60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 8/2017 (59) AUGUST ISSN 2228-1592

Raamaturiiul kui tapeedi osa.

Hooldekodu asemel **teenusmaja.**

Liigesed tahavad **liikumist.**

Tahtmatu puuks ajab punastama.

Kuidas kodus ise **juukseid värvida?**

Proteesid. Kukeseenetoidud.

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €

Vabadus mitte pärandada

Üks 55aastane ärimees läks oma firmaga pankrotti. Rahanumbrid hakkasid ühtäkki mehe silme ees tantsima ja nii läksidki iseenda ja firma rahaasjad sassi. Häbi ega rahakaotus polnud tema suurim mure, vaid küsimus, mida ta nüüd küll oma lastele pärandab. See lõputult peas keerelnud teema murdis mehe peaaegu maha.

Tänases ajakirjas arvab oma nooremad aastad maailma eri paigus elanud sotsioloog ja taasiseseisvunud Eesti algusaastatel Riigikogu liige olnud Liis Klaar, et eestlaste mentaliteet vajab tänapäevasemaks muutmist. Vanemad eeldavad, et nad peavad kogu vara lastele pärandama, ning lapsed omakorda, et nende kohustus on vanade vanemate eest ennastunustavalt hoolitseda. Aga ei ole. Lapsed on saanud kasvatuse, hariduse ning elavad oma elu ja töötavad end ise üles.

Kas järeltulijad üldse tahavad või suudavad vanemate äriga jätkata? Äkki müüvad loodu võileivahinnaga konkurendile maha ja põrutavad ümbermaailmareisile? Ka rikka põlistalu perepojal on õigus viiulikunstnikuks saada, mis siis, et isa soovib, et poeg hoopis tema elutööd jätkaks. Kelle nimel ta siis tööd rabas? Lastel on samuti õigus oma südant järgida. Võib-olla peakski elu vabamalt võtma. Kui ei sea kõrgeid ootusi, pole ka jalust maha niitvat lootuse purunemist. Otsustad ise oma varanduse üle ja lood elusügisel endale sobiva eluolu.

Kõik ei ole ärimagnaadid, aga oma kodu on igaühel. Pensionär võiks osata oma kodust lahti öelda, selle maha müüa ja seenioridele mõeldud teenusmajja korteri üürida. Veel siis, kui luud-kondid lubavad elu nautida ja mälu ei peta.

Kui omaette elamise võimekus on olemas, tervis veel peab, aga tahaks lihtsalt mugavamat elamist, ei taha ju veel hooldekodusse või vanadekodusse minna. Aga kodus vaevab üksildus ja süütunne, et oled teistel kaelas. Arsti juurde või poodi minekuks on vaja taas niigi tööga koormatud poja abi paluda. Kellega suhelda, kui sõbrad on läinud või samuti liikumatud ja lastel on oma töö ja igapäevaelu?

Seenioride teenusmajade näol pole tegu uudse kontseptsiooniga, sest Soomes, Rootsis, Kanadas ja mujalgi on taolised teenusmajad juba pikka aega eksisteerinud. Ka Eestisse oleks neid vaja. Tänases ajakirjas lahkame, milline peaks olema seenioride teenusmaja, kuhu veel toimekas pensionär ise tahab vabatahtlikult elama minna. Üürikodu, kus ei pea mõtlema sellele, kuidas saaks vaibad klopitud, lumi roogitud, ahjud köetud, muru niidetud või kodu koristatud – oma varanduse müümisest saadud summa eest saab lasta korterit koristada, pesu pesta-triikida ja muud vajalikud toimetused ära teha.

Seenioride teenusmajas elavad samaealised inimesed, kelle seas leidub sarnaste huvidega kaaslasi. Et oleks meeldiv elukoht, kus elu loojakul inimene naudib elamist, loeb, maalib, jalutab, istub kohvikus, viskab nalja, läheb naabrinaisega kontserdile, laseb meditsiiniõel vererõhku mõõta. Unistuste elu!

Loodetavasti saavad Eesti seeniorid selle vabaduse ja väärikuse, mida nad tõepoolest väärivad, usub Liis Klaar. Öelge endale, et te olete elanud pika ja tubli elu. Olete tööd rabanud ja lapsed üles kasvatanud ning neile hariduse andnud. Nüüd saavad nad oma eluga ise hakkama ega peagi teie päranduse järele kätt sirutama.

Seenioridele mõeldud kortermajas elades jätkab inimene väikeses korteris harjumuspärast privaatset elu ja saab korterelamu ühisruumides seltskondlikku elu elada. Hooldekodusse minek võib seeläbi hoopis ära jääda või pikaks ajaks edasi lükkuda.

Lapsed, kes peavad oma vanematekodus remonti tegema, seal lund rookima, olema iga hetk valmis, et ema-isa arsti juurde sõidutada, ei saa ise tööd teha. Need, kes kodus oma vanemaid hooldavad, on ise järgmised hooldekodu patsiendid.

Kui järeltulijad teavad, et vanemaealine sugulane on turvalises ja muretus keskkonnas, kus ta tunneb end iseseisvalt ja kaitstult, saavad nemadki murevabalt elada. Vanainimesed saavad elada omaette, lastel on oma elu ja vanematel oma elu. Siis saadakse rõõmsalt kokku ja kõik on rahul.

Unistada ju võib.
Elame seni, kuniks elu ja naudime seda!

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@eestimeedia.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 9. septembril.
Esikaanel **Ave Nahkuri** maal.
60+

Retseptiravimid muutuvad peagi taskukohasemaks

Valitsuse heaks kiidetud uue ravimihüvitise süsteemi järgi hakatakse plaani kohaselt järgmisest aastast maksma täiendavat ravimihüvitist neile, kes on aasta jooksul ravimitele kulutanud üle saja euro.

Sotsiaalministeeriumi teatel on kulutustelt vahemikust 100–300 eurot kavas maksta täiendavat ravimihüvitist 50 protsendi ulatuses ning 300 eurot ületavate kulutuste puhul 90 protsendi ulatuses. Mida suuremad on kulutused ravimitele, seda suurem on täiendav ravimihüvitis. Näiteks kui inimene kulutab aastas ravimitele kokku 110 eurot, siis on tema täiendav ravimihüvitis 5 eurot, 250 euro kulutamisel 75 eurot ning 400 euro korral 190 eurot.

Oluline on seegi, et hüvitist hakatakse edaspidi arvestama automaatselt apteegis ravimite ostmisel ja inimene ei pea seda enam ise haigekassast tagantjärele taotlema. „Retseptikeskus hakkab arvutama omaosaluskoormust ja kui inimene jõuab 100 euro tasemele, siis hakkab ta apteegis maksma kohe vähem," selgitas tervise- ja tööminister Jevgeni Ossinovski ajakirjale 60+.

Muudatuste elluviimiseks panustab riik ravimihüvitiste eelarvesse täiendavalt kolm miljonit eurot. Kuna Eestis on solidaarne ravikindlustus, siis osaliselt katavad kaasneva täiendava kulu eelarvele teised retseptiravimite ostjad. „Need, kes kulutavad 10–20 eurot retseptiravimitele, hakkavad maksma mõne euro rohkem," selgitas minister. Selleks on kavas muuta 2002. aastast kehtivat retseptitasu.

Praegu on omaosaluse alusmäär sajaprotsendilise ravimisoodustuse korral 1,27 eurot ja 50protsendilisel 3,19. Edaspidi see määr ühtlustub ja sõltumata soodustuse protsendist tuleb kõigil retseptiravimite ostjatel maksta 2,5 eurot. „Sisuliselt tähendab see, et mina maksan ühe euro rohkem, et mu vanaema-vanaisa saaksid oma ravimid kätte poole odavamalt. Näiteks seni 500 eurot aastas ravimite eest maksnud patsiendid hakkavad edaspidi kulutama ainult 250 eurot," lisas minister.

WHO hinnangul puudub maailmas kolmandikul inimestest juurdepääs hädavajalikele ravimitele. Ka Eestis on patsientide suurte tervishoiukulutuste peamiseks põhjuseks väljaminekud ravimitele. Seejuures moodustavad ravimid eriti suure osa tervishoiukuludest just pensionäridel, kellel suurema ravimivajaduse tõttu on ka suuremad kulud.

Ligi kolmandik inimestest jätab retseptiravimid välja ostmata ja paljudel juhtudel on selle põhjus ravimite liialt kallis hind. Samas aitavad ohutud ja õigesti kasutatud ravimid lahendada paljusid tervise-probleeme, parandada elukvaliteeti, vältida või vähendada töövõimetust, vähendada haigustest tingitud suremust ja haiglaraviga seotud kulutusi.

„Ravimite kättesaadavus puudutab suurt osa ühiskonnast ja vananevas ühiskonnas on see kasvava tähtsusega probleem. Eesmärk on vähendada ravimikulutusi eelkõige nendel, kelle jaoks need moodustavad praegu väga suure osa nende sissetulekust ning kellel võivad seetõttu vajalikud ravimid ostmata jääda," ütles tervise- ja tööminister Jevgeni Ossinovski. „Meil on praegu 110 000 inimest, kes kulutavad olemasolevatele soodustustele vaatamata retseptiravimitele igal aastal üle 100 euro. Tervelt 15 000 inimest kulutavad üle 300 euro ja siinjuures me räägime ainult retseptiravimitele tehtavatest kulutustest. Pensionäridele, kellel suurema ravivajaduse tõttu kulub ravimitele kõige rohkem, tähendab see, et nad maksavad aastas terve ühe kuu pensioniraha ravimitele ja seda olukorda soovime tulevikus muuta."

60+

11. OKTOOBRIL
SEENIORID EESTIKEELSELE ERIKRUIISILE STOCKHOLMI!

Foto: Karolina Kristensson

Foto: Mats Landin

Pardal lahutavad meelt **Boris Lehtlaan**, **Are Jaama** ja **Inda Kõiva**. Kauni Stockholmiga saate tutvuda bussiekskursioonil ning lisaks on Teil ainukordne võimalus avastada Rootsi kultuuri ja ajalugu külastades **Põhjamaade muuseumi**. Muuseumis on moodi, sisustust, rahvakunsti, ehteid, nõusid jm sisaldavad väljapanekud rootslaste elust, tööst ja traditsioonidest 16. sajandist tänapäevani.

Stockholmi ekskursioon koos Põhjamaade muuseumi külastusega ühele inimesele hinnaga 27 €. NB! Ekskursiooni kohtade arv on piiratud.

Grupi (10 inimest) liikmele kruiis Stockholmi

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

AL. **48.50 €** REISIJA

Grupijuhile kruiis, 2 õhtu- ja 2 hommikusööki **TASUTA.**

Üksikreisijale kruiis Stockholmi

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

AL. **50 €** REISIJA

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

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

TALLINK

Kas kolm musketäri **on surnud?**

Ajaloo õpetamine on omamoodi põnev tegevus juba ainuüksi seetõttu, et aastatega mõõdetav õpetaja ja õpilaste distants otseselt või kaudselt kogetu vahel pidevalt suureneb. Ning kümnendid, mille kohta saab tõdeda, et need on „minu omad", pole seda enam kaugeltki inimestele, kelle sünniaasta paigutub 20. sajandi lõppu või isegi 21. sajandi algusesse.

Nii juhtub, et lood ja näited, mis sinu arvates on iseenesest arusaadavad ja toimivad, jätavad noorema põlvkonna parimal juhul mõistmatult õlgu kehitama. Halvimal juhul aga võib neid kasutades ja neile tuginedes lihtsalt „ämbrisse astuda".

Nii ei suuda ma kuidagi unistada ootamatut altminekut, kui olin kutsutud ühte Tallinna kesklinna nimekasse kooli vanemate klasside lastele rääkima ajastust, mida kutsutakse absolutismiks. Ehk perioodist Kolmekümneaastase sõja lõpust kuni Prantsuse revolutsioonini.

Saalitäie õpilaste ette minek pole kunagi lihtne ülesanne. Seda enam pole see siis, kui on ka soov potentsiaalsete kuulajate tähelepanu köita. Mis peaks ju olema loomulik, kui ollakse tulnud rääkima oma meelisvaldkonnast.

Loomulikult pole mõtet alustada õpikust tuntud nimede ja sündmuste monotoonse ettekandmisega. Varasem kogemus oli mind juba õpetanud: laste auditooriumi tähelepanu võitmiseks on määravad paar esimest lauset. See on maksimaalne aeg, mille jooksul saalis olijad otsustavad, kas nende ette saadetud lektorit on üldse mõtet kuulata. Eriti tänapäeval, kui alternatiivina on peaaegu kõigil taskus lõputuid ahvatlusi pakkuv nutitelefon. Seade, mis on võimeline tooma ekraanile loendamatu arvu kujutisi. Ka erinevatest ajastutest ja mineviku suurtest isiksustest.

Seega jääbki laste ees esinedes ja huvi tekitamiseks peaaegu ainsana alles võimalus luua vähemalt sissejuhatuseks selle ajajärguga mingi visuaalne seos, mille käsitlemist oli õpetajalt antud juhul palutud. Üks võimalus on mainida esimeste lausete seas mõnda tuntud filmi või raamatut, milles kirjeldatud tegevus käsitletava teemaga samal ajal aset leiab. Et kuulajatel tekiks mingigi äratundmisrõõm.

Tol korral polnud minu ülesanne esmapilgul eriti keeruline. Otsustasin sissejuhatuseks osutada raamatule, mida olin aastaid tagasi noorpõlves korduvalt lugenud. Varajasest teismeliseeast alates kuni passiikka jõudmiseni. Hästi noorena isegi teki all, taskulamp käes, kui ema oli magama saatnud. Kuigi selle raamatu tegevus leiab aset Prantsuse kuninga Louis XIII valitsemisperioodil ehk klassikalise absolutismi raamide ajalise määratlusega võrreldes natukene varasemal ajal, sobivad selles teoses esinevad peategelased, nende arusaamad ja teod ning kogu õhustik suurepäraselt mainitud ajajärku iseloomustama. See raamat on Alexander Dumas' „Kolm musketäri".

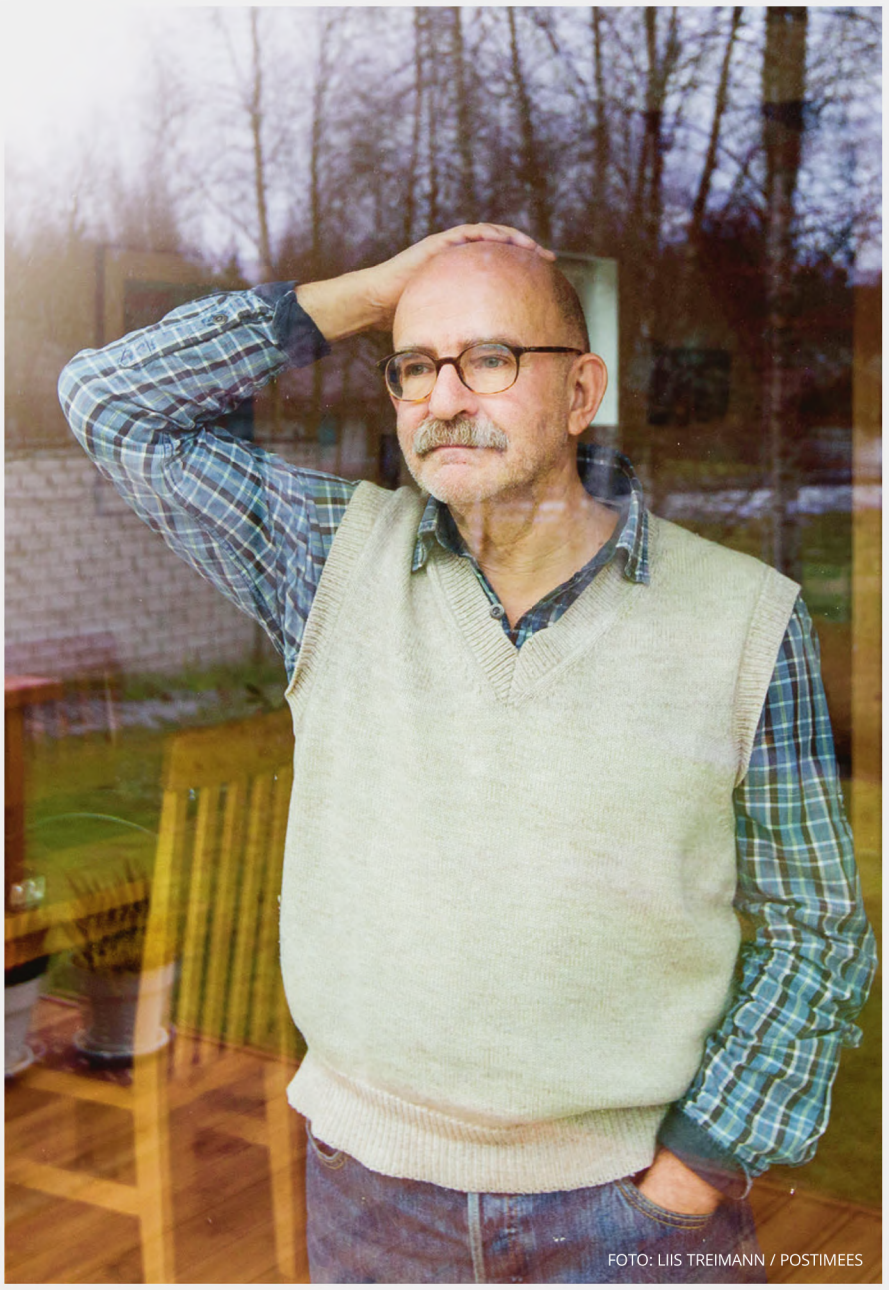


FOTO: LIIS TREIMANN / POSTIMEES

KES ON DAVID VSEVIOV?

David Vseviov on Eesti ajaloolane ja pedagoog. Teda on nimetud üheks Eesti mõjukaimaks inimeseks. Ta kaitses 2003. aastal Tallinna Pedagoogikaülikoolis kultuuriajaloo doktori kraadi. Ta on õppinud Tartu Ülikoolis ja töötanud Teaduste Akadeemia Ajaloo Instituudis, kus uuris sotsialismiperioodi ajalugu. David Vseviov on kogunud tuntust pikkade ajaloo-alaste referaadisarjadega Eesti Raadio programmides ja arvukate kirjutistega ajakirjanduses. Ta juhib saadet „Müstiline Venemaa". 2001. aastal pälvis ta presidendilt Valgetähe V klassi teenetemärgi, 2002. aastal sai ta Koosmeele auhinna ja 2004. aastal riikliku kultuuripreemia, 2008. aastal anti talle Aadu Luukase missioonipreemia. 2010. aastal tunnustas ajaleht Postimees David Vseviovi aasta arvamusliidrina. Eelmisel aastal andis Eesti Ringhäälingute Liit David Vseviovile Kuldmikrofoni.

Mäletan tekkinud kergendustunnet, kui olin sissejuhatuse leidnud. Kes siis poleks raamatu või filmi kaudu kohtunud d'Artagnani, Athose, Porthose, Aramisega? Või selle raamatu lehekülgedelt tuttavate arvukate kaunite naistega? Minu põlvkonnas pole selliseid inimesi ilmselt olemas. Nii ma astusingi rahuliku südamega saalitäie laste ette ja teatasin neile, et me hakkame rääkima kolme musketäri ajast.

Vahel juhtub, et kui oled oma ideest lummatud, läheb veidi aega, et aru saada: kaugeltki mitte kõik kuulajad ei jaga sinu vaimustust. Seda tõdesin hämminguga ma ka tollel korral. See oli esialgu täiesti arusaamatu. Mina jutustan suure innuga musketäridest, aga minu vastas olevates kümnetes silmapaarides pole näha mingitki virvendust äratundmisrõõmust. Alles mõne aja möödudes pöördusin auditooriumi poole küsimusega: kas te olete seda raamatut üldse lugenud? Siiski täpsustasin eelnevalt, et selle teose mittetundmine pole häbiasi ning need, kes on lugenud, võiksid mulle sellest teavitamiseks lihtsalt käega lehvitada. Tõusid üksikud käed.

Mõistsin, et minu katse ehitada saalis olijatega visuaalne sild oli lootusetult läbi kukkunud. Seetõttu, et erinevalt minu põlvkonnast, kelle ulmeline maailm paiknes reeglina raamatukaante vahel, on praegustel noortel sadu muid võimalusi oma noorpõlve fantaasiate ja unistuste mänguliseks realiseerimiseks. „Kolme musketäri" lugemine on vaid üks paljudest, mida kasutavad üksikud.

Kas see tähendab, et minu põlvkonnale universaalsetena paistvad näited (see kehtib ka minevikukogemustest pärinevate õpetussõnade kohta) noorema põlvkonna puhul lihtsalt ei tööta?

Meie omaaegsel piiratud kultuuriliste võimalustega ajajärgul oli ka üks positiivne külg: meist enamik elas paratamatult ühes kultuuriruumis. Seda loomulikult mitte omast vabast tahtest lähtuvalt. Kui vahetevahel ilmus lettidele (nooremale põlvkonnale teadmiseks: leti alla) mõni lugemisväärne raamat või vaatamisväärne film (meelde tuleb hilistel tundidel Soome televisioonis nähtud Ingmar Bergmani „Maasikavälu"), siis järgmisel päeval kuulusime me kõik järellainetusena ühtseks koondunud kultuuriringi.

Meist enamik luges samu raamatuid ja vaatas samu filme, mis mingis mõttes muutis kultuurist ühendatud koosluse ehk vaimu isegi tolleaegsele autoritaarsele võimule arvestatavaks vastaseks. Sest võim oli meid tahes-tahtmata koondanud. Tänapäeva vaimumaailm on aga sedavõrd killustunud, et võimul puudub igasugune vajadus selle seltskonnaga arvestada. Need on vaid erakordsed juhtumid, kui vaimu õnnestub sedavõrd šokeerida, et kui ta lõpuks end kokku võtab, suudab ta võimule arvestatav kriitiline partner olla.

Miski siinilmas pole mustvalge. Pole olemas absoluutselt ja kõikehõlmavalt head või halba. Nagu „Kolme musketäri" kohustuslik läbilugeminegi. Ühest küljest muidugi hea, sest siis oleks lihtsam absolutismi ajajärku kirjeldada. Teisest küljest aga kahju, et „Kolme musketäri" ja James Fenimore Cooperi „Nahksuka juttude" lugemisele lisaks polnud omal ajal seiklushimulistel noortel muid valikuid. Vähemalt fantaasiate vallas.

REKLAAMTEKST

Tallinna Hoiu-laenuühistu

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 see, et mida suuremat tulusust 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 madalamaid intresse, 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 närvesööv tegevus, 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?

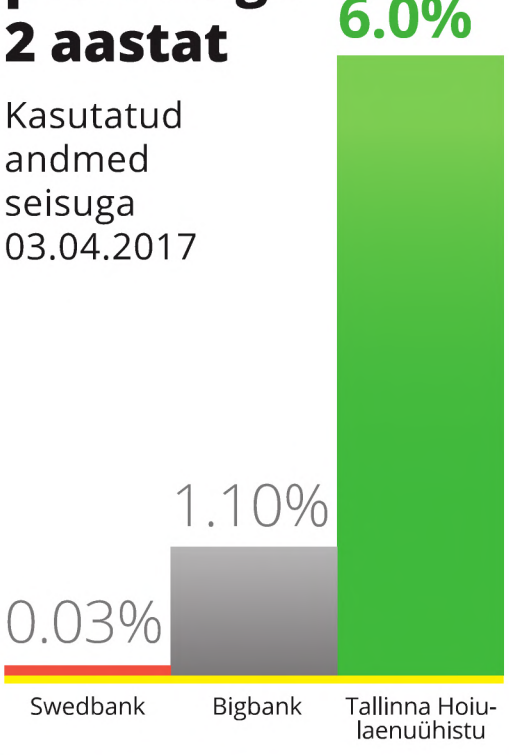
- **Ahvatlevalt suured tootlused tähendavad ka kõrgemaid riske.** Ühisrahastusse investeerides ei saa investor oma raha juhtida, vaid ta peab usaldama platvormi pidajat.
- **Ühisrahastus ei ole riskivaba.** See, et Eestis on ühisrahastuses seni vett vedama läinud vaid üks projekt, on valdkonnale loonud 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 üliolulline!** 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.»

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.

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

LUGEJA ARVAB

Ristsõna vastus ... kõik liikmed kuidagi puised. Eks see probleem vaevab ka elavaid! Õnneks on võimalik tõsta mannekeen rattalt maha ja sõita kondid lahti ning jätkata päeva ajakirjaga 60+!

Märt Evert

Leidsin teie ajakirjast palju kasulikku! Meeldis „Kas ravimtaim või tablett?" Loomulikult peab tarbima mõningate tervisehädade korral ka tablette. Püüan alati erinevaid ravimtaimeteesid juua. Ise korjatud ja koduselt valmistatud teedest on meie menüüs sageli nii kummeli-, piparmündi-, pohla-, mustasõstra- kui ka vaarikatee. Saialill on ka väga vajalik.

Rein Jürson, Tartu

Seekord pakkus äratundmisrõõmu Kadri Lepa kolumn. Just alles hiljuti sain tunda sellist tunnet – mind liigutas hingepõhjani üks inimene, kes ütles nii kenasti mulle, vanale inimesele. Õnneks märkasin „aitäh" öelda.

E. R., Türi, Järvamaa

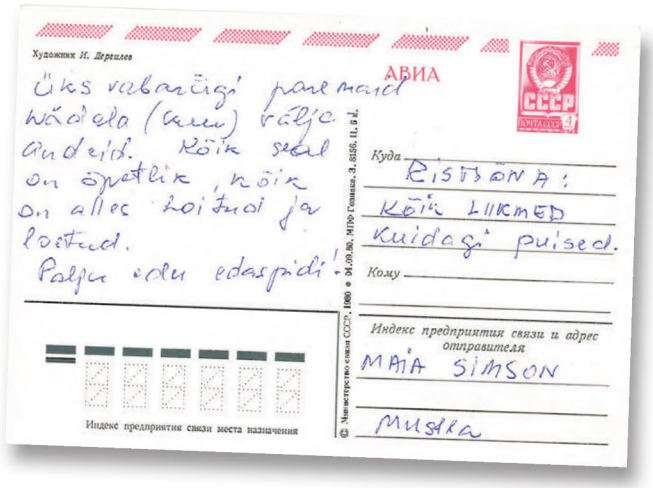
Mind ärgitas mõtteid avaldama juulikuu 60+ „Lugeja arvab" rubriigis ilmunud Anne Plaseri kirjutatu: „On hea lugeda kõigest, mis võib meid vanaduses oodata." Olen juba nii vana, et palju asju on endal läbi kogetud. Seega võiksime meie, lugejad, väga vajalike tervise ja vanusega seotud probleemide vahel kirjutada midagi ka teistel teemadel, näiteks meenutada lõbusaid seiku oma 60+ aastate taha jäänud elust.

Mina kogun ütlusi ja olukordi, mis on seotud laste ja lastelastega. Vanem laps Merle läks seitsmeselt Tallinna Muusikakeskkooli. Sealse spetsiaalse õpetuse tõttu olid klassid väikesed ja nii tutvusid ka lapsevanemad omavahel kiiresti. Ühel üritusel pöördus minu poole Merle klassivenna Pauli ema, et Paul räägib kogu aeg ikka klassiõest Merlest. Ema oli Pauli palunud, et näidaku, milline tüdruk neist Merle on, et saada midagigi tema välimuse kohta teada. Seitsmeaastane Paul oli vastanud: „Oh, ta on nii väike ja armas!" Merlel olid klassi tüdrukutest ainsana patsid.

Teine laps Peeter oli hoopis teise iseloomuga. Elas rohkem oma maailmas, lasteaed talle ei meeldinud, kaks korda tuli sealt magamise ajal ära koju ja lausus, et igav hakkas. Ühel minu sünnipäevapeol küsis üks külalistest: „Tiiu, kas sa tead, mis kellaajal sa sündisid?" Vastasin, et tean küll, hommikul kell 8.10. Peeter küsis siis suuril silmil: „Ema, kas sa tundsid siis juba kella?"

Kui ootasin kolmandat last ja tita kõhus liigutas, panin tollal 9aastase Merle käe oma kõhule ja küsisin: „Tunned, kuidas tita liigutab, tahab meie hulka tulla." Ligi kuueaastane Peeter oli sealsamas ega öelnud midagi. Ülejärgmisel päeval sattusin lasteaias kokku naabripoiss Aivari isaga, kes rääkis, et Aivar olevat eelmisel õhtul öelnud, et nüüd ta teab, kustkaudu tema siia ilma tuli. Et isa kõhust ikka. Aivari isa sai siis teada, et naabri Peeter oli nii rääkinud, sest tema ema nii ütles. Lapse loogika järeldas, et kui tüdruk tuleb ema kõhust, siis poiss peaks ju tulema isa kõhust.

Kui olin oma kolmandat last ootes dekreedis, siis oli ka Peeter kodus. Meil olid temaga tõsised probleemid. Naabrid tulid ütlema, et Peeter on püüdnud majade vahel mitmes kohas lõket teha. Me rääkisime pojaga, sai vitsagi, aga kaebused ei kadunud. Ümberringi olid puuküttega majad, kõikjal puuriidad. Ühel juunikuu lõpu hommikul läksin keldrisse, et hakata õhtul sinna loobitud kuivi pliidipuid virna laduma. Kohe hakkas silma kuivade puude kõrval asuv väike lõkkekoht. Siis läks asi päris kurjaks. Paari päeva pärast oli Peetril 6. sünnipäev. Ta sai sünnipäevaks 20 toosi tuletikke. Kui olime hommikusöögi ära söönud, panin tabureti pliidisuu ette, tõmbasin siibri lahti ja andsin korralduse: „Peeter, enne sa siit ära ei saa, kui kõik 20 toosi tikke on ükshaaval põlema tõmmatud ja pliidi alla visatud!" Kell 12 hakkas Peeter paluma: „Ema, nüüd on mul tikuga tule väljasaamine selge. Ma enam ei tee!" Siis ma kallistasin teda ja nutsime mõlemad. Ja nii jäigi, tuletegemist enam ei olnud.



Küllap tulekahjude tekitajad ja süütajad pole noores põlves tikkudega mängimisest isu täis saanud.

T. N., Viljandi

Televisiooni tarvis on toodetud päris palju tõsielusaateid. Minu arvates oleks hea panna tegeliku eluga silmitsi kaamerate ette ka juhatuste esimehi, direktoreid, juhte, ülemusi. Anda neile ainsaks sissetulekuks Eesti keskmine palk või pension ja siis jälgida kahekolme kuu vältel nende oskusi selle rahaga toime tulla. Selline saade kasvataks kindlasti telerivaatajate arvu.

Usun, et pensionieas käiakse enamasti tööl ikka seetõttu, et veidi lisaraha teenida ja endale normaalsemad rahalised tingimused luua. Muidugi protsentuaalselt pensioniealiste töötegijate arv aina tõuseb, sest elukallidus tõuseb samuti. Minnaksegi tööle, kes vähegi jaksab, et paremini toime tulla. Tutvusringkonnas on mitu inimest, kes töötasid headel ametikohtadel, mõnel ka II ja III sammas raasukest lisa andmas. Sellele vaatamata peavad nad kalkuleerima üpris hoolega, et ikka jätkuks järgmise pensipäevani. Reaalsus ei kajastu paberi peal arvudes, see on hoopis midagi muud.

Pärnaõied, saialill, nurmenukk ja veidi kortslehte võiks talvevarude hulgas olla. Kortslehel on tugev põletikuvastane toime, samuti teelehel. Hambapõletiku korral aitab imehästi, kui hoida katki näritud kortslehti haige hamba piirkonnas igemel. Teeleht parandab jälle muudest ravimtaimedest (paiseleht, kortsleht) kõige paremini mädaseks kippuvad haavad. Olen enda peal proovinud.

Erna

Kõige rohkem meeldis lugu „Pensionär ei jäta enam kaupmehi külmaks". Seda oli rõõmustav lugeda seetõttu, et pensioniealiste inimeste sissetulek on kümne aasta jooksul kahekordistunud ja töötavate pensionäride arv on tõusnud. See on muidugi väga tore teadmine. Samas on ju ka töötavate inimeste palgad tõusnud – mõningatel töökohtadel rohkemgi kui kaks või kolm korda. Kuid ikkagi teame väga paljusid pensionäre ja töötajaid, kes elavad aineliselt väga halvasti. Vaadakem Lõuna-Eesti või Ida-Virumaa külade poole. Inimesed, kellel tõsisemad tervisemured, on ikka väga hädas, olgu ta siis pensionär või tööealine inimene. Teie ajakirja artiklid loen alati kõik läbi, sest need on eluliselt huvitavad, lugejatele nõu ja teadmisi andvad ning arusaadavad ja lihtsas keeles kirjutatud. Aitäh huvitava ajakirja eest!

H. P., Rakvere

Mitu pikka artiklit oli alkoholismist. Selle vajalikkus on nii ja naa. Neid, kes ei joo, see teema ei huvita. Need, kes joovad, aga ei tunnista probleemi, need kah ei loe. Loevad need, kes on hädas oma lähedaste alkoholismiga. Aga kus on lahendus? Vajalik on teavitamine ravimtaimedest ja nende raviomadustest. Kuid võrreldes apteegirohtudega on neil üks puudus. Apteegist ostame rohtu ainult siis, kui haigestume. Ravimtaimi tuleb korjata kindlal ajal ja jätta seisma. Igaks juhuks, äkki läheb tarvis. Aga kui ei lähe? Siis ei tea, kui kaua raviomadused säilivad ja millal ma neid õieti korjasin. Minu jaoks oli tõeline üllatus pannkoogitaina tegemine plastpudelisse. Hea panna pudelist pannile paras ports, suts ja suts! Nii lihtsa asja peale annab tulla. Aitäh hea nipi eest!

Helle Filatova

Mulle meeldis lugu salakavalast silmahaigusest ja lisaks hindan väga dr Mihkel Zilmeri vastuseid, need on lihtsad ja arusaadavad.

Malle Alunurm

Seekord saab kirja eest auhinna T. N. Viljandist.

Veebilugude TOP

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

1. Hingesugulased 70. abieluaasta künnisel: teineteiseta ei saa **6458**
2. Ilm surub maasikahinna üles **6126**
3. Salakaval silmahaigus, mis kulgeb tunnusmärkideta **3844**
4. Kuidas kasutab oma „taskuraha" 91aastane kuninganna? **2758**
5. Rootsi pensionär süttis haiglas põlema **2069**
6. Öömuuseumis räägitakse talutüdruku seksielust ja aadliproua ilunippidest **1334**
7. Video: paar, kes on koos olnud 70 aastat **1108**
8. Kuidas parandada toaõhu kvaliteeti ja hoida ära pidevat uimasust **1029**
9. Alkoholil on erinevad ja tumedamad varjundid **859**
10. Antiigilaat pakub kaupa nööpnõelast allveelaevani **630**

REKLAAM

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

FOTO: SHUTTERSTOCK

Igavene probleem: mida teha vanade raamatutega?

Kaire Kenk
60pluss@eestimeedia.ee

„Eesti kodude raamaturiiulitel seisab miljoneid raamatuid, mida pole aastaid loetud. Paljuski on raamaturiiul muutunud tapeedi osaks, aga see võib olla väga kallis tapeet," muigab raamatukaupmees Leo Ariva.

Raamatukaupmehe Leo Ariva sõnul võite teie olla mõnd raamatut kümme korda lugenud ja siis riiulisse seisma pannud. „Aga kusagil otsib keegi just seda raamatut tikutulega taga," kirjeldab ta raamatuvahetuse idee sündi.

Tartu raamatupoe www.vanaraamat.ee omanik Siim Kala käis kord vaatamas talle müügiks pakutud ligi paarisadat raamatut, kuid midagi huvipakkuvat raamatukaupmees nende seast ei leidnud. Asutas ennast juba lahkuma, kui märkas nurgas üht pappkasti. „Kas need on ka müügiks?" küsisin muuseas. „Ei, need on rämps, lähevad äraviskamisele," kõlas vastuseks.

>> lk 8

RAAMATUSOOVITUS

REKLAAM

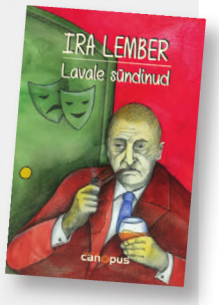
Eesti reisijuht

312 lk, 14 x 24 cm, pehme köide

Kirjastused Regio ja Jāņa Seta

Baltimaade suurimad kaardikirjastajad – Regio Eestist ja Jāņa Seta Lätist – panid seljad kokku ja said valmis kõige põhjalikuma Eesti reisijuhi, mis kunagi ilmunud. Mahukas, ligemale 600 foto ja 80 kaardiga illustreeritud reisijuht on rikkalik infoallikas kõigile, keda huvitab Eesti loodus, ajalugu ja kultuur. Raamat tutvustab enam kui 800 vaatamisväärsust, loodusrada ja aktiivse puhkuse veetmise paika ning annab infot kümnete muuseumide kohta. Paljude objektide juurde on lisatud telefoninumber, millele helistades on võimalik turismiteenuse pakkujaga ühendust saada.

Lavale sündinud



Ira Lember

Kirjastus Canopus, 280 lk

Ira Lemberi 22. romaan annab lugejale võimaluse heita pilk teatri võlumaailma, Melpomene kuningriiki.

Loviisa Hiielaiu eluks on teater ja teater on peaaegu kogu ta elu, kuid ometigi langevad tema osaks üksnes teisejärgulised rollid ... kuni ükskord, kui Loviisa on juba pensionile saadetud, mängib Saatus talle ette tõelise suurrolli, elu rolli: Loviisa saab kehastada laval omaenda vanaema, juba eluajal legendiks kujunenud tõelist sõnateatri primadonnat.

Regio Eesti teedeatlas 2017–2018

Regio

Atlas 96 lk, reisijuhtnimeindeks 104 lk, pehme köide

30 x 30 cm

Regio uues teedeatlases on eraldi fookuses „Eesti 100" temaatika: välja on toodud Eesti iseseisvuse sünniga seotud olulised paigad, umbes 300 kohta. Objektid on valinud ja infot nende kohta annab ajaloolane Mart Laar. Atlasest leiab ka 100 objekti Muinsuskaitseameti seiklusmängust „Eesti 100 aaret". Atlas on esmakordselt mõõtkavas 1 : 100 000, mis annab kaartidele väga hea loetavuse ja kasutusmugavuse. Nii-öelda luubita loetav tekst meeldib kindlasti neile, kes kaartide uurimiseks tavaliselt prille kasutavad. Nagu ikka leiab atlasest lisaks täpsetele teedekaartidele väga põhjaliku vaatamisväärsuste info.

Siiri rätid

Siiri Reimann

108 lk, kõva köide, 24,5 x 32,5 cm

Raamatuga on kaasas mustrilehtede komplekt

Saara Kirjastus, 2017

Raamatus on Haapsalu sallimeistri ja koolitaja Siiri Reimanni loodud 21 imekaunist kolmnurkset rätti koos õpetuste ja mustritega. Kõigi rättide kudumist on alustatud servapitsist, mistõttu pole pitsi vaja eraldi kududa ja külge õmmelda. Kolmnurksete rättide mustrid on suured, seepärast on raamatuga kaasas mustrilehed, mida on kudujal hea kasutada. Ka on raamatus põhimustrite skeemid, mille järgi võib kududa nii Haapsalu salle kui ka muid esemeid. Siiri loodud rätid on selles raamatus pildistatud 20. sajandi alguse fotode taaslavastusena.

Vanaema mesipuu otsas

Risto Laur

272 lk

Liidia Piilberg on ülivitaalne 100aastane daam, keda tunneb terve Hiiumaa, aga peaks tundma terve Eesti. Neli riigikorda ja lugematul hulgal valitsusi üle elanud Liidia loeb prillita, käib kepita ja võtab kuulda ka kõige tasasemat juttu. See rõõmsameelne proua on terve elu tegelenud mesilastega ja jätkab mesinikutööd ka praegu, sealjuures tegevust täiel rinnal nautides. Raamatus räägib Hiiumaa *grand old lady* oma elust, tegemistest ja tegemata jäämistest. Lisaks ütleb oma kaaluka sõna sekka Liidia sõber, kes sedapuhku polegi üldse inimene, vaid ...

TOIT LOODUSEST. Tervislikke toidutaimi õuelt, niidult ja metsast

Sinikka Piippo

256 lk

Kirjastus Varrak

Söögiks, raviks või toidu maitsestamiseks kõlblikke taimi on põhjamaa looduses sadu liike. Kultuurtaimedega võrreldes on neis rohkem tervislikke toimeaineid. Raamatus räägitakse üksikasjalikult, mida looduslikes toidutaimedes sisalduvaist toimeaineist teatakse ja kuidas need meie tervist mõjutavad. Samuti käsitletakse raamatus taimede kogumist, säilitamist, kasutamist ja ravitoimet.

„Eesti kodude raamaturiiulitel seisab miljoneid raamatuid, mida pole aastaid loetud. Paljuski on raamaturiiul muutunud tapeedi osaks, aga see võib olla väga kallis tapeet," muigab raamatukaupmees Leo Ariva.

FOTO: MARKO SAARM / SAKALA

Siim Kala küsis neid vaadata ja leidis kastist „Eesti ajaloo" II köite Taska poolnahkköites. See raamat võib maksta tublisti üle 100 euro. „See on täiesti tavaline, et inimesed viskavad minema hinnatud raamatuid."

Selliseid raamatuid on Siim Kala sõnul aga palju. Väga populaarne on sarja „Seiklusjutte maalt ja merelt" esimene raamat, Ivan Jefremovi „Oikumeeni äärel".

Vanad käsiraamatud on hinnas

Väga otsitud on tehnilise kirjanduse alla kuuluvad raamatud. Näiteks nõukogudeaegne laudsepatööde käsiraamat ja puitehitiste raamatud. Siiski ei ole kõik pööningul oma aega ootavad käsiraamatud väärtuslikud – pigem võib nende hulgas olla mõni üksik väga väärtuslik raamat.

„Endiselt ostetakse hästi 1950.–1960. aastatel välja antud mootorratturite käsiraamatuid. Olen tähele pannud, et kui info ei ole just lootusetult aegunud, siis nõukogudeaegsetes käsiraamatutes on sageli asjad paremini kirjas," nendib raamatukaupmees Siim Kala.

Peatähelepanu on neis pööratud mitte läikivatele piltidele, vaid sisule. Käsiraamatuid ei osta sugugi ainult vanad inimesed, vaid nooredki valivad nutiseadme asemel info leidmiseks tihti „päris" raamatu. Ka portaali Osta.ee turundusspetsialisti Kadri Raigi sõnul on nõukogude ajal ilmunud „Seiklusjutte maalt ja merelt" väga populaarne. Müüakse nii raamatuid eraldi kui ka tervet sarja. Terviksarja (55 raamatut) on müüdud ligi 1000 euroga. „„Oikumeeni äärel" on eriti otsitud seetõttu, et tegemist oli sarja esimese raamatuga, mille trükiarv oli poole väiksem kui järgnevatel. Raamatut trükiti vaid 10 000 eksemplari, mis oli tollaseid tiraaže arvestades vähe. Nii see raamat harulduseks ongi muutunud," teab Siim Kala.

„Ka kooliõpilaste kohustuslik kirjandus müüb alati," nendib Siim Kala. Üldiselt nõutakse ka lasteraamatuid, esoteerilist kirjandust ja harvem saada olevaid käsitööraamatuid. Lisaks esoteerikale ostetakse vaimset kirjandust, näiteks budismi, islamit ja muud orientalistikat käsitlevaid teoseid. Siim Kala hinnangul pole selle taga mitte masside suur huvi, vaid nende raamatute väikesed tiraažid.

Väärtkirjandus kolme euro eest

Hoopiski ainulaadse kasutatud raamatute poe „REaD" on Tallinnas Maakri tänaval avanud Maaja Hallik. „Kõik raamatud siin maksavad kolm eurot, pole vahet, kas välja antud 1900. aastal või eelmisel nädalal," selgitab ta.

Ta oli tähele pannud, et Eestis pole toimivat raamaturinglussüsteemi. „Uuskasutuskeskustes on valik kesine ja suvaline, raamatuantikvariaatides on aga enamik köiteid väga kallid. Nii avasingi selle poe. Esimese seitsme kuu jooksul müüsime tuhandeid raamatuid, iga päev ostetakse neid mitukümmend eksemplari. Peamiselt on meil annetatud raamatud."

Ka Maaja Hallik on seda meelt, et iga

REKLAAM

- Näonaha mitu palet
- Sünnimärgid
- Levinumad kasvajad nahal
- Kroonilised nahahaigused
- Nahapõletikud
- Allergia
- Nahk ja ilmastik
- Tunnustatud arstide ja psühholoogi nõuanded raviks ja õpetused enda jälgimiseks

60+ tervise-raamat nr 5
„ÄRA KRATSI!"

Kõva köide, 180 lk

Koostaja ja toimetaja Eve Rohtla

Rikkalikult illustratsioone ja jooniseid

pf

Müügil Sakala, Virumaa Teataja, Pärnu Postimehe, Järva Teataja, Valgamaalase, Postimehe Tallinna ja Tartu klienditeeninduses ning raamatupoodides üle Eesti.

Seeniorid

MAAILM ON IMELINE

KÄSITÖÖMESS Stockholmis

Suurim käsitööfestival Põhjamaades

27.–29. oktoober 2017

See mess on just Teile, kes Te olete käsitööpisikust nakatunud! Muljetavaldav kogus erinevaid käsitöövahendeid, materjale ja ideid. Palju põnevat jätkub ka käsitööhuviliste kaaslastele. Meeleolukas Stockholmi külastus!

SOODUSHIND 99.-

Tavahind ~~160.-~~

SAKSAMAA KAUNID LINNAD – BERLIIN JA POTSDAM

28.september – 1.oktoober 2017

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

SOODUSHIND 579.-

Tavahind ~~610.-~~

VAHEMERE PÄRL – MALTA

15.–23.oktoober 2017

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 mitu aastat.

SOODUSHIND 789.-

Tavahind ~~889.-~~

IMELISE SAARESTIKUGA LINN – HELSINGI

25.august 2017 või 9.september 2017

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 teiselaadse vaatenurga. Väljasõit Tallinnast kl 10.30 ja saabumine kl 21.30.

SOODUSHIND 89.-

Tavahind ~~155.-~~

EXITravel

Soodushinnad kehtivad 30. augustini SOODUSKOODI «60+» ütlemisel

Rävala 8, Tallinn, ruum 609 | tel 620 7676 | e-post info@seeniorid.ee
www.seeniorid.ee | Büroo avatud E, K, N kl 10–14

juhuslikult uue omaniku kätte sattunud raamatukogu tuleks enne äraviskamist hoolikalt läbi uurida. „Inimesed kipuvad vanu raamatuid kergekäeliselt ära viskama. Mina aga olen müünud näiteks kümmekond raamatut „Eesti NSV ravimtaimed”.”

Otsitakse lapsepõlve lemmikuid

Eestis on puhkenud vanade lasteraamatute ostubuum. „Ostujõulised inimesed on hakanud otsima oma lapsepõlve lemmikuid. Üleüldine hitt on muidugi „Piilupart, Miki ja teised”, mille hind võib küündida ligi 100 euroni. Aga ka näiteks Julius Oro „Muna” nõukogudeaegne väljaanne maksab ligi 50 eurot, hinnalised on tolleaegsed „Sipsik”, „Naksitrallid”, kõik vanad Lindgreni raamatud.

„Klassikud müüvad ikka,” tõdeb Hallik. „Dostojevski, Remarque, Hemingway. Aga ka Camus, Sartre, osa Loomingu Raamatukogu sarja raamatuid on hinnas. George Orwell. Nalja pärast on ostetud selliseid raamatuid nagu „Avameelselt abielust”, Valev Mirtemi raamatuid.”

Ka tema sõnul on hinnas paljud käsiraamatud. „Masinaehitaja käsiraamat” näiteks. „Siis rahvakunsti ja käsitööd puudutavad raamatud. Kafka, Hesse, Boccaccio „Dekameron” on alati ära ostetud, kui on müügil olnud,” loetleb Maaja Hallik.

„Kelle vastu enam huvi ei tunta, on endise NSV Liidu liiduvabariikide autorid, keda üldiselt keegi enam ei mäleta.

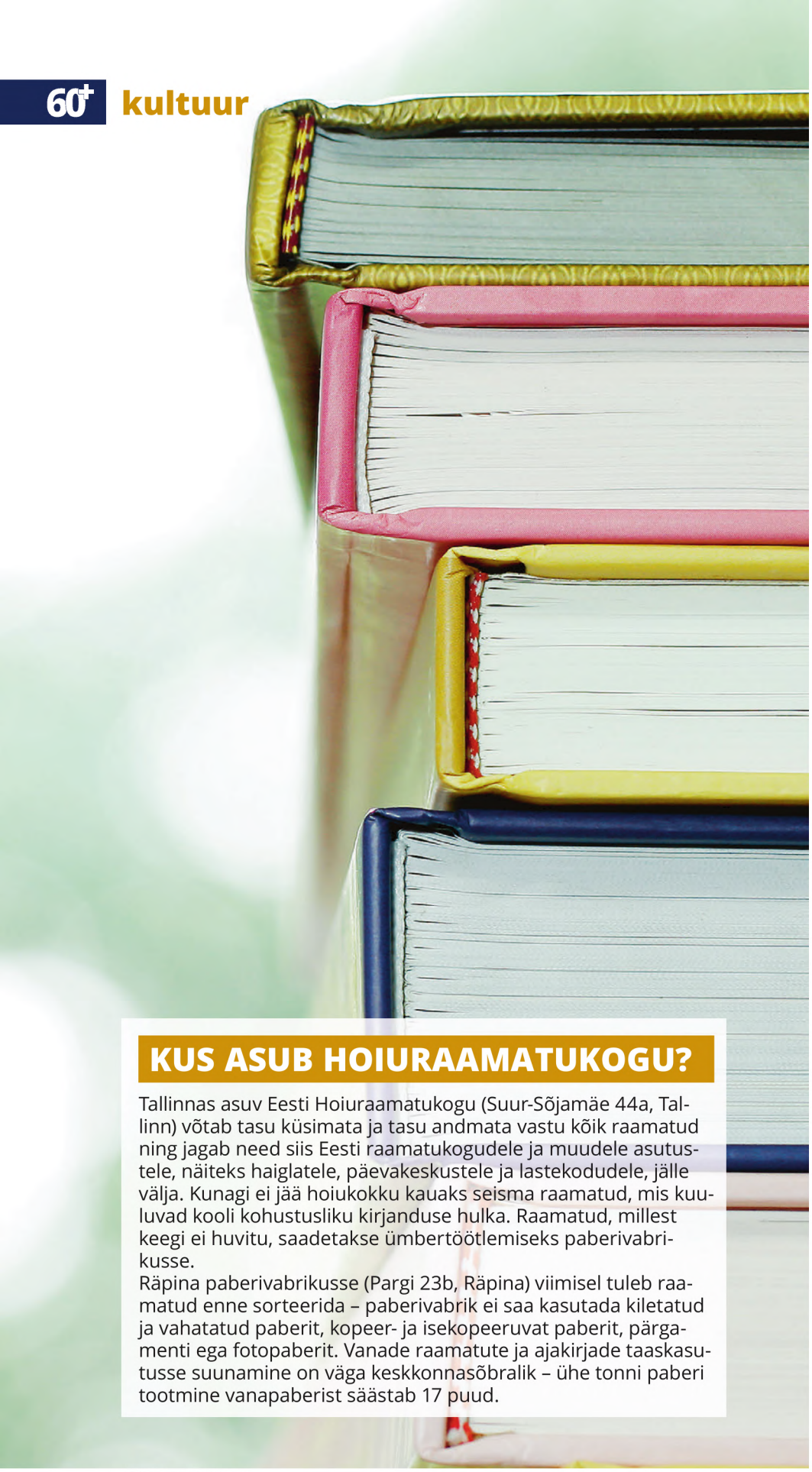
>> lk 10

HOIA KODURAAMATUKOGU KORRAS

1. Kui ruumi on piisavalt ja raamatuid on kodus palju, siis võiks kaaluda mõtet seada sisse raamatukogutuba, et kogu kirjavara oleks ühes toas koos. Nii on kõige hõlpsam tagada võimalikult soodsad hoiutingimused. Tekstiilid selles ruumis võiksid olla rohelised. Väidetavalt kahjustavad valgusspektri rohelised kiired paberit kõige vähem.
2. Kui hoiate raamatuid lahtistel riiulitel, tuleks need tolmukahjustuste kahandamiseks panna võimalikult tihedalt üksteise kõrvale. Kui ühte riiulivahesse mahutada ühekõrgused raamatud, on neid lihtsam tolmust puhastada ja riiul on silmale kena vaadata. Kõige parem, kui raamatutele on soetatud kinnised raamatukapid või klaasidega riiulid. Raamaturiiulid ja -kapid tuleks asetada toa siseseinte äärde, ahjudest ja radiaatoritest eemale ning varjule otsese päikesevalguse eest. Tihtilugu osutub suure raamatukogu omaniku seisukohast kõige mõistlikumaks raamaturiiul või -kapid tellida – nii saab sobivas kohas otstarbekalt ära kasutada kogu ruumi.
3. Kord-kaks aastas tuleks raamatud riiulist välja võtta ja tolmuimejat kasutades puhastada põhjalikult nii köited kui ka riiulid ja kapid.
4. Kui korter on väga soe ja kuiv, tuleks kaaluda võimalust õhku niisutada – näiteks radiaatoritele paigaldatavate õhuniisutajate abil. Normaalse niiskusega õhk on kasulik ka inimeste tervisele, raamatutel muudab liiga kuiv õhk lehed rabedaks.
5. Kui raamatud on mingil põhjusel märjaks saanud, tuleb need hallituse vältimiseks hoolikalt kuivatada. Mõistlik oleks lasta köitel kuivada lihtsalt õhu käes või ahju ääres. Radiaatoril kuivatades kipuvad lehed kortsuma.
6. Kortsunud lehti võib triikrauaga läbi mitmekordse köögipaberi sirgeks triikida – otse lehekülge triikides võib leht kollaseks tõmbuda.

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM



KUS ASUB HOIURAAMATUKOGU?

Tallinnas asuv Eesti Hoiuraamatukogu (Suur-Sõjamäe 44a, Tallinn) võtab tasu küsimata ja tasu andmata vastu kõik raamatud ning jagab need siis Eesti raamatukogudele ja muudele asutustele, näiteks haiglatele, päevakeskustele ja lastekodudele, jälle välja. Kunagi ei jää hoiukokku kauaks seisma raamatud, mis kuuluvad kooli kohustusliku kirjanduse hulka. Raamatud, millest keegi ei huvitu, saadetakse ümbertöötlemiseks paberivabrikusse.
Räpina paberivabrikusse (Pargi 23b, Räpina) viimisel tuleb raamatud enne sorteerida – paberivabrik ei saa kasutada kiletatud ja vahatatud paberit, kopeer- ja isekopeeruvat paberit, pärgamenti ega fotopaberit. Vanade raamatute ja ajakirjade taaskasutusse suunamine on väga keskkonnasõbralik – ühe tonni paberi tootmine vanapaberist säästab 17 puud.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Lisaks nõukogudeaegsed eesti autorid, neid ostetakse ikka vähe. Kui, siis pigem vanemaid autoreid, Tammsaaret loetakse endiselt.”

Iga raamatut ei pea säilitama

„Iga raamatut ei pea hardalt alles hoidma. See on täiesti loomulik, et kunagi hiigeltiraažis välja antud köitest saabki vanapaber,” kinnitab Maaja Hallik.

„Raamatupoodi REaD tuuakse iga päev kastitäite kaupa teoseid. „Sorteerin need kõik läbi, osa viin hoiuraamatukokku, osa uuskasutuskeskusesse. Aga olen leidnud palju väärtuslikku kirjandust, ka nõukogudeaegset”, ütleb Maaja Hallik. Kunagisi menukeid „Avameelselt abielust” ja „Tütarlapsest sirgub naine” ostab nüüd ka uus põlvkond.

Seda, et Maaja Halliku raamatupoest leiab tõelisi aardeid, teavad pealinna raamatuhangeldajad ülihästi. „Ühel neist on nii hea nina, et leiab üles ka kõige pimedamasse nurka sätitud väärtkirjanduse. Just temasuguste pärast on mul kavas sisse seada „kuldne riiul”, kust saab korraga osta ühe kolmeeurose raamatu.”

„Portaal www.raamatuvahetus.ee ei kauple raamatutega, vaid aitab organiseerida vahetamist,” selgitab portaali asutaja Leo Ariva. „Maailmas on selliseid portaale eksisteerinud väga palju, aga kõik need on kokku kukkunud sel lihtsal põhjusel, et pole osatud raamatuid füüsiliselt vahetada. Aga Eesti on unikaalne terves maailmas – meil on ju pakiautomaadid üle Eesti. Oleme saanud kokkuleppele Itella SmartPOSTiga, et raamatut endale sooviv inimene maksab postikuluks vaid 1.99,” lisab ta. „Eesti on raamatuvahetajale superriik – me oleme kõvad lugejad ja meil on pakiautomaatide näol väga hea logistika.”

Raamatute vahetamise aluseks on punktid. „Kui tellite raamatu, „maksab” see ühe punkti. Kui teilt tellitakse, teenite punkti. Seega on mõistlik ise pakkuda võimalikult palju raamatuid, mis teistele võivad huvi pakkuda. Ühe alustuspunkti saate, kui panete ise vahetamiseks viis raamatut välja. Kui pakute kümme raamatut, saate kaks punkti ja nii see läheb,” kirjeldab Leo Ariva. Piltlikult öeldes saab selle ühe punkti eest vaadata portaali 4000 aktiivse kasutaja koduseid raamaturiiuleid. „Niipea kui mõne huvitava raamatu leiate, klõpsate „telli” või saate raamatuvahetajaga silmast silma kokku, kui elate samas linnas.”

Raamatuvahetus – mõnus hobi

„Seitsme kuu jooksul oleme teinud 24 000 raamatuvahetust, praegu on vahetuses 26 000 raamatut. Raamatuid, mida inimesed soovivad, on 16 500. Raamatuvahetusest on (eriti just kodustele) inimestele kujunenud meeldiv harrastus. Nad uurivad pidevalt, mida on portaalis uut, kõige kiirem raamatuvahetus on meil toimunud kuue sekundiga,” muigab Leo Ariva.

Miks on raamatuvahetus nii menukas? „Sest mida suuremaks paisub kirjandushuvilise raamaturiiul, seda suuremaks ei lähe mitte väljaantavate raamatute tiraažid, vaid hoopis valik. Kogu maailmas valitseb sama suundumus. Suurbritannias antakse välja 20 uut raamatut tunnis, meil Eestis 12 raamatut päevas, mis teeb umbes 4000 uut raamatut aastas. See tähendab, et igal aastal tõstetakse kodudes raamaturiiulitele viis miljonit uut raamatut! Loomulikult on nende seas väga palju praeguseks kauplustes läbimüüdud raamatuid, mida nüüd huvilised taga otsivad.”

Kahjuks puutub Leo Ariva iga päev kokku ka eestlaste suure lugemishuvi pahupoolega. „Meie inimestel lihtsalt pole südant vanu nõukogudeaegseid raamatuid „Paber ja papp” kirjaga prügikonteinerisse poetada. Koos Kroonikatega. Ja õige kah, palju kenam on viia raamatud uuskasutuskeskustesse või Eesti Hoiuraamatukokku. Teisalt peaksid inimesed mõistma, et väga paljud raamatud on oma elu lihtsalt ära elanud. Isegi sarjad. Nagu „Maailm ja mõnda”, „XX sajandi raamat”. Rääkimata tohutust kogusest niinimetatud vennasrahvaste kirjandusest. Meil tuleb leppida mõttega, et neist peab uuesti paber saama, ehkki me võisime „ENEKEse” tellimiseks terve öö järjekorras seista. Ka väärtkirjandust anti nõukaajal välja suurtes tiraažides. Näiteks Vladimir Nabokovi „Lolitat” pakutakse mulle sageli, tiraaž oli 50 000!”

REKLAAM

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

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

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

Kus veeta vanaduspõlv, kui tervis veel peab, aga tahaks **muredest vabamat elu?**

Kui iseseisvalt oma senises kodus elamine ühel või teisel põhjusel üle jõu hakkab käima, on paljudele vanuritele ainus lahendus hooldekodusse kolida. Kuhu minna aga siis, kui omaette elamise võimekus on olemas, tervis veel peab, aga tahaks lihtsalt mugavamat elamist, kus olmemuresid vähem?

Eveliis Eek
60pluss@eestimeedia.ee

FOTO: SHUTTERSTOCK

Hooldekodusid on Eestis väga mitmesuguseid ja sobivaima asutuse saab seenior või tema lähedased valida välja maksumuse ja hooldekodus pakutavate teenuste järgi. Tavapärane hooldekodu pakub personaalset ja vajaduspõhist hooldust, ööpäevaringset valvet, meditsiinilist abi ja tihti ka huvitegevusi. Eakate Hooldekodu OÜ sõnul tuuakse hooldekodusse klient enamasti siiski sel juhul, kui ta ei saa omaette elamisega hakkama, sest seal saab kallis lähedane

>> lk 12

REKLAAM

olla hooldustöötajate järelevalve all iga päev ja iga tund.

Tervishoiuteenuste keskuse Benita Kodu ASi juhatuse liikme Marilin Vaksmani sõnul on nende asutusse oodatud kõik vanemaealised, kes on kodutöödest väsinud ja tahavad rahulikult puhata. „Meil on eakate kodu, õendusabihaigla ja rehabilitatsioonikeskus. See tähendab, et tervisliku olukorra muutudes ei ole inimesel vaja hakata uut kohta otsima, vaid ta saab majasiseselt teisele teenusele liikuda," räägib Marilin Vaksman.

Benita Kodusse võib Vaksmani sõnul elama tulla juba siis, kui kodused majapidamistoimingud hakkavad üle jõu käima või on soov igapäevast sotsiaalset suhtlemist suurendada. „Esimesel korrusel pakutav teenus seisneb esmajoones abistamisvalmisolekus ja kodutöödevaba keskkonna pakkumises. Inimene elab oma toas kas üksi või kahekesi, oma äranägemise järgi," selgitab ta.

Seeniorid elama teenusmajadesse

Kuigi erineva suunitlusega hooldekodusid on Eestis praegugi palju, on aga täitmata suur tühimik, kus saaksid ja võiksid elada koos vanurid, kes enda eest hoolitsemise ja lihtsamate koduste toimetustega iseseisvalt hakkama saavad, kuid kes on ahjude kütmisest, talvekütte varumisest ja suure elamise koristamisest ära väsinud või seal toimetamine hakkab üle jõu käima.

Tänavu esitas poliitik ja sotsioloog, omaaegne Riigikogu liige Liis Klaar, kes on varem pikalt välismaal elanud, Uue Eakuse Rahvakogusse idee, et Eestisse tuleks luua teenusmajade süsteem. „Lühidalt öeldes oleks tegu maja või majadega, kus on väikesed kööginurgaga korterid. Igas majas oleks restoran, arsti vastuvõtt, ööpäevane arsti või õe valve, kõiksugu võimalused huvitegevuseks," selgitab Liis Klaar.

Tegu pole uudse kontseptsiooniga, sest Soomes, Rootsis, Kanadas ja mujalgi on taolised teenusmajad juba pikka aega eksisteerinud. „Ka minu leerivend hakkas 25 aastat tagasi Eestis säärase maja ehitamise võimalust uurima, jõudis rääkida isegi Tallinna linnavalitsusega, kuid kahjuks hukkus koos Estoniaga ja sinnapaika see toona jäi. Otsustasin selle vajaliku teema taas päevakorda tõsta," räägib Liis Klaar.

Teenusmajas elades ei pea elanik mõtlema selle peale, kuidas saaks vaibad klopitud, lumi roogitud, muru niidetud või kodu koristatud – teatud summa eest saab lasta oma korteri koristada ja muud vajalikud toimetused ära teha. „Tihti vanainimesed elavad sellistes korterites või majades, mis vajavad remonti, kuid selleks pole neil jõudu-jaksu ega raha. Teenusmajad oleksid moodsad ja vanur ei peaks mitte millegi pärast muretsema. Korter oleks varustatud nuppudega, kus saab endale terviserikke või muu taolise korral abi kutsuda," seletab Liis Klaar.

Eesti Arhitektide Liidu seenioride sektsiooni kauaaegne juht ja arhitekt Heili Volberg-Raig on samuti juba aastaid olnud spetsiaalselt seenioridele ehitatud korterelamute Eestisse rajamise pooldaja. „Kui oma majas või korteris elamine hakkab füüsiliselt üle jõu käima, kuid tervis on veel rahuldav, siis on seenior valiku ees, kas peaks minema hooldekodusse. Kuid sinna üldjuhul siiski ei kiputa," arvab Heili Volberg-Raig.

Seenioride korterelamud on Põhjamaades arhitekti sõnul eriprogrammi alusel projekteeritud elumajad. „Korterid on

Benita Kodusse võib elama tulla juba siis, kui kodused majapidamistoimingud hakkavad üle jõu käima või on soov igapäevast sotsiaalset suhtlemist suurendada. Esimesel korrusel pakutav teenus seisneb esmajoones abistamisvalmisolekus ja kodutöödevaba keskkonna pakkumises. Inimene elab oma toas kas üksi või kahekesi, oma äranägemise järgi.

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

REKLAAM

Iru Hooldekodu
www.iruhk.ee

Iru Hooldekodu osutab üldhooldusteenust.
Koha maksumus alates **24 € ööpäevas**.

Info teenusele asumise kohta tel **606 2809**,
e-post: **iru@iruhk.ee**, **www.iruhk.ee**
Asume **Tallinnas Lasnamäe linnaosas Hooldekodu tee 2/1.**

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

FOTO: ELMO RIIG / SAKALA

väikesed ja alati on olemas rõdu. Majja planeeritakse ka ühiskasutusruumid," täpsustab arhitekt.

Seenioridele mõeldud kortermajas elades jätkab inimene väikeses korteris harjumuspärast privaatset elu ja saab korterelamu ühisruumides seltskondlikku elu elada. „Hooldekodusse minek võib seeläbi hoopis ära jääda või pikaks ajaks edasi lükkuda," ütleb Volberg-Raig.

Sotsiaalsus ja kultuur käsikäes

Teenusmajadest Eestis unistab ka Kai (perekonnanimi toimetusele teada), kes varem on ise Rootsis taolises teenusmajas elanud, kuid kes nüüd kolis Eestisse vanaduspõlve veetma. „Toitlustamise koha pealt on sul võimalik süüa kas all sööklas või oma korteris väikses kööginurgas, kus saab soovi korral ise endale meelepärast toitu valmistada. Lähedased inimesed saavad samuti murevabalt elada, sest teavad, et vanemaealine sugulane on turvalises ja muretus keskkonnas, kus ta tunneb end iseseisvalt ja kaitstult," kiidab Kai.

Teenusmajade idee pooldajad leiavad, et kõige mõistlikum oleks kortermaja rajada siiski suurlinna, kus on lähedal arstiabi, haiglad, aga ka kultuur. „Maja peab olema kesklinnas või äärelinnas, kus on hea ühistranspordiühendus kesklinnaga, et seenioril oleks võimalik väärikalt vananeda. Nii saab pensionär soovi korral külastada teatreid ja nautida kultuuri," lisab Liis Klaar.

Taolises teenusmajas elamine on positiivne ka selle poolest, et samaealised inimesed saaksid ühes majas koos elada, neil oleks võimalik ühistes huvitegevustes osaleda, üksteisel külas käia, koos jalutada või päevakajalistel teemadel vestelda. „Aga kui tuleb tuju hoopis üksinda aega veeta, saab seda teha oma privaatses korteris. Pole kindlaid kellaaegu, millest peaks kinni pidama nii nagu tavalises hooldekodus," räägib Kai.

Praegu on paljud pensionärid Liis Klaari sõnul kurvad ja õnnetud. „Istutakse oma võib-olla külmas korteris või majas ja mõeldakse, et elu on mööda läinud. Tuleb elada seni, kuniks elu ja nautida kõike! Kõik on mõtlemises kinni," kinnitab Liis Klaar.

Mentaliteet vajab muutmist

Liis Klaari sõnul vajab eestlaste mentaliteet tänapäevasemaks muutmist. Vanurid eeldavad, et nad peavad kogu vara lastele pärandama, ning lapsed omakorda, et nende kohustus on vanade vanemate eest ennastunustavalt hoolitseda. „Kui kaks põlvkonda elavad koos, siis mina arvan, et see ei ole kellelegi hea ja rikub perekonnasuhted ära. Parem, kui rõõmsad vanainimesed saavad elada omaette, lastel on oma elu ja vanematel oma elu. Siis saadakse rõõmsalt kokku ja kõik on rahul," räägib Liis Klaar.

Pensionär peaks oskama oma igivanast kodust lahti öelda, selle maha müüma ja teenusmajja korteri üürima. „Miks peaks vanemaealine inimene eelistama ahiküttega elamist, kus peab ise puud tuppa tooma, kui on võimalik niikaua, kuni tervis lubab, mugavalt 1–2toalises korteris elada ja elu nautida. Selle eest, kui miski elamises katki läheb, muretsevad teised – näiteks majahaldur," selgitab Liis Klaar.

Teenusmajja pole Liis Klaari (fotol) sõnul mõtet korterit osta, sest kunagi ei tea, kui palju on elupäevi antud. „Korterisse saab kaasa võtta oma südamelähedase mööbli ja lemmikasjad, teha uus kodu võimalikult omanäoliseks ja hubaseks," lisab Liis Klaar.

Vanainimene ei peaks muretsema ka sellepärast, et ta oma kodu maha müües lapsed pärandusest ilma jätab. „Lapsed on saanud kasvatuse, hariduse ning elavad oma elu ja töötavad end ise üles. Loodan, et tulevikus saavad Eesti seeniorid selle vabaduse ja väärikuse, mida nad tõepoolest väärivad," usub Liis Klaar.

Kuidas rahastada?

Liis Klaari sõnul on teenusmajasid kõige mõistlikum luua riigi ja erasektori panuse kombineerimisel. „Soov oleks teha pilootprojekt Tallinnasse nii linna, riigi kui ka erasektori abiga. Usun, et huvilisi ja mõttekaaslasi on palju ja sellistes teenusmajades oleks elada soovijaid küll."

Uue Eakuse Rahvakogu eksperdid andsid esitatud ideedele hinnanguid, kas, kuivõrd ja millisel moel need Eestis teostatavad on. Teenusmajade idee liigitati lahendatava idee alla.

Eksperdid arvasid, et kui taoline maja luua riigi või omavalitsuste toega, eeldab see riigieelarvest raha. Kui seda aga teha eraalgatusena, siis jäävad riigi/omavalitsuse kanda vaid teenuste osutamisega

>> lk 14

REKLAAM

Vähenda kukkumisohtu: nõuandeid kodu kohandamiseks

5 KASULIKKU ABIVAHENDIT KUKKUMISOHU VÄHENDAMISEKS

1. SEINALE PAIGALDATAV TUGIKÄEPIDE
Tugikäepide aitab voodist tõusmisel, vanni ja duši alla minekul ning tualeti kasutamisel.

2. POTIKÕRGENDUS
Potikõrgendus lihtsustab potile istumist ja sealt tõusmist, kuna lihasjõudu peab vähem kasutama.

3. LIBISEMISVASTANE MATT
Libisemisvastane matt aitab vähendada kukkumisohtu vannis, duši all ja vannitoa põrandal.

4. KÄIMISRAAM VÕI RULAATOR
Käimisraam ja rulaator pakuvad tuge püsti tõusmisel ja kõndimisel.

5. HAARATS
Haarats aitab ulatuda maas või kõrgel olevate esemeteni.

Kukkumine on vanemaealiste seas üks sagedamini esinevaid põhjuseid, kuidas ennast vigastatakse või lausa haiglasse satutakse. Loe lähemalt, mida saad ise ära teha selleks, et vältida libisemist, komistamist ja kukkumist.

MÕNED ÜLDPÕHIMÕTTED, MIDA SILMAS PIDADA:

- **Hoia põrandad puhtana.** Jälgi, et sinu põrandad oleksid vabad vaipadest, juhtmetest ja muudest esemetest, mille otsa võib kergesti komistada.
- **Jäta mööbli vahele piisavalt liikumisruumi** ja hoia olulisemad liikumisteed vabad. Näiteks magamistoast vannituppa võiks pääseda kiirelt ja ilma takistusteta.
- **Paiguta igapäevaselt vajaminevad esemed mugavale kõrgusele.** Nii ei teki vajadust ohtlikuks turnimiseks.
- **Paigalda hea valgustus.** Jälgi, et koridorid ja trepid oleksid hästi valgustatud ning kasuta öövalgusteid. Paiguta lülitid nii, et ei tekiks vajadust pimedas liikuda.
- **Vali sobivad jalanõud.** Liikumine on oluliselt turvalisem, kui valida kõndimiseks madalad, mugavad ja mittelibiseva tallaga jalatsid. Jalatsid peaksid kindlalt jalas püsima, et ära hoida komistamist.
- **Ära roni!** Kui tunned ennast liikudes ebakindlalt, siis tuleks kindlasti vältida toolile või redelile ronimist. Kui vajad midagi, milleni ise ei küündi, siis parem kasuta haaratsit või palu abi oma lähedastelt.

iTAK INVAABIVAHENDID

Lisainfo: 737 0070
info@itak.ee
WWW.ITAK.EE

Tutvu abivahenditega meie e-poes **POOD.ITAK.EE** ja teeninduspunktides:

Tartu Ringtee 1, 737 0070
Võru Jüri 19a, 782 3290
Põlva Puuri tee 1, 799 4556
Viljandi Vabaduse plats 4, 433 0575
Jõgeva Ristiku 3, 772 1591
Valga Peetri 2, 766 5275
Jõhvi Niidu 4, 337 0317
Narva Aleksander Puškini 11, 356 0520

Teenusmajas elades ei pea elanik mõtlema selle peale, kuidas saaks vaibad klopitud, lumi roogitud, muru niidetud või kodu koristatud – teatud summa eest saab lasta oma korteri koristada ja muud vajalikud toimetused ära teha. Tihti vanainimesed elavad sellistes korterites või majades, mis vajavad remonti, kuid selleks pole neil jõudu-jaksu ega raha. Teenusmajad oleksid moodsad ja vanur ei peaks mitte millegi pärast muretsema. Korter oleks varustatud nuppudega, kus saab endale terviserikke või muu taolise korral abi kutsuda.

FOTO: SHUTTERSTOCK

seotud kulud. Käiakse välja ka idee, et teenusmaja võiks rajada erasektor, kuid riik saaks osta sealt teenuseid või siis ajapikku teenusmaja erasektorilt välja osta.

Praegu saab seenior valida põhiliselt kolme võimaluse vahel – kas elada oma kodus, hooldekodus või pere juures. Mõjuhinnangus seisab, et seenioride teenusmaja suurendaks inimese turvatunnet, sest elatakse küll iseseisvalt, kuid sotsiaalteenused on kogukondlikult lahendatud.

Kai on taolise kortermaja loomise võimalikkust käinud arutamas nii Tallinna abilinnapea Merike Martinsoniga kui ka Tallinna kesklinna vanema Taavi Pukiga.

Ideel on jumet

Taavi Puki sõnul on Eestis seeniormaja ideest Tallinnas varemgi räägitud, kuid tegudeni pole veel jõutud. Ideel on tema sõnul potentsiaali ja eestkõnelejate optimism annab põhjust uskuda, et on aeg selle teemaga taas tõsisemalt tegelema hakata, siis on suurem tõenäosus, et saame esimese seesuguse maja Põhjamaade eeskujul ka Tallinna.

„Umbes kümme aastat tagasi olid linnavõimuga ühenduses potentsiaalsed välisinvestorid, kes soovisid sellelaadse projekti käivitada, kuid hindasid toona oma prioriteedid siiski ümber ja plaan jäi teostamata," teab Taavi Pukk.

Tema sõnul on idee teokssaamisel kõige vajalikum osa ja liikumapanev jõud võimekas ja usaldusväärne investor, kes on valmis seda kallist ja pikaajalise tasuvusega projekti vedama hakkama. „Tallinna linn on kindlasti valmis sel teemal läbirääkimisi pidama ja ühisosa otsima," lubab Taavi Pukk.

Kui teoretiseerida, kust sellise projektiga Eestis alustada, siis on kesklinna vanema sõnul Tallinn kindlasti kõige suurema potentsiaaliga. „Pealinnas on lihtne erinevaid teenuseid kokku koondada ja ka kinnisvara hind on siin piisavalt kõrge, et maja või suure korteri müümine võimaldaks seenioride majas mugavalt elada," lisab ta.

Ideaalis võiks seenioride maja asuda Tallinna kesklinnas, kus oleks kõik käejala juures. Samas on investorile kesklinnas ehitamine-arendamine kulukam kui mujal, keerukam on majale ka sobivat asukohta leida. „Projekti teokssaamisel on oluline riigi, kohaliku omavalitsuse ja erasektori koostöö, sest eraldi ei tuldaks sellega tõenäoliselt toime. Riik ja kohalikud omavalitsused saaksid võtta toetava ja soosiva rolli ning abistada seenioride majas eelkõige tugiteenuste pakkumisel, kuid mõistagi ka inimeste informeerimisel," räägib Taavi Pukk.

Ettevõtja, endine poliitik ja osaühingu Südamekodud nõukogu esimees Martin Kukk leiab samuti, et demograafilisi perspektiive arvestades võiks eakatele mõeldud kodu rajamisel jumet olla. „Arvestades praegu eakate keskmist ostujõudu ja loodavate asutuste rajamise võimalikke investeeringuid, ei ole sellisele ideele minu hinnangul praegu veel arvestatavat nõudlust. See ei tähenda, et see nii jääbki," ütleb Martin Kukk.

REKLAAM

Puhka kauni
Võrumaa looduse ja ilusa
männimetsa keskel!

- Hotell
- Spaa- ja saunakeskus
- Spaahoolitsused
- Restoran
- Nõupidamine
- Unekliinik
- Haanjamehe Talu

Puhkusepakett alates 45€

Pakettide täielik valik ja eripakkumised www.kubija.ee

KUBIJA®
HOTELL-LOODUSSPAA

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

KANEPISEEMNEÕLI TEEB IMET

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

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

Atopos - kanepiseemneõli kreem 75 g ja ihupiim 150 ml – atoopilise dermatiidi või psoriaasiga nahale (ketendus, lööve, punetus, ärritus). Aktiivsed toimeained: kanepiseemneõli, sheavõi, turvas. Ihupiim sobib hästi suurematele nahapindadele ega määri rõivaid.

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

5,90
~~7,90~~
AUGUSTIS SOODUSHINNAGA

Kanepiseemneõli kosmeetika on müügil e-poes
WWW.ELUVAGI.EE
ESINDUS PÄRNU – Rüütli 14-214

TALLINNAS Kalamaja Apteegis – Kotzebue 9 ja BIOMANIA kaupluses – Mustamäe tee 8
TARTUS Raja Apteekides – Aardla 114; Raja 31; L. Puusepa 3

PÄRNUS Ülejõe Apteegis; Viiking SPA Apteegis
VÕRUS
Vana Maja salongis – Paju tn 9; tel 5553 1008 – KAUP KOJU KÄTTE!

Liigesed tahavad liikumist

Mõõdukas igapäevane liikumine on kuuekümnenda eluaasta künnise ületanud inimesele kõige lihtsam ja odavam vahend, et hoida lihased-liigesed toonuses.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kaire Kenk
60pluss@eestimeedia.ee

„Loodus on meie liigesed loonud liikumiseks. Kui me neile koormust ei anna, ei teki ka liigeste tervisele ülimalt vajalikku liigesevõiet," ütleb treener ja liikumisõpetaja Reet Pool.

>> lk 16

REKLAAM

Epromul 220 mg
Naprokseennaatrium
õhukese polümeerikattega tabletid N10

Võtab valu!

PEAVALU HAMBAVALU
LIHASVALU LIIGESVALU
SELJAVALU MENSTRUATSIOONIVALU

Epromul (naprokseennaatrium) on mõeldud nõrga kuni mõõduka valu lühiajaliseks raviks, palaviku alandamiseks ja ülemiste hingamisteede infektsiooni või gripiga seotud valu sümptomaatiliseks raviks.
Valuvaigistav toime saabub 20 minutit pärast ravimi sissevõtmist.
Üks tablett iga 8…12 tunni järel.

Proovi ka Emox geeli 10% 55g
Naprokseen

Emox (naprokseen) on paikseks kasutamiseks mõeldud geel, millel on põletikuvastased, valuvaigistavad ja tursevastased omadused.

- Geelis sisalduv mentool tekitab nahale külmatunde ja soodustab naprokseeni imendumist läbi naha.

KÄSIMÜÜGIRAVIMID

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte.
Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.
Müügiloa hoidja: PharmaSwiss Ceska republika s.r.o
Lisaküsimuste tekkimisel selle ravimi kohta pöörduge palun müügiloa hoidja kohaliku esindaja poole.
PharmaSwiss Eesti OÜ; Tammsaare tee 47; 11316 Tallinn; Tel: 6827 400 EPRO-EE-1707-04

FOTO: SHUTTERSTOCK

Viiekümnenda eluaasta künnise ületamisel hakkab lihaste jõud ja vastupidavus märgatavalt vähenema, sest lihasekiudude omadused muutuvad halvemaks. Lihaste töövõime taastumine hakkab võtma üha rohkem aega.

Uurimused on näidanud, et jalgade jõud väheneb kiiremini kui käte oma. Luuaine mass väheneb, luud muutuvad hapramaks ja nende murdumise oht suureneb. „75. eluaastaks on meil oma noorusajaga võrreldes kadunud ligi 40 protsenti lihaserakkudest. Inimese kehas on 360 liigest. Kõige liikuvamad neist – puusa ja põlveliigesed – kuluvad ja jäigastuvad," lisab Reet Pool.

„Kõige suurem oht meie üldisele tervisele on aga asjaolu, et vananemisel väheneb liigestele ülimalt olulise liigesevõide eritumine. Liigeseõõnes asuv liigesevõie on üks eriline määre, mis aitab liigeste liikumisel liigesepindu teineteise vastu vabalt liuelda. Vabalt ja sujuvalt, valu tekitamata hakkama saada. See toidab ka liigesepindu katvat liigesekõhre. Kui aga liigesevõiet on ebapiisavalt, ei puutu liigesepinnad üksteise vastu sujuvalt, vaid hõõrdudes. Just see hõõrdumine tekitabki vanas eas nii tavalist liigesevalu," ütleb võimlemistreener.

Liikumine on lihtsaim viis kõhre kulumist vältida

Kuidas vältida liigesepindade hõõrdumist, kõhre kulumist ja liigesevõide nappust?

„Looduse ehk siis vananemise vastu ei saa, kuid me saame pidurdada liigeste vananemist, olles füüsiliselt aktiivne. Liigutamisega tagame liigestele võide," kinnitab Reet Pool.

„Ainus, mis liigeste-lihaste vananemist pidurdab, on liigutamine, sest liigesevõiet saab toota ainult inimene ise," nendib ta. „Ükskõik millist liigest liigutame, tagame sellega liigestele võide. Lisaks kaasneb liigutamisega liigest ümbritsevate kudede töö: koormust saavad nii kõõlused kui ka lihased. Aktiveerub vereringe, kopsude töö – kogu organism saab kasu!" nendib Reet Pool.

Füüsiliselt aktiivsel inimesel on vähem kukkumisi

„Võimlemisel võtame aluseks konkreetsele liigesele looduse poolt antud liikumissuunad ja liikumisulatuse. Treenides püüame neid maksimeerida – treening ongi ju selleks, et teeksime midagi natuke rohkem, kui igapäevaelus tarvis läheb. Liikuvate ja painduvate liigestega on ka võimalikud traumad ja kukkumised kergemini üleelatavad."

Aga on ju olemas kõikvõimalikud liigese- ja lihasesisesed süstid?

„Kõige parem on hoida liigesed sellises toonuses, et kirurgilist sekkumist poleks tarvis, sest süstid ei pruugi olla ohutud. Ka on nende toime üpriski individuaalne. Peaaegu iga eakas teab oma tutvusringkonnas kedagi, kes on aastaid oodanud uue puusaliigese paigaldamist ja kes ikkagi ei saa uue puusaga normaalselt käia. Nii et parem on ikka oma jagusid hoida," muigab treener. „Pealegi suureneb pärast nii suurt lõikust järsult trombide tekke risk."

Treener ja liikumisõpetaja Reet Pool ütleb, et võib käia massaažis või kiropraktiku juures, kuid efekt kestab vaid paar kuud. Võib rippuda spetsiaalsel rippumispingil, kasutada soojendavaid salve ja määrdeid, mis elavdavad vereringet ja maandavad lihasepingeid. „Kõikidel neil meetoditel on üksnes lühiajaline toime. Ainus, mis aitab liigeste liikuvust alaliselt säilitada, on võimlemine," nendib Reet Pool

Tema seenioride võimlemisrühmades on osalenud palju kunstpuusaliigesega võimlejaid. „Mõni on rahul, mõni mitte, kuid kõik nad on tõdenud, et kui nad oleksid teadnud, kuidas omaenda liigest kauem töökorras hoida, oleksid nad sellega kindlasti juba aegsasti tegelema hakanud," lisab Reet Pool.

REKLAAM

Käte ja jalgade ebamugavustunne ning valud

Miks tekib käte või jalgade suremine ja ebamugavustunne?
Kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumine ja B1-vitamiini ehk tiamiini puudus tekitab veresoonte ja perifeersete närvide kahjustuse. Selle tõttu tekibki „sipelgate jooksmise" tunne kätes või jalgades, võivad esineda labajalgade valu ja säärelihaste krambid. Kõige sagedamini esinevad need nähud siis, kui olla pikemat aega sundasendis (nt autot juhtides), aga ka öösel ja puhates.

Tiamiinipuudus kaasneb mitmete krooniliste haigustega, näiteks suhkurtõvega. Vitamiin B1 puudus võib tekkida ka haigustest taastumise perioodil ja osade antibiootikumide või suukaudsete rasestumisvastaste vahendite pikemaaegsel kasutamisel.

B1-vitamiini puuduse sagedane põhjus on ühekülgne toitumine ja vähene liikuvus. Näiteks proteiini- ehk valgurikka dieediga liialdamine ja pikk paastumine võib põhjustada vitamiin B1 puudust. Alkoholi, kohvi, musta tee ja sigarettidega liialdamine toob kaasa vitamiin B1 puuduse ja oksüdatiivse stressi.

Mis aitaks?
Tõhusaks vahendiks nende ebameeldivate nähtude ravis on benfotiamiin - vitamiin B1 rasvlahustuv vorm. See on unikaalne aine, mis aitab jagu saada tiamiinipuudusest.

Erinevate uuringutega on tõestatud, et benfotiamiin pidurdab valest toitumisest või haigustest põhjustatud kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumist ning hoiab ära veresoonte ja närvide kahjustusi. See vähendab tõhusalt närvivalu, käte või jalgade suremist, lihaskrampe ning aitab ennetada südamehaigusi. Benfotiamiin aitab ka haigusest põhjustatud kurnatusest jagu saada.

Tavalise vesilahustuva vitamiin B1 puuduseks on imendumine väikestes kogustes. Suuremate annuste tiamiini manustamisel laguneb see sooles ja viiakse organismist välja.

Benfotiamiin imendub rasvlahustuvuse tõttu hästi ka suurtes annustes. Ainuke Eestis retseptivabalt müüdav benfotiamiini sisaldav ravim on Benfogamma 50 mg. Toime saavutamiseks tuleb benfotiamiini võtta pikema aja jooksul (vähemalt 2 kuud). Päevas võetakse sõltuvalt tiamiinipuuduse nähtude raskusest 1...3 tabletti, üksikjuhtudel ka rohkem.

REKLAAMTEKST

Benfogamma® 50mg
Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

Ainuke retseptivaba benfotiamiin Eestis

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

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

EE/BEN/PA/A/15/01/06.16/ARI

Kliendikaardiga suurim hinnavõit!

-50%

BABE JALAKREEM 10% UUREAGA (100 ML)

Niisutus jalgadele!

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

8,20 € Tavahind 16,44 €

-15%

PLANTUR 39 PHYTO CAFFEINE ŠAMPOON (250 ML)

Ideaalne vananevale juuksele!

Kofeiiniga šampoon õhenevale ja väljalangevale juuksele.

13,65 € Tavahind 16,05 €

-20%

COREGA DENTAL WHITE (30 TBL)

Proteesid puhtaks!

Valgendava toimega hambaproteeside puhastustabletid.

5,25 € Tavahind 6,56 €

-33%

CALCITOL NÄRIMISTABLETID 500MG+1000TÜ (90 TBL)

Luudele ja hammastele.

Hapuka kirsi maitsega kaltsiumi ja D-vitamiini preparaat.

10,90 € Tavahind 16,36 €

-50%

MÖLLER'S TOTAL (56 KAPSLIT)

Kalaõli kapslid D-vitamiiniga.

Sisaldab organismile vajalikke oomega-3-rasvhappeid, vitamiine, mineraalaineid ja antioksüdante.

9,25 € Tavahind 18,45 €

-25%

CARDIO+ (30 TBL)

Hoolitse südame eest juba täna!

Oluliste vitamiinide, mineraalainete ja taimsete koostisosade kompleks südamele, veresoonkonnale ja vereloomele.

13,35 € Tavahind 17,80 €

-20%

LINEX FORTE (16 KAPSLIT)

Sisaldab häid piimhappebaktereid!

Piimhappebakterid aitavad tagada kiire mikrofloora tasakaalustamise soolestikus.

7,55 € Tavahind 9,42 €

-20%

MEGA VITAMIIN D 2000IU 50MCG (60 KAPSLIT)

Päikesevitamiin tervele perele!

Toetab immuunsüsteemi normaalset talitlust ning aitab hoida luid ja hambaid.

7,45 € Tavahind 9,32 €

-30%

TERVISEPÜRAMIID BECALM (15 TBL)

Sisaldab palderjani ja humalat.

Rahustab pingelisel eluperioodil ja mõjub soodsalt unehäirete korral.

3,85 € Tavahind 5,51€

-33%

VITAMIN C PRO EXPERT + RAUD (40 KAPSLIT)

C-vitamiini ja raua allikas!

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

7,60 € Tavahind 11,39 €

-20%

DOPPELHERZ AKTIV MAGNEESIUM 40G (30 TBL)

Südame, vitaalsuse ja lihaste heaks.

Toidulisand magneesiumi, B-vitamiinide ja foolhappega.

5,65 € Tavahind 7,05 €

-20%

Käsimüügiravim

HERZASS-RATIOPHARM 100MG (100 TBL)

Toimeaine: atsetüülsalitsüülhape

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.

3,00 € Tavahind 3,75 €

Pakkumised kehtivad Apotheka kliendikaardi esitamisel kuni 31.08.2017 või kuni kaupa jätkub.

Vaata lisa:
www.apotheka.ee

Apotheka
sinu õnne valem

Kõhugaasid käivad loomuliku seedimise juurde

Birgit Itse
birgit.itse@jt.ee

Kuigi vanarahvas kiidab terveks mehe, kes „tagant köhib", viitab ülemäärane „köhimine" esmajärgus vajadusele vaadata üle oma toidulaud, vedelikutarbimine ja eluviisid.

Algklassilastele teeb kogemata kuuldud puuks nalja ja vastu nahka puristades püütakse seda häält imiteerida, kuid küpses eas paneb selline vahejuhtum enamasti juuksejuurteni punastama.

Laste peale pahandamine ja kommete puudumise pärast sõitlemine asja ei muuda, sest sama hästi võivad ju nemad osutada, et avalikus kohas soolte tuulutamine pole ka viisakas. Õigus ta ju ongi, aga probleemi see ei lahenda.

Ülemäära muretseda pole siiski põhjust, sest nagu spetsialistid selgitavad, esineb sõltuvalt toitumisharjumustest, east ja eluviisist kuigipalju kõhugaase kõigil.

REKLAAM

KLASSIKALINE RAVIPAKETT
Ravipäev sisaldab 6 protseduuri!

Ravipakett sisaldab:
* meditsiiniline konsultatsioon (15 min)
Ravipäev sisaldab 6 raviprotseduuri inimese kohta:
* liikumisravi basseinis / saalis või kepikõnd
* soolakamber
* ravitee
* 3 tõhusat protseduuri lisaks!

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

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

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

Ülalpool loetletud haiguste ennetamiseks ja raviks soovitame eriti klassikalise ravipaketti.

Hind alates 47,00€/ravipäev

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

24h

www.ravispa.ee

PARIMAD PAKKUMISED
VIIKING SPAA HOTELLIS!

KLASSIKA ARMASTAJATELE!
Klassikaline taastusravipakett (kehtib ostmiseks alates 5-st ööst)
3.–30.09.2017 hinnaga alates 45 € öö inimesele.
Ravipaketti kuuluvad majutus, kolm söögikorda, individuaalne raviplaan arsti soovitusel ning vee- ja saunakeskuse piiramatu külastus lahtiolekuaegadel.

PÄEVANE RAVIPAKETT
koos vee- ja saunakeskuse külastusega soodushinnaga 16 € päev
(kehtib ostmiseks alates 3-st päevast). Ravipaketti saab tellida esmaspäevast reedeni ning selle ostjad saavad kasutada ka meie vee- ja saunakeskust (E-R sisenemisel kl 12–17).
Sooduspakkumine kehtib kasutamiseks ajavahemikul kuni 30.09.2017

Need ja teised head pakkumised leiad meie kodulehelt www.viiking.ee.
Lisainfo aadressil **info@viiking.ee** või tel **+372 449 0500** (hotelli vastuvõtt) või **+372 449 0505** (müük).

Sinu südame spaa!

Spaa Hotell Viiking
www.viiking.ee
info@viiking.ee
Sadama 15, Pärnu, 80012

FOTO: SHUTERSTOCK

KÕHUGAASIDE ENNETAMINE

- Toidukorrad olgu regulaarsed.
- Varu söömiseks aega.
- Tarbi päevas piisavalt vedelikku.
- Teed ja kohvi tarbi mõõdukalt.
- Väldi gaseeritud jooke.
- Värsket puuvilja tarbi mõõdukalt.
- Piira rohke kiudainesisaldusega toitude (näiteks täisteratooted) söömist.
- Loobu toitudest ja jookidest, mis sisaldavad sorbitooli ja teisi kunstlikke magusaineid.
- Hoidu vaevusi põhjustavatest toiduainetest, nagu kaunviljad, eri kapsasordid, küüslauk, puuviljamahlad.

Kõhupuhituse leevendamiseks küsi esmalt ravimeid apteegi käsimüügiosakonnast.

Allikas: internet

Kui aga kõhutuuled kipuvad tormi mõõtu välja andma, ei tohiks neid ignoreerida, sest see võib olla mõne teise haiguse sümptom.

Mis soolegaasiga veel kaasneb?

Normaalsetes tingimustes kogunevad need makku ning jämesoole paremasse ja vasakusse käärdu ja väljuvad suuremaid vaevusi põhjustamata. Seega on kõhugaasid seedimise loomulik osa.

Soolegaasi tekkele aitavad kaasa soolevalendikus olevad mikroobid, gaasid moodustuvad soole sees, aga ka allaneelatud õhust. Näiteks allaneelatud õhk moodustab 20–60 protsenti soolegaasist, millega kaasuvad loomulikud nähtused on näiteks soolekorin, röhitised ja ka kõhutuul. Kui soolekorin ehk kõhukorin on soolegaasi põhjustatud vulisev, kõmisev, korisev heli, siis röhitis on õhu iseeneslik väljumine maost suhu, millega võib kaasuda krooksuv heli.

Osa gaase väljub peensoole kaudu, osa imendub verre ja väljutatakse kopsude kaudu. Pärasoolest väljuva kõhutuule hulk on umbes 600 ml, kuid sõltuvalt organismi omapäradest võib see palju kõikuda.

Tavapärasest rohkema soolegaasi teke võib põhjustada kõhupuhitust, samas ei pea kõhupuhitus vaevusena olema otseses sõltuvuses soolegaasi suurenenud hulgaga. Vähem kui 200 ml soolegaasi loetakse seedekulglas tavapäraseks.

Lõhnatud lämmastik, hapnik, süsihappegaas ja vesinik moodustavad 99 protsenti soolegaasist.

USA rahvusliku terviseinstituudi uuringu andmeil väljutab inimene kõhugaase keskmiselt 14 korda päevas. See on täiesti normaalne ja enamasti ongi gaaside tekke põhjus allaneelatud õhk või seedimisel tekkiv kõrvalprodukt.

Arst-anestesioloog Markko Pärtelpoeg selgitab ajalehes Postimees, et ülemäärasel gaaside tekkel võib olla mitu põhjust: mõne toiduaine talumatus, toitainete ebaõige vahekord toidus, aga ka vale toitumine ja seedehäired, mis osutuvadki ebameeldivaks ning põhjustavad kõhuvalu ja korinaid.

Elu jooksul tekkinud piimatalumatus ei pruugi olla täielik. „See tähendab, et klaas piima ei tee midagi, kuid suurem kogus tekitab kõhulahtisust ja gaase," täpsustab ta.

Seedehädasid võivad põhjustada ka stress, soolehaigused ja muud pärilikud haigused. „Kui põhjus on teada ja ravimid käepärast, siis saab enamjaolt kõigist seedehäiretest suuremate ebamugavuste ja kannatusteta üle," kinnitab ta.

Maos lõpuni omastamata jäänud toit liigub edasi teatavasti peensoolde, kus peaks algama toidujääkide lõhustamine sapi ja fermentide abil. Selle ebaõnnestumine toobki kaasa vaheproduktid, nagu gaasid, aga ka mürkained.

Spetsialistid on üksmeelsed ses osas, et gaasid tuleks väljutada, sest verre imendunud jääkproduktid tekitavad suuremat kahju.

Mõnikord on põhjus haiguses

Paide Vee tänava apteegi proviisor Kai Kimmel ütleb, et suurenenud kõhugaaside põhjusena ei saa välistada nii-öelda ealisi iseärasusi ehk aeglustuvat ainevahetust või elu jooksul tekkinud talumatust mõne toiduaine suhtes, kuid kindlasti pole need ainsad põhjused. „Seedetraktis on miljoneid baktereid, osa neist väga head, teised mitte nii head," kirjeldab Kai Kimmel.

See, kui palju ja milliseid baktereid kellegi organism on omaks võtnud ja milline soolestiku mikrofloora tal on, pole teise inimesega võrreldav. „See on väga individuaalne, seetõttu on toiduga nii, et see, mis sobib ühele, ei pruugi teisele sobida," lisab ta. Soolestiku mikrofloora sõltub lisaks geneetilisele tegurile toitumisharjumustest, üldisest tervislikust seisundist ja eluviisidest laiemalt.

Kuigi mõned ravimidki võivad soolestiku mikrofloora tasakaalu häirida ja sellest johtuvalt puhitab kõhus justkui tihedamini, on apteeker kogenud, et paljud seda ravimitega seostada ei oska ja sellekohaseid küsimusi ei esita. „Ravim ise ei tekitagi gaase, aga see kutsub seedekulglas esile keemilise protsessi, mis gaaside hulka suurendab," täpsustab ta.

>> lk 20

REKLAAM

Lagosa®
Silümariin 150 mg

Ainult 1 maarjaohaka ekstraktiga tablett päevas:

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

Maksale mõjuvad kahjulikult:

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

WÖRWAG PHARMA

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

LÜHIVASTUS

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

Kuidas on lood oomega-3-rasvhapetega?

VASTAB PROFESSOR MIHKEL ZILMER

Elemise sajandi seitsmekümnendatel täheldati eskimotel üliharva ateroskleroosiprobleeme, kuigi nad sõid tublisti loomseid rasvu, nagu hülge- ja vaalarasva ning külmaveeliste merekalade rasva. Selgus, et peamine põhjus oli koos nende rasvadega rohke oomega-3 polüküllastumata rasvhapete (PUFA) saamine.

Inimorganism ise ei sünteesi ühtegi oomega-3 PUFAt. Seega peab söök neid andma, sest toidust saadud oomega-3 polüküllastumata rasvhapetest toodab organism võimsaid põletikuvastaseid, vererõhu, seedetrakti talitluse ja teisigi regulaatoreid. Seetõttu peaks oomega-3 PUFAde puudusest hoiduma.

Kuidas toimida? Kindlasti tasuks teada, et normaalse söömise korral, see tähendab, et söögilaual on heeringas, sardiin, forell, lõhe, makrell, lest, seesamiseemned, linaseemned, linaõli, Kreeka pähklid, oomega-3-rasvhapete saamisega probleeme ei teki. Lihtsalt niisama pole vaja oomega-3 PUFAde kapsleid tarvitada.

Kui arst on konkreetse probleemi puhul oomega-3 kapsleid soovitanud tarbida, tuleks kasutada selliseid, milles on kindlasti mõlemad väga tähtsad oomega-3-rasvhapped, nimelt eikosapentaeenhape (EPA) ja ka dokosaheksaeenhape (DHA).

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

> Vanemaealistel on sagedane gaaside põhjus krooniline kõhukinnisus, kuid see on jällegi midagi, mida toitumise, korraliku vedelikutarbimise ja liikumisega leevendada saab.

KAI KIMMEL, proviisor

Kai Kimmel toob näiteks antibiootikumid, mis suurendavad pärmseene vohamist ja kasulikke baktereid vähendavad. Paljud ravimid jällegi mõjutavad mao pH-d. „Kui võtta pidevalt mao limaskesta ärritavat ravimit, tekib maohapet kogu aeg juurde ja hapus keskkonnas kulgevad kõik keemilised protsessid teisiti.” Kai Kimmeli arvates on õige nimetada seedekulglat ülitargaks keemialaboriks.

Mõõdukus tuleb kasuks

Maohapet peab olema parasjagu, ei liiga vähe ega palju. See, kui palju organism seda toodab, sõltub aga otseselt sellest, mida inimene suhu pistab. „Vanemaealistel on sagedane gaaside põhjus krooniline kõhukinnisus, kuid see on jällegi midagi, mida toitumise, korraliku vedelikutarbimise ja liikumisega leevendada saab,” lausub ta ja lisab, et kui tropp on ees, siis ei saagi gaasid liikuda.

Süüa võiks kergesti seeditavaid toiduaineid, ergutada ainevahetust taimeteedega, raske prae asemel keeta hoopis suppi ja võtta menüüsse puder.

Kui liigsed gaasid hakkavad kogunema seedekulglasse (makku ja soolestikku), tekibki kõhupuhitus (meteorism). See ei ole eraldi diagnoos, vaid mõiste, mis viitab mõnele seedekulgla haigusele. Meteorismi iseloomustavad raskustunne kõhus ja vahel ka valud kõhu eri piirkondades. Väga tugev puhitus võib kaasa tuua spastilisi valusid, mis pärast gaaside väljutamist siiski mööduvad. Ka maksa- ja sapiprobleemid võivad kõhupuhitust tekitada, kuid siis kaasnevad kindlasti teisedki sümptomid, on see siis valu või isutus, väsimus, kõrvetised või midagi muud.

Proviisor Kai Kimmel tõdeb, et inimesel endal ongi kodus raske eristada, mis mida põhjustab, ja kahtluse korral tuleb spetsialistiga nõu pidada.

USA eakate veebiväravas ageincare.com ilmunud artiklist võib lugeda, et on organid, mille talitluse häire võib gaase põhjustada – magu, sapp, kõhunääre ehk pankreas. Ka Crohni tõbi ja soole ärritussündroom suurendavad seedekulgla vaevusi.

Samas ei ole kõhugaasid kindlasti nende haiguste ainus sümptom, vaid esinevad ikka mõne teisega koos. Põhjust muretseda on siis, kui kõhugaasidega kaasnevad spasmid kõhus, kõhulahtisus või kõhukinnisus, veri väljaheites, peapööritus, oksendamine, vähenenud söögisu ja suur kaalulangus. Ka vaevuste teke pärast 60. eluaastat, nende süvenemine, kehvveresus ja õine kõhulahtisus on kaalukas põhjus perearsti juurde pöörduda.

Tavaliselt väljutab inimene gaase 10–20 korda päevas. Enamasti märkamatult.

Kõhugaasi väljumisega tekkiv heli on seotud päraku sulgurlihase vibreerimisega, mõnikord ka kokkupigistatud kannikatega hetkel, kui seedeprotsessi kõrvalprodukt väljapääsu nõuab. Liigseid kõhugaase võib esineda näiteks kõhuviiruste korral. Sel juhul peaksid need koos viiruse taandumisega mööduma. Samuti võivad gaaside tekkimises süüdi olla halvasti seedinud toit, pikale veninud põletikud või kahjustada saanud soolte mikrofloora.

Veebitohtri portaal webmd.com lisab kõhugaaside tekitajatena ka suitsetamise, nätsu närimise, kõrrest joomise, lutsukommide söömise, gaasilised joogid, liiga kiiresti söömise või joomise ning logisevad proteesid. „Üldiselt on väljapääsu otsiva gaasi hulk otseselt seotud seedimata toidu hulgaga. Mida vähem seda on, seda väiksem on väljuva gaasi kogus, samas kui suurem kogus jääkaineid loodab väljumisel abi suuremast kogusest gaasidest,” seisab kõhugaase käsitlevas artiklis.

Alati polegi võimalik välja selgitada põhjusi, miks kõhupuhitus tekib, aga kui gaasid valmistavad pidevalt vaevusi ja nendega kaasneb ebameeldiv lõhn, võiks siiski spetsialistiga nõu pidada.

Vananedes seedimine aeglustub

Nagu teada, siis aastate lisandumine aeglustab kehas paljusid protsesse, sealhulgas ainevahetust. Midagi ei peagi olema valesti, aga see lihtsalt ei toimi enam nii tõhusalt kui varem, kirjutab igapäeva tervisemuredele selgitusi pakkuv veebivärav www.everydayhealth.com.

Seedekulgla lihased muutuvad nõrgemaks, kangemaks ja nende töö aeglasemaks. Kuna rakudki uuenevad aeglasemalt, on sagedasemad kudede traumad.

Ka koht, kuhu gaas koguneb, on teine, kinnitab USA Michigani ülikooli meditsiiniprofessor dr Karen Hall. Geriaatriale ja gastroenteroloogiale spetsialiseerinud arst selgitab portaalis midliferocksblog.com, et eakamatel kipub gaas kogunema jämesoole alaosas, kust see siis järsu ja

REKLAAM

KAITSE OMA MAKSA, SEST MAKS KAITSEB SIND !

Maks on inimese suurim siseorgan, kaalub u 1,4 kilo ja on poole jalgpalli suurune. Vaatamata sellele, et maks ei anna endast sageli märku, on sel täita väga tähits roll. Maks juhib meie kehas ligi 500 erinevat funktsiooni, seega ei kutsuta seda asjata “biokeemia kesklaboriks”. Kõige rohkem teatakse maksa kui organit, mis puhastab organismi erinevatest kahjulikest mürkidest ja jääkainetest. Jääkainete kuhjumisest kehas annavad märku seletamatu väsimus, ärrituvus ja segasuse tunne. Lisaks keha puhastamisele jääkainetest ja erinevatest keskkonnamürkidest sh ravimitest, täidab maks veel palju olulisi ülesandeid: osaleb veresuhkru ja kolesterooli taseme reguleerimises, reguleerib vere hüübivust, aitab organismil võidelda infektsioonidega ning hävitab vanu punavereliblesid.

Veresuhkur. Maks kaitseb keha selle eest, et meil söömise järel veresuhkru tase ülemäära kõrgeks ei läheks. Liigne suhkur, mida organism kohe ei vaja, salvestatakse maksa, kust seda siis vajadusel hiljem jälle uuesti kasutusele saab võtta.

Kolesterool. Maks vastutab kolesterooli normaalse taseme eest kahel viisil: esiteks maksas sünteesitakse kolesterooli, samas sapphapete abiga vabanetakse üleliigsest kolesteroolist. Kui maksa töö on häiritud, siis see võib põhjustada häireid normaalses kolesterooli ainevahetuses – kolesterooli tase tõuseb. Ülemäärane kolesterool kahjustab pika aja jooksul südame ja veresoonkonna tervist, kuid samas liigne kolesterool (rasv) kahjustab ka maksa enda tööd, mis halvendab olukorda veelgi. Kolesteroolist vabanemine toimub peamiselt sapphapete abiga, kui maks toodab neid vähe, on kolesterooli väljutamine raskendatud. Sageli maksa võimetus toota vajalikus mahus sapphappeid tähendab sapipõies kolesteroolist sapikivide teket. Seega maksal on organimis täita väga tähtis roll – kaitse oma maksa, sest maks kaitseb Sind!

Sinu maksale meeldiks lisakaitse juhul, kui armastad süüa palju magusat, rasvast või vürtsikat toitu, oled ülekaaluline ja Sul on kõrge kolesterool või kui napsutad kergelt (lahja alkohol) sagedamini kui korra nädalas. Samuti on mitmed ravimid maksale koormaks.

valju heliga välja trügib. „Neil ei pruugi olla seda gaasi rohkem, aga piinliku hetke tekkevõimalus on suurem," nendib ta.

Siiski tuleb vaevustele tähelepanu pöörata, mitte lüüa käega, justkui oleks see osa vanadusest ja tuleb lihtsalt ära kannatada.

USA Marylandi Ülikooli Meditsiinikeskuse andmeil on näiteks refluks seenioridel üsna sage haigus, kuid see võib jääda tähelepanuta, sest tavaliste sümptomite asemel väljendub see vanemaealisel kas köhimise või kähiseva hingamisena.

Üsna sageli on eakate seedetraktivaevused seotud mõne teise kroonilisesk kujunenud haiguse ja selle kontrolli all hoidmiseks kasutatavate ravimitega.

Vananev ainevahetus tähendab harvemat vajadust soolt tühjendada ja jääkproduktide tekkimine võtab rohkem aega. Seenioride terviseportaali seniorhealtsh365.com artiklis tuuakse välja vananeva organismi suutmatus mõnest toiduainest vajalikku omastada, mistõttu muutub see soolestikku ärritavaks. Need ei pruugi üldse olla toiduained, mida tavaliselt „gaase tekitavana" teatakse. Üleüldse ei pruugi olla konkreetne toit see, mis gaase tekitab, vaid lihtsalt magu ei suuda seda seedida või ei omasta organism mõnd komponenti sellest roast.

Lisaks kõhugaasidele võivad seeniore hakata kimbutama kõhulahtisus, kõhukinnisus, kõhuvalud, hemorroidid, pärasoole haavandid, soole ärritussündroom,

>> lk 22

PATSIENDILUGU

ONU ARTURI sünnipäev on südasuvel oodatud sündmus kogu suguvõsale. Mis sest, et taadi kõrvakuulmine on viimasel aastal kehvaks jäänud – tema 85. sünnipäev on tõeline suursündmus. Kuna ilm juhtus olema vihmane, oli sel korral pikk sünnipäevalaud kaetud vanasse talli. Lähisugulased küll teadsid, et vanataati piinab viimasel ajal kõhukinnisus ja tema toidueelistused on üsna kokku kuivanud, kuid kõva nalja- ja napsimees oli ta ikkagi.

Selgi korral lõi taat koduõllekappa hoogsalt kokku. Tõsi, tempot hoidis ta mõõdukana ja noorematega võistlema ei asunud.

Kui peomelu lõhestas esimene põrin ja sellele järgnes äratuntav lõhn, muutusid külalised kohmetuks. Väiksemad itsitasid, peenemad prouad punastasid ja kirtsutasid nina. Artur ise jätkas häirimatult vestlemist.

„Lõhnataju oli tal nagunii nõrk, nüüd ta ilmselt ise ka ei kuulnud seda," märkis üks lapselaps teisele. „Pole lõhna, pole heli, pole probleemi," muigas teine vastu.

See ei jäänud ainsaks põrinaks ja nagu selgus, siis tõesti – onu Artur mõtles küll, et veidi imelik lõhn oli üleval, aga kuna see polnud eriti tugev ja ta seda endaga ei seostanud, otsustas ta viisaka inimesena sellest mitte välja teha – juhtub ju paremates peredeski.

Nüüdseks on üks nendest lastelastest, Paul, jõudnud ise vanaisa ikka: jõulude paiku on tulemas 70. sünnipäev. „Tänu taevale, kõrvakuulmisega on kõik korras ja praeliha lõhna tunnen veel magamistuppagi," rõõmustab ta. Siiski on ta veidi mures, sest on toite, mis seedides kergitavad piltlikult öeldes teki lae alla. Paul on sunnitud loobuma ühest oma lemmikroast – praetud sibulatest, samuti punastest ubadest, mida ta ise sisse teeb. „No piinlik on lihtsalt ja ei jõua nii tihti nurga taha joosta," põhjendab ta.

Kuna pole enam vaja muretseda töökaaslaste pärast ja abikaasa kurdab sama häda, lasevad nad lihtsalt kõhutuultel puhuda, sest pakitsus kõhus on märksa hullem. Külaliste ees muidugi ei saa, siis tuleb end ikka tagasi hoida, nendib Paul. „Muidu oleme naisega nagu kaks vana peeru, kosserdame ringi ja õhutame tuba," lõõbib Paul.

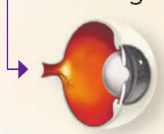
Tõsinedes tunnistab ta, et aeg-ajalt lasevad nad gaase välja eneselegi märkamatult ja tehtust annab märku vajadus tuba õhutada. Arsti juurde minna murega, et „vana pee lihtsalt ei pea enam puuksu kinni" tundub neile samuti veider. Mis seal salata, piinlik kah. Niisiis käivad nad jalutamas ja otsivad pargis „tuulutamiseks" hetke, kui kedagi kuulmas pole.

REKLAAM

Hea nägemine on suurepärane!

Originaalsed Rootsi tabletid silmadele **Blue Berry™ Omega 3**

- Luteiin
- Mustikad, silmarohi
- Oomega-3, tsink, vitamiin A



Hea nägemine – parem elukvaliteet

Teie silmad töötavad iga päev väga pingeliselt. Te loete, juhite sõiduautot, töötate arvutiga või vaatate televiisorit. Pole mingit kahtlust, et silmad ja nägemine on teie igapäevaelus väga olulised. Seega tuleb teada, et vanusega nägemine muutub, kuna silmalihased nõrgenevad ja silmaläätsed jäigastuvad. Seetõttu on selleks, et säilitada head nägemist võimalikult kauaks, vajalik oma silmade eest hoolt kanda – teha aeg-ajalt silmaharjutusi, vaadata horisonti, aga ka varustada neid vajalike vitamiinide, mineraalide ja taimeekstraktidega.

Kas teate?

Silmade võime fookustada teravat ja selget pilti võib halveneda, kui silmadel on puudus mõningatest toitainetest. Paljud tunnevad seda, kui loevad kehvas valguses, juhivad öösel autot või püüavad niiti nõelasilmast läbi ajada. Seepärast tuleb silmade eest pidevalt hoolitseda ja neid õigesti toita.

Originaalsed Rootsi tabletid Blue Berry Omega 3

Blue Berry Omega 3 sisaldab silmadele kasulikku mustika ja silmarohu ekstrakti. Mustikaekstrakt aitab hoida normaalset nägemist. Silmarohu ekstrakt toetab head nägemist ja võrkkesta funktsiooni. **Blue Berry Omega 3** sisaldab ka luteiini, mida leidub silma kollatähnis maakulas, mis vastutab kesknägemise eest. Tabletid sisaldavad ka oomega-3-rasvhappeid – eikosapentaeenhapet (EPA) ja dokosaheksaenhapet (DHA), A-vitamiini, tsinki, vaske. A-vitamiin ja tsink aitavad hoida normaalset nägemist. DHA toetab head nägemist, kui ööpäevas tarbitakse 250 mg DHA-d. Tähtsad on ka mitmekülgne ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis.

Hakake oma silmade eest hoolt kandma juba täna!

Blue Berry Omega 3 kapsleid saate osta apteegist või tootja veebipoest *www.newnordic.ee.*
Kui vajate lisateavet, helistage meile telefonil 684 3838.

Toidulisand

NEW NORDIC www.newnordic.ee Online Store

Huvitav fakt

Blue Berry Omega 3 kapslite tootmises kasutatakse metsikult kasvavate mustikamarjade (*Vaccinium myrtillus*) ekstrakti. Rootsis metsikult kasvavaid mustikaid hinnatakse eriti kõrgelt neis leiduvate bioloogiliselt aktiivsete ainete tõttu. Mustika kasulikkust nägemisele täheldati juba II maailmasõja ajal, kui Briti piloodid osalesid öistel õhurünnakutel.

ETTEVAATUST TOIDUAINETEGA!

Toiduained, mis võivad põhjustada gaase ja kõhupuhitust:

- Kaunviljad (herned, oad)
- Kapsad (spargel, lillkapsas)
- Brokoli
- Pähklid
- Tärkliserikkad toiduained (kartul, pasta)
- Puuviljad ja marjad (ploom, virsik, pirn, õun, banaan, kiivi, melon, apelsin, maasikas)
- Teraviljad (nisu, kaer)
- Köögiviljad (paprika, küüslauk, sibul, artišokk, seller, kaalikas, redis, rõigas, värske kurk, tomat, mais)
- Hapendatud toidud (hapukurk, hapukapsas)
- Loomsed toiduained (muna, maks)

Vältida võiks neid toite: praetud kartulid, friikartulid, rasvas praetud pannkoogid, sõrnikud, makaronid, rasvane hapukoor, majonees, halvaa, rasvased vorstid, suitsusink ja suitsukala, rasvased põhiroad, lihapirukad, pitsad, värske sai, kreemikoogid, värske hapendatud leib, süsivesikurikkad joogid, limonaadid jt gaseeritud joogid, alkohol, õlu, külmad joogid, jäätis, naturaalsed mahlad (eriti õuna- ja apelsinimahl), suhkruasendajad (sorbitool, ksülitool, maltitool, aspartaam), oakohv, vürtsitatud toidud.

Allikas: internet

FOTO: SHUTTERSTOCK

divertikuliit ehk jämesoole seina väljasopistused, jämesoole pidamatus ja refluks, seisab artiklis.

Näiteks on omavahel seotud diabeet ja gastroparees ehk nn laisk magu.

USA Louisiana Tervisekeskuse gastroenteroloog Francisco J. Marrero kirjutab portaalis everydayhealth.com ilmunud artiklis, et kõrges eas diabeedi diagnoosi saanutel kaasnevad sageli seedetraktiprobleemid. Gastropareesi korral võtab toidu seedimine erakordselt kaua aega, mis omakorda toob kaasa rohkelt vaevusi. Ameerika Gastroenteroloogia Kolledži andmeil on seisund sagedasem naistel, kes kannatavad selle tõttu näiteks kõhugaaside ja iivelduse käes.

Veresoonte ahenemise tõttu on mõjutatud ainevahetus ja soolte töö ning lõpuks võib soolte töö olla häiritud määral, mis on dr Marrero sõnul võrreldav infarktiga. Ka artriidi ja kõrgvererõhktõve kontrolli all hoidmiseks võetavad ravimid mõjutavad seedekulgla tööd. Suurem pärasoole haavandite tekke risk on tema kinnitusel neil, kes kasutavad apteegi käsimüügis olevaid mittesteroidseid põletikuravimeid tihti, olgu siis põhjuseks valu või põletik. „Välja tuleb selgitada valu põhjus ja kui ilma tabletita ei saa, tuleb mõelda ka seedekulgla kaitsmisele," õpetab ta.

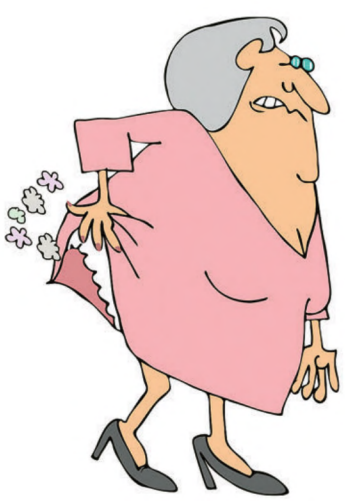
Eriti suur maohaavandite risk on neil, kes kergekäeliselt valuvaigisteid neelavad.

Hea seedimine algab toitumisest

Seedekulgla algab suust ja lõpeb seal, kus väljub see, mida organismil enam vaja ei lähe. Meeles tuleb pidada, et seedetrakt ei ole alati vananemise ohver. Ka seda on võimalik tervislike eluviisidega kaitsta. Seega tuleks juua piisavalt vett, vähendada toidus olevaid kahjulike rasvu ja hoida tervislikku kehakaalu.

Kuigi paljudel eakatel võib kõndimine olla raskendatud, on osa võimlemisharjutusi jõukohased ka valdavalt istuvas või lamavas asendis olevatele inimestele.

> Kui liiga sagedased gaasid häirivad, tuleb kindlasti toidusedel üle vaadata. Kui ikka hapukapsas või praesibul väga meeldib, siis peab leppima ka kõhutuulega.
>
> KAI KIMMEL, proviisor



Abiks on kõhu masseerimine või noorem abiline harjutuste sooritamisel. „Mõelge beebidele, kes samuti vajavad gaaside väljutamisel abi," viitab dr Marrero, kes peab mõõdukat regulaarset koormust väga oluliseks.

Ilmselgelt mängib toit kõhugaaside ja piinlikkust valmistavate kõhutuulte ennetamisel suurt rolli. Turvalises keskkonnas olles pole sellega probleemi. „Kui liiga sagedased gaasid häirivad, tuleb kindlasti toidusedel üle vaadata. Kui ikka hapukapsas või praesibul väga meeldib, siis peab leppima ka kõhutuulega. Kui see asjaolu ei häiri end ega teisi, lasku käia," ütleb apteeker.

Oad, kapsas ja brokoli tekitavad gaase paljudel. Neid ei peaks menüüst mitte välja jätma, vaid neid aeglasemalt mäluma, soovitab dr Karen Hall. Nii satub soolestikku vähem õhku ja korralikult läbi mälutud toitu on organismil kergem seedida.

Nagu mainitud, soolestikus on palju baktereid, ka häid, mis aitavad toitainetel organismi imenduda või organismil neid omastada või jääke organismist väljutada.

Samas tekib nende bakterite tegutsemisega gaase, tegemist on ju keemilise protsessiga. Proviisor Kai Kimmelgi rõhutab, et gaaside teke on täiesti normaalne nähtus, arvestades keemilisi protsesse, mis toiduga alates suhupanemise hetkest kuni gaaside väljumiseni toimuvad. „Mustmiljon protsessi, mis omavahel üksteist mõjutavad. Üks, mis eraldub, ongi gaas, ja need tulebki välja lasta," kinnitab ta.

Ärge leiba luusse laske

Gaasivalud, mida tekitavad sees mullitavad gaasid, on teadagi hullemad. „Kõht on kummis, nagu rindade alla surutud, täiskõhutunne, valu, mis paneb kahtlustama kõige hullemat," kirjeldab Kai Kimmel kõhupuhitusele iseloomulikke sümptomeid.

Sellise olukorra leevendamiseks soovitab kogenud proviisor mõelda beebidele: kuigi beebid siputavad jalgadega, on nende liikumine väheldane ja see raskendab organismil gaaside väljutamist. Seega, esimene reegel Kimmeli arvates on panna vastu kiusatusele pärast söömist pisut pikutada ja leiba luusse lasta. Selle asemel tuleks hoopis jalutada, natuke liikuda. „Ka minul on õhtuid, kui söön koju minnes kõhu pilgeni täis ja viskan diivanile pikali telekat vaatama. Gaasid ei lase end kaua oodata," tunnistab ta.

Kui juba kõhus puhitab, on leevendus palju kiirem, kui jalutades kergelt kõhtu masseerida või lasta end ette upakile. Kes kummardada ei saa, visaku pikali ja püüdku põlved vastu kõhtu panna. „Ka pärast operatsiooni ei taha paljudel gaasid liikuma hakata ja siis ka öeldakse, et peab upakil olema," teab Kai Kimmel lisada.

Puuvilju soovitavad paljud toitumisspetsialistid süüa vahepalana, mitte magustoiduks, sest puuviljad on kergesti seeditavad, läbides mao keskmiselt poole tunniga, kuid muu toiduga kaua aega maos ringi pööreldes on käärimisprotsess kerge tekkima.

Kai Kimmel tühja kõhu peale õunte söömist siiski soovitada ei julge. „Päris kindlasti tekivad sellest gaasid," teab ta öelda.

Võib tunduda saatuse irooniana, et tervislikuks peetud valikud, nagu köögiviljad, puuviljad ja täisteratooted, soodustavad gaaside teket, kuid abi võib olla toiduportsjonite vähendamisest, eelistades süüa vähe, aga tihedamini. Tuleks võtta aega mälumisele, ergutada soolestikku probiootikumidega, mida leidub näiteks keefiris, hapupiimas ja petis. USA Mayo Ülikooli 2005. aastal tehtud uuringust selgus, et 48 protsenti katsealustest, kes tarvitasid nelja nädala vältel atsidofiil- ja bifidobaktereid sisaldavaid tooteid, kinnitasid kõhugaaside ja -puhituse vähenemist. Samuti tuleks juua piisavalt vett ja tagada organismile mõõdukas füüsiline koormus. Siis on algklassiealistel lastelastel vähem põhjust itsitada.

Kuidas kodus ise nutikalt **juukseid värvida?**

Juuksurite sõnul on hallide juuste kodune värvimine päris keeruline ettevõtmine. Värvimisel tuleb lähtuda asjaolust, et täiesti valge juuksekarv on ka täielikult ilma pigmendita. Et juuksevärv oleks pärast värvimist hallivaba, tuleb värvile lisada niinimetatud naturaaltoon.

Kaire Kenk
60pluss@eestimeedia.ee

Juuksur Sarita Urmi selgitusel on naturaaltoon iga juuksevärvi tootemargi värvikaardil olev värvirida, millele ei ole lisatud toone ega nüansse. Naturaaltoonid tunneb ära selle järgi, et nende tähistamisel kas numbrite või tähtedega pole lisatud ühtki muud märget kui värvi tumedusaste. Naturaaltooni valimisel

>> lk 24

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

Kaaslasega 60+ FESTIVALILE!

Kõigi vahel, kellel on 17.09.2017 seisuga **kehtiv 60+ ajakirja tellimus**, läheb loosi **20 piletit kahele** 60+ festivali kontserdile.

60+ festival toimub **4. - 5. oktoobril** Salme Kultuurikeskuses. Peaesinejad ansambel **Kukerpillid ja Juss Haasma** astuvad lavale nii neljapäeval kui reedel kl 13.30.

Vormista või pikenda tellimus **60pluss.ee/telli**, telefonil **666 2525** või täida ja postita pöördel olev kupong. Loosimine toimub 18.09.2017. Võitjatega võtame personaalselt ühendust.

Kampaania tingimused leiad **postimees.ee/60plusstingimused**.

FOTO: ERAKOGU

JUUKSUR SOOVITAB

Juuksur Sarita Urmi koduse juuksevärvimise nipid:

1. Kui te ei suuda otsustada kahe tooni vahel, valige kindlasti heledam toon.
2. Enne värvi ostmist veenduge, kas ühest pakist piisab – pikkade juuste korral kulub värvi rohkem.
3. Kui te pole tulemuses väga kindel, katsetage värvimist esmalt ühe juuksesalgu peal.
4. Lugege hoolikalt läbi juuksevärvi pakiga kaasas olev juhend ja hoidke värvi peas täpselt nii kaua – ei vähem ega rohkem –, kui juhendis kirjas.
5. Ärge segage värvi ega kinnitit metallnõus.
6. Ärge peske juukseid vahetult enne värvimist – rasu kaitseb peanahka ja värv kinnistub juustele paremini.
7. Alustage juuste värvimist kuklast.
8. Veenduge, et juuksed oleksid värviga korralikult kaetud.
9. Kasutage ära kvaliteetsed palsamid ja maskid, mis juuksevärviga kaasas.

tuleb lähtuda soovitud tooni tumedusastmest. See on oluline, kui juustes on üle 70 protsendi halli. Hallide juuste protsentuaalne osakaal juustes määrabki ära naturaalse tooni ja soovitud tooni segamissuhte värviretseptis.

Juuksurid värvivad püsivärvidega

Juuksurid värvivad halle juukseid alati püsivärviga. „Mina kasutan värviretseptides alati kas 10.0 või 9.0 naturaaltoone. Märge „0" tähendab, et see ongi naturaaltoon. Mida rohkem naturaaltooni värviretsepti panna (oleneb hallide juuste osakaalust), seda paremini värv katab. Nimelt kehtib juuksuritele reegel, et mida rohkem on halle juukseid, seda rohkem lisatakse värvisegusse naturaaltooni. Vastasel korral jääb hall siiski läbi kumama," nendib omanimelise juuksurisalongi omanik Sarita Urm.

Hallide juuste hulk võib varieeruda pea erinevates osades. Et tulemus oleks võimalikult loomulik, kasutavad kogenud juuksurid isegi ühe inimese juuste värvimisel eri värvisegusid. Näiteks on juuksed meelekohtadel täiesti valged ja seda osa värvitakse nagu 90–100protsendilise halli osakaaluga juukseid, samas võib pea kuklaosas halle juukseid mitte ollagi ja kuna juukseid ei värvita heledamaks, siis pole vaja seda osa püsivärviga koormata.

Milline juuksevärvi toon jääb hallidel juustel kõige ilusam? Sellele küsimusele on Sarita Urmi sõnul raske vastata. „Oleneb sellest, kui tumedaks soovitakse juuksed toonida. Näiteks tumepruunide värvitoonide (11. tumedus) korral tuleb halli pärast segada 11.0 naturaaltoon värvi sisse. Soovitan vähemalt esimese juuksevärvimise juuksuri juures teha. Tema oskab ka häid soovitusi anda. Poevärvidega on hallide juuste katmine väga keeruline ja alati võib tulla ebameeldivaid üllatusi."

Nii 20- kui 60aastastele kehtib sama reegel – värvitooni valides arvesta silmade värvi, nahatooni ja juuste loomuliku värviga. „Meie, eestlased, oleme ju pigem heledapäine rahvas. Seepärast soovitan ka eakatele heledamaid värvitoone. Teie kunagisele toonile võimalikult sarnaseid toone. Süsimust võib ju olla väga „šarmant!", aga arvestama peab, et hallid juuksed hakkavad pärast värvimist eriti meelekohtades juba nädala-paari järel välja paistma. Eriti kui daam on värvinud end tumedaks brünetiks."

Juuksuril on alati kurb näha, kui vanemal naisel tumedad juuksed ja pealael seitlis helehall säramas.

Hea idee säästlikule värvijale

Kogenud kodused juuksevärvijad jagavad portaalis www.goodhousekeeping.com juuksejuurte värvimiseks head nippi: nad värvivad juuksejuuri iga paari nädala tagant, kasutades ära ainult veerandi juuksevärvi pakendist ja värvivad ainult neid kohti soengus, kust halli värvi juuksejuured paistavad. Pealael, meelekohtadel, kõrvade juures.

„20 minuti pärast lisage veidi vett ning jagage juuksejuurtele kantud värv hoolikalt laiali. Juuksejuurtele kantud uus värv ühtlustab vana ja uut tooni. Nii saab hoida juuksed ilusad kogu aeg ja kvaliteetne juuksevärv on säästliku inimese jaoks neli korda odavam."

Juuksur Sarita Urmi meelest võib nii toimida küll, kuid kindlasti tuleks meeles pidada, et iga kahe nädala tagant värvides tuleb püsivärviga hästi säästlikult ümber käia. „Jaemüügi püsivärvid on väga tugevad. Pigem võiks juuksejuurte koduseks värvimiseks kasutada toonivaid maske või kergvärve. Näiteks väljakasvanud juuksejuuri värvida ja juukseotsi toonida," soovitab ta.

Poevärvide püsivärvid on Sarita Urmi sõnul kanged. „Kui midagi nende seast valida, siis soovitan Schwarzkopfi uut juuksevärvi Color Expert. See on esimene jaemüügi juuksevärv, mis tänu uudsele tehnoloogiale kaitseb juukseid värvimise ajal ja vähendab juuksekarvade murdumist. Color Expert on kolmeastmeline püsivärv, mis kaitseb värvimise ajal juuksekarvasiseseid sidemeid ja aitab juuksevärvil kauem püsida."

REKLAAM

Telli 60+ ajakiri mugavalt koju!

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

Nimi .....

Isikukood .....

Aadress .....

.....

Kontakttelefon .....

E-post .....

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

SAAJA

TASUB POSTIKULU

Luba nr 1831

MAKSTUD VASTUS EESTI

AS Eesti Meedia
Ülikooli 2a
Tartu 51003

Lisainfo telefonil 666 2525 või levi@postimees.ee.

REKLAAMTEKST

Lugemisprillid jäid maha?

Eestis leiutatud Glensi tagavara-lugemisprillid mahuvad igale poole, on praktiliselt nähtamatud ja maksavad nii vähe, et neid saab soetada nii mitu tükki, kui vajalik tundub, ja panna ootele sinna, kus prillid alati olema peaks.

Nagu paljud suured ideed selles maailmas, nii tekkis ka mõte pea nähtamatustest Glensi lugemisprillidest isiklikust vajadusest. Lugemisprille valmistava ettevõtte Glens looja on investor Andrei Astapenko, kes aktiivse elustiili tõttu viibib tihti tööreisidel ja tegeleb paljude hobidega. Tal oli tihti vaja tagavara-lugemisprille, mida panna rahakotti, kaasa võtta lennukis kasutamiseks, panna raamatu või iPadi kaante vahele või kanda tagataskus igal pool kaasas. Kolm aastat tagasi hakkaski Andrei Astapenko välja töötama täpselt selliseid prille, mille järele ta suurt vajadust tundis. Ta jagas ideed hästi tuntud Eesti puitprilliraamide disainerile Karl Annusele, kes seejärel visandas toote prototüübi. Ometi võitis Karl Annus juba enne, kui Glensi lugemisprillid läksid tootmisse, nimelt 2016. aasta sügisel, Eesti Disainerite Liidu iga-aastase Bruno tootedisainiauhinna. Aastal 2017 pärjati Glensi lugemisprillid Red Dot Design Awardi võitjaks. Selliste auhindadega on prillidele kaasnenud tunnustus nii Eestis kui ka teistes riikides.

Siiski läks peale esimese auhinna võitu veel aega, kuni varem disainitud toode jõudis tootmisfaasi. Põhjuseks oli kõige sobilikuma materjali leidmine. Erinevatel Eesti ettevõtetel puudusid vajalikud tootmiskogemused ja seetõttu hakati otsima abi mujalt. Lõpuks leiti ettenähtud oskustega tootjad Saksamaalt.

Peale edukaid katseid prillidele õige kuju leidmisega toodeti väike kogus esimesi tagavaralugemisprille. Käesoleva aasta alguses telliti vorm, millega prille toota masstoodanguna. Prillid on tehtud kopolüestrist. Lisaks sellele, et prillid on pea nähtamatud, ei ole neil ka suurt kaalu – need on alla ühe grammi. Kolm punkti prillikaarel aitavad leida õige kinnihoidmisasendi prillide ninale asetamiseks ja nende asetuse korrigeerimiseks.

Esialgu võib tekkida tunne, et prillid kukuvad ära. See tuleneb vaid asjaolust, et prillid on väga kerged. Glensi prillide kasutaja harjub sellise kerge mugavusega kiiresti ning ebakindlustunne kaob. Pole ühtegi põhjust karta, et prillid kukuvad maha või hakkavad pigistama, prillikaar on elastne ja toode on disainitud täpselt selliseks, et see sobib igale ninakujule. Praegu on prille kolmes tugevusastmes +1,5dpt, +2,0dpt ja +2,5dpt. Lugemisprille saab kasutada ilma silmaarsti retseptita.

Glensi lugemisprillide arendajate põhimõte on pakkuda taskukohast toodet, mis oleks kättesaadav kõikjal ning prillide kadumisel ei tekiks suuremat kulu uue paari soetamisega. Nad toonitavad, et eesmärk ei ole asendada tavalisi lugemisprille, vaid lihtsalt pakkuda toodet, mis oleks kohe tagataskust ja rahakotist võtta, kui tavaprille pole mingil põhjusel kaasas. Kõige kergem ja mugavam on osta Glensi lugemisprille, tellides kodulehelt – prillid pakendatakse pangakaardi mõõtmetega taskukesse, milles on sametiselt pehme kaitseümbris Glensi prillidega. Prillide kätte saamiseks ei pea isegi postkontorisse ega pakiautomaati minema, kuna klient leiab need posti teel saadetuna oma postkastist.

Prillide pakend on pangakaardi suurune, seega mahub igale poole: kaardihoidjasse, telefonikaante vahele, tasku ning kõige pisemasse käekotti. Glensi prillide kasutuskohti on samuti mitu. Pane nad ette näiteks kaupluses, kui etiketil on tekst liiga väike, restoranis menüü või arvega tutvumiseks, raamatu lugemiseks reisil. Prille saab kasutada ka rannas koos päikeseprillidega. Meie kliendid on väga leidlikud ja kasutanud prille ka paljudel teistel puhkudel teatris, garaažis, ehetega tutvumisel, kingitusena jne.

Tagasiside Glensi lugemisprillide kohta on olnud hea. Neid peetakse innovaatilisteks, stiilseteks ja Eesti disaini esindajana on Glensi prillidel kõrge väärtus. Tagavaraprillid on midagi uut, mida keegi pole varem teinud ja need on igati käepärane lahendus inimestele, kes pidevalt unustavad prillid kaasa võtta või ei leia neid, kui on kiirelt vaja.

Selle aasta maikuus alustati Glensi tagavaraprillide müüki Saksamaal ja lähituleviku eesmärk on laieneda müügiga ülejäänud Euroopa riikidesse.

Tee sinagi oma elu kergemaks, kasutades Glensi tagavaraprille. Glens on alati Sinuga!

Kasuta koodi **AJAKIRI60** Glensi e-poes www.glens.com ja saad soodustust **-20%**

Proteesid on õrnemad kui oma hambad

Proteesid on õrnemad kui päris hambad, nendega süüakse teistmoodi ja neid puhastatakse teistmoodi.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Margot Lehari
BENU Papiniidu apteegi proviisor

Näiteks kui esimesed lõikehambad on proteesid, siis hammustatakse külgmiste hammastega. Pesta tuleb proteese sooja vee ja vajadusel seebiga või nõudepesuvahendiga, vähemalt kord nädalas tuleks kindlasti kasutada proteesipuhastustablette.

Puhastustabletid on õrnad proteesidele, kuid tõhusad toidujäätmete ja -plekkide vastu. Suitsetaja, punase veini sõber ja/või kohvijooja võiks proovida näiteks ka valgendava toimega puhastustablette. Need lahustatakse soojas vees ja asetatakse proteesid üleni sinna sisse vähemalt 15 minutiks, vajadusel ka harjatakse neid selles lahuses. Korduvalt sama lahust kasutada ei või. Pärast loputatakse proteesid hoolikalt puhta veega. Tavaline hambapasta proteeside puhastamiseks ei sobi, sest see rikub proteese. Samas kui on kasvõi üks oma hammas suus, tuleb seda ikka endale sobiva hambapastaga pesta.

Kui olete saanud uued proteesid, siis on need suure tõenäosusega veidi ebamugavad. Siis peab neid kandma ka öösiti, et suu harjuks ja proteesidega kohaneks. Harjutage nendega rääkimist, nii treenite oma keele- ja suulihaseid ning diktsioon paraneb. Paari kuu pärast peaks minema arsti juurde proteese kohendama ja kord aastas peaks arst proteesid üle vaatama ja laskma hambatehnikul tekkinud vead või katkised kohad ära parandada.

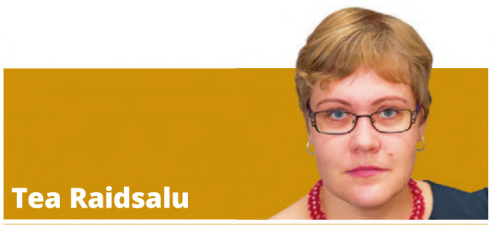
Valesti mõistmist on põhjustanud proteesiliimi funktsioon. Kuna selles nimetuses on sõna „liim", siis inimesed eeldavad, et see on mõeldud ainult proteeside suhu liimimiseks. Liimi põhiline eesmärk on vältida toiduosakeste proteeside alla sattumist, mitte see, et proteesid tugevasti igemete külge kleepida. Loomulikult fikseerib see ka proteesid kenasti 12 tunniks suhu.

Kui liimi õiges koguses puhtale ja kuivale proteesile panna, hoiab see proteesid 12 tundi paigal. Kui liimi on liiga palju, tulevad proteesid lahti. Kui proteesid on kusagilt katki või enam suus ei taha püsida, tuleb uuesti arsti juurde minna. Kui uued proteesid istuvad halvasti, näiteks hõõruvad või kui vanad loksuvad, võib proovida proteeside alla pandavaid polstreid. Neid on eraldi ülalõuale ja alalõuale ning polstrid teevad proteeside kandmise kohe mugavamaks.

Kui suu limaskest on katki hõõrdunud, siis on see väga valulik. Sinna võib peale panna suugeeli, mis katab katkise koha kilena ja toimib nagu vedel kileplaaster, mida ei pea eemaldama. Katkisele igemele saab panna ka hüaluroonhappega suugeeli, mis taastab kiiremini limaskesta, või siis lihtsalt valuvaigistavat igemegeeli.

REKLAAM

Krutskiga nipid, mis hõlbustavad igapäevatoimetusi



Tea Raidsalu
tea.raidsalu@ajaleht.ee

Enamasti on igaüks harjunud oma tavapäraseid askeldusi tegema ikka vanal sisseharjunud moel ega tule selle pealegi, et osa asjadega saab tunduvalt hõlpsamalt hakkama.

Vahel aga on mõne asjaga nii, et esmapilgul lootusetu olukorra päästab väga lihtne ja kaval nipp. Pakumegi siinkohal hüva nõu.

- **Isetehtud kõlarid.** Et mobiilihelinat paremini kuulda, pista telefon klaasi või kaussi.
- **Nööbid kindlalt ette.** Et nööpe kinni hoidev niit ei kuluks liiga kiiresti läbi, tupsuta õmblus üle läbipaistva küünelakiga.
- **Dušiotsak puhtaks.** Dušiotsaku puhastamiseks tuleb valada tugevasse kilekotti vee ja äädika segu. Seo kilekott koos puhastusvedelikuga dušiotsaku külge ja lase sel liguneda. Nii kaob tüütu katlakivi ja säästad end nühkimisest. Hiljem loputa otsak puhta veega üle.
- **Sukkpüksid appi.** Vaiba seest või kapi alt aitab väikese eseme üles noppida tolmuimeja, mille torule on otsa tõmmatud sukkpüksid. Nii ei vupsa vidin torusse.
- **Jalanõude hooldus.** Ebameeldiva lõhna imavad jalatsitest sinna pandud kuivad kasutamata teepakikesed. Niiskuse ja halva lõhnaga võitleb aga segu, mis on tehtud soodast ja riisist. Poeta see jalatsitesse ja jäta paariks päevaks seisma.
- **Puulusikate värskendamine.** Ajapikku kaotavad puust lusikad ja pannilabidad oma maheda tooni ning imavad endasse lõhnu ja toidurasvu. Puhastamiseks ja värskendamiseks keeda neid puhtas vees mõned minutid ja kuivata päikese käes. Puust lõikelauda saab aga puhastada ja värskendada soola ja sidruni abil. Esmalt hõõru lõikelaud soolaga sisse ja lase natuke seista. Seejärel hõõru see üle pooliku sidruniga ja pese sooja veega. Lase lõikelaual korralikult kuivada.
- **Vesi aitab toitu soojendada.** Kui soojendad ahjus või mikrolaineahjus pitsaviile või muid küpsetisi, siis pane koos toiduga ahju väike anum veega. Sel moel saab toit niiskust ja muutub pehmemaks.
- **Maasikate puhastamine.** Maasikate küljest lehetuttide eemaldamine on üsna tülikas töö. Selle asemel et rohelisi lehekesi küüntega või noaga kakkuda, võta appi plastist joogikõrs. Suska see maasika teisest otsast sisse, nii et see väljudes lehetuti eest lükkaks.
- **Mandariinide koorimine.** Et mandariini oleks kergem koorida, pista see umbes 20 sekundiks mikrolaineahju, siis saab koored kergemini lahti.
- **Jäätiselusikas appi.** Kui sul on vaja kurgi või kabatšoki seest seemneosa eemaldada, kasuta selleks jäätiselusikat. Lõika kurk/kabatšokk pooleks ja kraabi seemned jäätiselusikaga välja. Jäätiselusika servad on parajalt teravad, et eemaldada pehme sisu, ent samas ei lõhu sedasi ära ülejäänud vilja.
- **Varuvõtmele nutikas peidukoht.** Pane varuvõti väikesesse purki, mille kaas sulgub kindlalt. Väga hästi sobib tühjaks saanud tableti- või vitamiinipurgike. Kaanele kleebi maskeeringuks kivi või käbi ja suska anum lillepeenrasse või põõsa alla. Õues lesiv kivi ei ärata ebatervet tähelepanu ja sellest on mugav purk maast välja tõmmata. Mõistlik on maskeeringule siiski väike salajane märge peale teha, et õige koht ei ununeks.

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

FOTO: SHUTTERSTOCK

Ajapikku kaotavad puust lusikad ja pannilabidad oma maheda tooni ning imavad endasse lõhnu ja toidurasvu. Puhastamiseks ja värskendamiseks keeda neid puhtas vees mõned minutid ja kuivata päikese käes.

Kikkaseened kirevad metsa all

Kukeseened on neist rõõmsavärvilistest ja hõrgu maitsega seentest lugu pidavaid inimesi juba juulikuust alates metsa meelitanud. Üks tänavuse muidu üsna kehvaks peetud suve helgemaid momente on kindlasti rõõm kena kukeseenesaagi üle, mis ühtlasi metsast koju jõudes maitsvat kõhutäit tõotab.

Sirje Rekkor
60pluss@eestimeedia.ee

Mina küll kahjuks nende inimeste hulka ei kuulu, kel seeneleidmiseks hea vaist, samuti ei saa ma kiidelda kõigi söödavate seente tundmisega. Kõnnin sageli pika maa maha, ilma et ühtegi kübarakandjat korvi saaksin. Muidugi on metsas ka niisama tore kõndida ja eks osalt seepärast paljud seenedki märkamata jäävad. Rõõmsalt vastu kolletavaid kukeseeni näen aga isegi mina. Nende tuvastamiseks pole seeneäppi ega seenelise taskuraamatut vaja.

Toiduvalik, mida kukeseentest valmistada saab, on mitmekesine. Selle kõige traditsioonilisema kukeseenekastme kõrval võib valmistada suurepäraseid külmi suupisteid või kastmeid suupistete juurde, salateid, täidiseid pirukatele, kapsarullidele või suupistetele. Samuti saab seentest teha suppi, sooja kastet, hautist, kotlette, kuumi suupisteid, vormirooga. Niisiis võib kõige tuntumale kukeseenekastmele lisaks valmistada kümned ja kümneid kukeseenehõrgutisi. Proovige näiteks suviselt kergeid ja külmi kastmeid.

FOTO: SHUTTERSTOCK

RETSEPTID

Soe kukeseenesalat rukkileivaga

4 sööjale

200 g kukeseeni
200 g toorsuitsupeekonit
100 g sibulat
soola
värskelt jahvatatud musta pipart
6 viilu musta seemneleiba
50 g taluvõid
kimbuke värsket tüümiani
erinevaid rohelisi salatilehti
2 sl oliiviõli
2 tl palsamiäädikat
murulauku
soovi korral paprikat

Tükelda kukeseened ribadeks või tükkideks. Väiksemad seened võib ka terveks jätta. Koori ja haki salatisibul. Tükelda toorsuitsupeekon ribadeks ja prae kuumal pannil suurem osa rasva välja. Üleliigne rasv vala ära või eemalda pannilt köögipaberiga. Lisa seened, kuumuta, kuni seenemahl aurustub, siis lisa hakitud sibulad. Prae, kuni sibul on klaasjas, maitsesta värskelt jahvatatud musta pipra ja vajadusel soolaga.
Haki tüümian ja sega pehme võiga. Saadud segu määri seemneleivaviiludele ja rösti leivaviilud ahjus krõbedaks.
Rebi salatilehed väiksemateks tükkideks ja sega omavahel kergelt. Valmista oliiviõlist ja palsamiäädikast salatikaste. Selleks sega kastmeained kokku ja maitsesta soovi korral.
Pane taldrikule esmalt lehtsalatitest kohev padi ja piserda sellele salatikastet. Salatipadjale pane peekoniseenesegu kuhjake ja sellele omakorda röstitud rukkileivaviilud.
Raputa peale hakitud murulauku.

Kukeseene-aedviljasupp

4 sööjale

1 l kana- või aedviljapuljongit
5 sl odratangu
50 g kukeseeni
600 g kartulit
1 keskmine porgand
1 väike sibul
100 g suitsupeekonit
50 g võid
soola, pipart
200 g karp kukeseentega Merevaigu sulatatud juustu
peterselli, tilli

Koori porgand ja tükelda kuubikuteks. Koori kartul ja tükelda kuubikuteks. Puhasta kukeseened metsaprügist ja tükelda. Keeda tangud vähese soolaga maitsestatud vees poolpehmeks, seejärel loputa külma veega. Tükelda peekon ja prae väheses võis kergelt läbi. Kuumuta puljong keema, lisa tükeldatud porgand ja keedetud tangud. Keeda, kuni porgand on poolpehme. Lisa tükeldatud kartul ja seened, keeda paar minutit, lisa peekon, keeda, kuni kõik toiduained on pehmed. Maitsesta soola ja pipraga. Võta supp tulelt, sega hulka sulatatud juust ja hakitud maitseroheline.

Kikkaseenesupp

4 sööjale
Seto toit, mis kukeseeneajal kõigile teistelegi eestimaalastele ja külalistele söömiseks väga hea.

130 g kukeseeni
2 sl võid
1 suurem kartul
1 porgand
mõned valge peakapsa lehed
0,5 dl rohelisi herneid
1 keskmine mugulsibul
1 tomat
1 väike paprika
soola
hakitud maitserohelist
hapukoort

Puhasta seened metsaprahist, koori vajadusel köögiviljad ja tükelda kõik kuubikuteks. Kuumuta seened, sibul, porgand, tomat ja paprika võis läbi. Kuumuta vesi keemiseni ja lisa kapsas. Keeda aeglasel tulel poolpehmeks ja lisa tükeldatud kartul. Keeda kartul poolpehmeks ning lisa võis kuumutatud köögiviljad ja herned. Keeda edasi, kuni kõik köögiviljad on peaaegu pehmed. Maitsesta soolaga. Anna supp lauale koos hakitud maitserohelise ja hapukoorega.

Ahjuomlett kukeseentega

4 sööjale

4 muna
2 dl piima
2 sl nisujahu (20 g)
200 g värskeid kukeseeni
50 g mugulsibulat
värsket tilli
10 g toiduõli
10 g võid
soola
värskelt jahvatatud musta pipart
võid küpsetusvormi määrimiseks

Sega munad lahti, lisa jahu ja piim ning sega. Maitsesta munasegu soola ja värskelt jahvatatud pipraga.
Puhasta kukeseened metsaprügist ja tükelda suurteks tükkideks. Väikesed seened võib terveks jätta. Kuumuta kooritud ja kuubikuteks lõigatud mugulsibul või ja õli segus klaasjaks, lisa kukeseened ja kuumuta läbi.
Tõsta seene-sibulasegu võiga määritud küpsetusvormi (läbimõõduga 28 cm), vala peale muna-piimasegu ja puista üle hakitud tilliga. Küpseta ahjus 200 kuumakraadi juures 20–25 minutit.
Serveeri soojalt või külmalt koos tomati-kurgisalatiga.

Kukeseenekaste

4 sööjale

200 g kukeseeni
1 väike sibul
1 dl kanapuljongit
5 dl 10protsendilist rõõska koort
1 tl sidrunimahla (soola)
jahvatatud pipart
2 sl head võid
1 sl hakitud siledalehelist peterselli
1 sl hakitud tilli
1 tl hakitud värsket sidrunmelissi

Puhasta ja tükelda seened. Koori ja haki sibul. Sulata üks supilusikatäis võid pannil, lisa tükeldatud seened ja hakitud sibul ning kuumuta, kuni sibul on muutunud klaasjaks. Lisa kanapuljong ja kuumuta tasasel tulel umbes viis minutit. Pane koor paksupõhjalisse keedunõusse ja keeda pidevalt segades tasasel tulel, kuni maht on vähenenud poole võrra, lisa sidrunimahl.
Ühenda kokkukeedetud koor ja seene-sibulasegu, kuumuta keema, maitsesta hakitud ürtide ja pipraga, vajadusel lisa veidi soola. Valmis kastme sisse klopi väikesi külmi võikuubikuid. Lauale andmisel raputa peale hakitud peterselli, tilli ja sidrunmelissi. Juurde sobib süüa keedetud kartuleid, ka värske hapukurk sobib imehästi.

Seenepaprikašš (*gombapaprikás*)

Sugulasrahva ungarlaste roog

500 g kukeseeni
1 suur sibul
40 g magedat searasva (või võid)
soola
paprikapulbrit
2 dl hapukoort
soovi korral värsket paprikat

Puhasta seened ja haki peeneks. Koori ja haki sibul. Kuumuta rasvas või võis seeni koos sibulaga. Soovi korral võib lisada peeneks tükeldatud paprikat. Kui seenemahl on aurustunud, maitsesta roog soola ja paprikapulbriga. Sega juurde hapukoor ja lase hetkeks keema tõusta. Ungarlased pakuvad seenepaprikašši koos valge leivaga. Meie võime pakkuda koos rukkileiva, sepiku või täisteraröstsaiaga.

Suvikõrvitsa-kukeseene ühepajatoit

4 sööjale

250 g kukeseeni
250 g kartulit
1 sibulat
2 sl võid
5 dl kanapuljongit
250 g suvikõrvitsat
100 g suitsuliha või sinki
tilli

Koori kartul ja lõika õhukesteks viiludeks. Puhasta seened metsaprügist ja tükelda. Vajadusel koori suvikõrvits ja tükelda suuremateks kangideks. Koori ja haki sibul ning kuumuta see võis klaasjaks. Lisa tükeldatud kukeseened ja viilutatud kartulid. Kuumuta läbi ja vala juurde puljong. Kuumuta tasasel tulel umbes 15 minutit. Lisa kangideks lõigatud suvikõrvits ja ribadeks lõigatud sink või vorst. Kuumuta veel umbes 10 minutit. Lauale andmisel raputa peale hakitud tilli.

Kohev kukeseenevorm

4 sööjale

500 g kukeseeni
2 sibulat
40 g võid
2 sl jahu
4 dl piima
soola, pipart, riivitud muskaatpähklit
4 muna
100 g riivjuustu

Eralda munavalged munakollastest ja vahusta tugevaks vahuks. Munakollased sega lahti. Kuumuta hakitud sibulad osas võis, lisa tükeldatud seened ja kuumuta koos mõni minut. Lisa jahu, piim ja maitseained, keeda paks kaste. Jahuta kastet pisut, sega juurde lahtihõõrutud munakollased, riivitud juust ja lõpuks vahustatud munavalged. Pane segu võiga määritud ahjuvormi ja küpseta 220 kuumakraadi juures umbes 40 minutit. Anna laule kohe pärast valmimist, lisandiks võid pakkuda tomati-, paprika- või lehtsalatit.

Kaetud pirukas seenetäidisega

PÄRMIMURETAINAS:
250 g küpsetusmargariini
500 g jahu
50 g pärmi
1 muna
120 g vett
1 tl soola
muna määrimiseks

TÄIDIS:
250 g hakkliha
200 g sibulat
1 sl rasva
250 g kukeseeni
tilli, peterselli, tüümiani
soola, muskaatpähklit, värskelt jahvatatud musta pipart

Lahusta pärm vähese leige veega, lisa muna, sool ja suhkur ning ülejäänud vesi. Haki jahu ja külm rasvaine (retseptis antud jahukogusest jätkub ka rullimiseks, seega ära kõike kohe tainasse sega) noaga või peenesta näppude vahel, lisa vedelik ja sega tainas. Tainas pane umbes üheks tunniks toidukilega kaetult või kilekotis külmikusse kerkima. Soojenda ahi temperatuurile 270 kuumakraadi. Rulli umbes 2/3 tainast jahusel laual paari millimeetri paksune pirukapõhi, pane see rasvainega määritud vormi. Taina servad lõika terava noaga vormi serva järgi. Pane täidis ühtlase kihina tainale. Ülejäänud tainast rulli täidisele kate. Ka katte servad lõika vormi serva järgi. Äralõigatud tainajäägid rulli uuesti paari millimeetri paksuseks ja vormi neist kaunistused. Pirukat võib kaunistada tainaribadega, väikeste vormidega lõigatud kujunditega. Enne ahjupanemist määri pirukas munaga ja reguleeri kuumus 220 kraadi juurde. Küpseta 220 kraadi juures 25 minutit. Toodud kogustest saab suure ahjuplaaditäie (40 x 35 cm) kaetud pirukat.

Ürituse kutsed saadaval **14. augustist** Apotheka apteekides üle Eesti.

AJAKIRI 60+ ESITLEB

60+ FESTIVAL

4.–5. OKTOOBRIL 2017
SALME KULTUURIKESKUSES

JAGADES TEADMISI ÜHENDAME PÕLVKONDI!

Eriprogrammi piletid müügil **14. augustist** Eesti Meedia klienditeenindustes:

Maakri 23a, **Tallinn**
Ülikooli 2a, **Tartu**
Rüütli 14, **Pärnu**
Tartu 8, **Viljandi**
Pikk 8, **Rakvere**
Väike-Aia 5, **Paide**
Vabaduse 38, **Valga**

www.60plussfestival.ee

Korraldajad

60+ MTÜ Eakate festival

Piletisponsor

Apotheka

Suurtoetajad

TENA Voltaren TUlinn TUlinn Sotsiaal- ja Tervishoiuamet COREGA

	Haiguse olemuse ja iseloomu määrang	Vähe-veresus	Saatuse-haldjatar germaani mütoloogias	Vajadus	Mi-bemoll	Mehenimi	Röntgen	Filmi "Karu süda" lavastaja	Stiimer		Küsisõna	"Eesti Loodus"	Löökpill	Naisenimi	...lihas (õlavart tõstev lihas)	Ost	Suu (ladina k.)	Kärplane	
Äge nakkus-haigus										Valu-vaigisti VASTUS									Tööriist villa kohes-tamiseks
Hoopis teine asi							Huvi tundev isik ...geenne (kasvajaid tekitav)									Sik-... Hamba-sööbija			
Sigimatu					(Noor) abielu-naine Möödunu							Avaus Kala					Argoon Prantsuse ... (hobuse-tõug)		
Ger-maanium			(Lamba)-tall Mees Eesti rahatähel					Ilu-, mee-, ravi- ja vürtsitaim ...meeter (joobe-mõõtur)						Voika-... ürgorg Otepää kõrgustiku serval Mutsiin					
Näitleja						Nagu ... tilka vett Oskar					Haigus Ratsa-väelane								
...valitsus				Olümpia-võitja Tele-visioon					Kesakuu, pärnakuu, piimakuu Mõrtsukas						Rotid (inglise k.) Küllastunud süsi-vesinik				
Oie							Näitleja Arvuti ...vara						...mokk Kähku						... Steinfeldt
...kesta-põletik ehk keratiit					V.-Rooma naiste-rõivas							Mehenimi 3 x täht						Jott Cosa ... (sitsiilia maffia)	
						Aasta		Kõigiti Pillide kuningas						...foobia (võõra-kartus) Kivine madalik					
						Luulelisus, tundelisus										Ilmakaar Närvi-põletik			
						Haldus-üksus Venemaal					Vaalarasv Lamekaan						*Sine loco* Õunasort		
							Ajakirjanik ... Berends Loom					... Heming-way Laulja							Võib-olla
						Arstide Liit			...pung Paksem nahk kabja ülaserval						Uuristus ...ripik				
						Vesinik		Haiglatuba Lapse-vanem						Briti bänd "... Heep" Arve					
						Hetk					Inglise proua Heinrich Heine eepos "... Troll"							Kolmest kriipsust koosnev trükitäht Kusetus	
							Tai Kuningriigi end. nimi Naisenimi						Spordiaja-kirjanik Priit Pärna film "... murul"						Äng
	Ravimtai-medest tehtud lõh-nav salv või tinktuur	Raadius		*Per annum*	Lõhnataim	Haruldus (Vilja)tera									Presendist koorma-kate Kanal 2 saade "C-..."				
Proua			Seatina Loom					Eesti maakood Juudi usulis-müstiline õpetus				Nutulaul Mõistus				...labidas ehk lasn Tamm (inglise k.)			
Veregrupp		Topis 2 x täht							... Tätte AnaloogTV standard					Teos ... Suviste					
Mehenimi				Kirjanik (1924-2004) Tarvitusele võetav abinõu							Haigus Teave äsja toimunu kohta						Rahvus-komitee Heina-kuhilas		
Paljune-mis- ja levimis-vahend						Õlavõõtme luu Teravili							Kahekesi Armeen-laste esiisa						...tõbi ehk tüüfus
...-hepatiit		Vihma-vee... ...nõges ehk piima-nõges					...pärand Itsitus					Viljarõuk Ei nii ... naa				Humorist Irvitus			
Noot			V.-Rooma riigi-ametnik Ohe						Maa-harimisriist Spordikool					Läbi- Kaasa arvatud				N naaber North	
	Leedu korvpalli-legend ... Paulauskas L naaber									Iga kord vajalik, iga kord toimiv Jood									
Sügelus, sügelemine								Karjuma							Volt		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 31. augustil 2017. Vastanute vahel loosime välja kolm Anna Lutteri raamatut „Loo ise. 25 ideed tuppa ja õue" kirjastuselt Post Factum.
Anna on väikese maakooli käsitööõpetaja, tuntud sisustusblogija ja väikeettevõtja. Raamat jagab täpseid juhtnööre koos joonistega, kuidas õmmelda või meisterdada midagi vahvat tuppa ja õue – elutuppa, lastetuppa, magamistuppa, aga ka rõdule, aeda või piknikule kaasa võtmiseks.

Juulikuu 60+ õige vastus – KÕIK LIIKMED KUIDAGI PUISED. Õnne Lind valis võitjatena välja Hilja Svorobi Ida-Virumaalt Lüganuse vallast, Urve Fediku Lahekülast Orissaare vallast Saaremaalt ja Jüri Leegi Tallinnast. Nemad saavad Angelo Dorny raamatu „Tomatid. Kasvatamine ja erilised sordid" kirjastuselt Post Factum.

MURETULT. UUE KATUSEGA!

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

25 aastat kogemusi

A&M Toode

VÕTMED KÄTTE PLEKITÖÖD

Printech

Eristu unikaalse ja soodsa pinnakattega!

AS TOODE KATUSEABI:

TELEFON: 659 9400, 800 7000

www.toode.ee/printech

e-kiri: toode@toode.ee

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

LHV järelmaks

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

* 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 €.