldnõu, kuidas seemnest taimi ise idandada, näpistada,

kasta, väetada ja kahjuritest hoiduda. Raamatu lõpus on 30 suurepärast retsepti, kus kõiki tutvustatud lillasid, rohelisi, kollaseid, triibulisi või lapikuid vilju kasutada just nende erilistest maitseomadustest lähtudes.
Juunikuu 60+ õige vastus – SIIN POLE JU MIDAGI KEERULIST. Õnne Lind valis võitjatena välja Virve Haraku Võrumaalt, Ene Saare Rakverest ja Meida Rasseli Saaremaalt Laimjalast. Nemad saavad Rein Sanderi raamatu „Kubja ürditalu teed ja ravimteed" kirjastuselt Varrak.

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 €.