60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 9/2017 (60) SEPTEMBER ISSN 2228-1592

Kodu kui hotell, gestaapo, kuldpuur või draamastuudio.

Kuidas **vanu maale** hooldada?

Süda hakkas puperdama. Mis edasi?

Muna on toidulaua absoluutne tipp.

Kuidas võidelda **halva hingeõhuga?**

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €

Meie küla eided käisid veel Kingissepas ära

Kardame valu ja abitust

Kui surmast juba julgetakse rääkida, siis jututeema, et surmani jõudmine võib osutuda abituks ja vaevaliseks, lükatakse pigem varbaga vargsi vaiba alla.

„Ma ei karda surma, kardan valu ja abitust," tunnistas ema mulle enne surma. Teise inimese valu sisse ei näe, aga minu emal vedas. Ta sai viimase elupäevani kodus ise hakkama. Kõigil nii hästi ei lähe. Kui tervis halveneb, kaotab inimene kas osaliselt või täielikult iseendaga hakkamasaamise võime. Ja siis tuleb kannatlikult oodata, millal sulle veeklaas ulatatakse või millal kuivad püksid jalga saad. Kes siis niisugust kujutluspilti enda silme ette manada soovib, taolisest saatusest rääkimata. Seni, kuni tervist on, tuleb ju elule pühenduda.

Eestis on hoolduskohustus seadusega pandud abivajajale endale ning ta perele: vanematele, vanavanematele ja lastele. Eriti valus on see, et kõik valikud, mis hooldust vajava lähedase ees seisavad, nõuavad väljaminekut. Kas jääd ise koju oma lähedast hooldama, palkad hooldaja või leiad hooldekodu, kuhu oma kallis voodihaige viia, kõik valikud on seotud rahaga, mis on suurem kui abi vajava inimese pension. Aga kui lapsel endal on näiteks viis last, tema abikaasa on töötu või töövõimetu, samas vajavad mõlemad vanemad hooldusabi?

Igas eas on õigus elada ja olla. Igas eas ja iga haigusega. Olen väga seda meelt, et eakama ja haige inimese heaolu ei peaks tulema kellegi teise arvelt. Ta on ise pika ja tööka elu elanud, lapsed üles kasvatanud, maksudega oma riiki toetanud ja tal on õigus väärikale vanaduspõlvele.

Tuntud ja hinnatud geriaater ehk eakate arst Kai Saks on taas välja tulnud ettepanekuga luua terviklik vajaduspõhine hooldussüsteem, mille saaks rajada hoolduskindlustuse rahaga. Meil on tervishoiu raha ja hoolekande raha lahus. Kuni need süsteemid on eraldi, jätkub dr Kai Saksa arvates haige inimese pildumine ühest süsteemist teise. „Kui sotsiaalsüsteemis jääb inimene hooletusse, jõuab ta kindlasti meditsiinisüsteemi, mis on igal juhul kallim," on ta kindel.

Eesti Gerontoloogia ja Geriaatria Assotsiatsioon kogub rahvaalgatuse korras allkirju, et Riigikogu hakkaks lõpuks hoolduskindlustuse küsimust üldse arutama. Et poliitikud hakkaksid tegelema Eestile sobiva hoolduskindlustuse loomisega.

Muidugi kumab sealt taas üks maks. Eri riikides on see lahendatud erinevalt kas kohustusliku hoolduskindlustuse ehk osa sotsiaalkindlustuse maksega, vabatahtliku panusega, riigieelarve või kohaliku omavalitsuse toetatuna.

Samas ei tähenda hoolduskindlustus raha kogumist vaid vanadekodu tarvis. Selle eest saab tasuda ka päevahoolduskeskuses käimist, maksta kodus igapäevatoimingutes abistajatele, lähedastele vabade päevade andjatele, koduõdedele. Kuigi hoolduskindlustus on mõeldud suures osas eakamatele, kandub see igas eas inimestele, kes vajavad pikaajalist hooldusravi. Kümned tuhanded inimesed hooldavad kodus ju oma erivajadustega suurt hoolt vajavaid lapsi.

Kui seda hoolduskindlustusmaksuna kogutud raha ei lähegi elusügisel tarvis, on elus väga vedanud.

Allkirju hoolduskindlustuse loomiseks sai internetipõhiselt anda Uue Eakuse Rahvakogu koduleheküljel kuni septembrikuu alguseni. Et teema Riigikokku jõuaks, oli tarvis vähemalt 1000 allkirja. Viimase seisuga oli neid juba üle tuhande.

Ajakiri 60+ on varemgi vastuseid otsinud, miks hooldekodu eest makstes vanaduspensionist ei piisa ja sellele mitusada eurot peab lisama, aga seal töötavad inimesed miinimumpalgast veidi rohkem teenivad. Oleme kirjutanud ka sellest, et oma lähedast koju hooldama jäänud inimene jääb ilma sissetulekust ja tervisest ning vajab peagi ise haiglaravi. Aastaid poliitikute tõrjutud teemat ei saa vaiba alla jätta, vaip tuleb ise ära kloppida.

Tegutseme!

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: **Ain Kivilaan**, e-post ain.kivilaan@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 30. septembril.

Esikaanel **Ave Nahkuri** maal.

Võta apteegist tasuta kutse 60+ festivalile

Kõikidest Apotheka apteekidest üle Eesti saab soetada tasuta kutse 60+ festivalile, mis toimub 4.–5. oktoobrini 2017 Tallinnas Salme Kultuurikeskuses egiidi „Jagades teadmisi, ühendame põlvkondi" all.

Kahel päeval toimuva vanemaealiste kokkusaamisega tähistatakse rahvusvahelist eakate päeva, külastajad saavad osa taidlejate ülesastumisest, tutvuda eakatele pakutavate teenuste ja toodetega, kuulata üldharivaid loenguid ja kohtuda eakaaslastega.

Nii 4. oktoobril kui ka 5. oktoobril on suures saalis piiratud hulka külastajaid mahutav eriprogramm, millest osavõtu tagamiseks saab soetada pileti kõigist Eesti Meedia klienditeenindustest: Tallinna ja Tartu Postimehe klienditeenindusest, Pärnu Postimehe, Sakala, Virumaa Teataja, Järva Teataja ja Valgamaalase klienditeenindusest.

Eriprogrammi peaesineja on mõlemal päeval ansambel Kukerpillid koos Juss Haasmaga. Pilet maksab eelmüügis 2 eurot, kohapeal 5 eurot. Klienditeenindused on avatud tööpäeviti kl 9–17.30, lõuna kl 13–13.30.

60+ festival on väga populaarne kokkusaamiskoht, seetõttu tasub tasuta kutse Apothekast ja eriprogrammi pilet Eesti Meedia klienditeenindusest juba varakult soetada, möödunud aastal külastas festivali üle 4500 inimese. Täpsema festivali programmi avaldame septembri keskel.

Festivali korraldavad ajakiri 60+ ja MTÜ Eakate Festival, festivali toetavad Apotheka apteegikett, Tallinna Linnavalitsus ning Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet, Corega, TENA ja Voltaren.

Täpsem info e-aadressil info@60plussfestival.ee.

Tunnusta seenioride elu edendajaid

Kaheksandat korda toimuv konkurss „Aastad täis sära ja väärikust" ootab eakate inimestega seotud säravaid algatusi ja ideid, et tunnustada neid vääriliste auhindadega. Ettepanekute laekumise tähtaeg on 15. september 2017.

Konkursi eesmärk on ergutada ja tunnustada inimesi või ettevõtmisi, kes või mis on muutnud eakate elu paremaks. Parimad teod ja algatused pärjatakse auhindadega 60+ festivalil Tallinnas Salme kultuurikeskuses.

2017. aastal mittetulundusühingu Eakate Festival ja ajakirja 60+ korraldatav festival kannab motot „Jagades teadmisi, ühendame põlvkondi".

Konkursi eesmärk on tunnustada positiivseid tegusid, mis tehtud eakatele mõeldes või eakalt endilt kogukonnale, kuid on teenimatult märkamata või suisa tähelepanuta jäänud, kinnitas festivali korraldava ajakirja 60+ peatoimetaja Eve Rohtla.

Konkursi kategooriad: eakalt kogukonnale, eakalt järeltulijale, eakad kui kultuurikandjad, tegu eakale ja elutööauhind.

Peatoimetaja lisas, et näiteks on see konkurss hea võimalus öelda tänusõna vanaemadele-vanaisadele, kes lisaks oma järeltulijatele ka nende sõpradele omi teadmisi jagavad. „Elukäigud on väga erinevad ja tunnustamist väärivad need, kes oma elukogemust ja -tarkust soovivad jagada, see pole lihtne ettevõtmine, aga seda enam tänuväärne, mida mõistetakse aastaid hiljem."

Ajakirja 60+ peatoimetaja Eve Rohtla julgustas inimesi oma ettepanekuid saatma ka siis, kui mõne tubli inimese ettevõtmine ühegi konkursi kategooria alla justkui ei sobiks. „Iga tegu, mis on eaka elu paremaks muutnud, on tunnustamist väärt. 60+ festivali konkurss „Aastad täis sära ja väärikust" sobib selleks imehästi."

Konkursil osalemiseks tuleb saata kirjeldus e-aadressil info@60plussfestival.ee või postiaadressile Ajakiri 60+, Tartu tn 8, 71020 Viljandi.

Kirjelduse pikkus on maksimaalselt üks lehekülg. Juurde võib lisada 1–3 fotot. Kindlasti tuleb lisada saatja kontaktandmed: nimi, aadress, telefon, e-post. Tähtaeg konkursitööde saatmiseks on 15. september 2017. Arvesse lähevad 2016.–2017. aasta jooksul tehtud teod.

Naised, pöörake oma tervisele tähelepanu!

Elu jooksul haigestub rinnavähki üks naine üheksast. Rinnavähk on Eestis naiste hulgas sagedasim pahaloomuline kasvaja ning ennetamine ja varajane avastamine on võtmesõnad, millega raskest haigusest võitu saada.

Igal aastal registreeritakse ligi 700 uut rinnavähijuhtumit. Maailma statistika näitab, et elu jooksul tekib rinnavähk ligi 12 protsendil naistest ehk ühel naisel üheksast. Ennetuseks ja avastamiseks on Eestis käivitatud üleriigiline rinnavähi sõeluuring, mida rahastab Eesti Haigekassa.

Kes peaksid end kontrollima?

„Kuigi rinnavähi riskirühma moodustavad enamasti 40–70-aastased naised, tuleks oma rindadele tähelepanu pöörata juba ka 25-aastastel," soovitab Ida-Tallinna keskhaigla naistearst dr Gabor Szirko.

Esimene samm selleks regulaarne enesekontroll kord kuus ning avastatud muutuste korral kiire pöördumine rinna tervise kabinetti.

„Haigestumust ja suremust on võimalik vähendada eelkõige vähieelsete seisundite või algstaadiumide avastamisega sõeluuringul. Ei ole paremat strateegiat haiguse ennetamiseks kui usin sõeluuringutel osalemine," lisas dr Szirko.

Dr Gabor Szirko

Kaasaegsed teadmised ja uuringud pahaloomuliste kasvajate tekkepõhjuste ja ennetamise kohta on tõestanud, et ligi 30% kõigist vähijuhtudest on välditavad.

Skriiningud ehk sõeluuringud viiakse läbi kindlas vanusegrupis naiste hulgas ning sõeluuringutel avastatud haigus on enamasti algusjärgus, kui naisel veel oma tervise suhtes kaebused puuduvad.

Kuidas sõeluuringust osa võtta?

Rinnavähi sõeluuringutega alustati Eestis pilootprojektina 1996. aastal Tallinnas ning kaks aastat hiljem ka Tartus. Alates 2002. aastast laienes sõeluuring üle riigi. Uuringule kutsutakse 50–62-aastaseid ravikindlustatud naisi iga 2 aastat tagant. Sel aastal kutsutakse personaalselt rinnavähi sõeluuringule 1955., 1957., 1959., 1961., 1963., 1965. ja 1967. aastal sündinud ravikindlustatud naisi. Neile saadab Haigekassa nimelised kutsed. Uuringutel osalemiseks ei pea aga tingimata kutse saamist ootama, sest uuringule võib registreeruda ka ise. Selleks tuleb patsiendil helistada talle sobivaimasse teenust osutavasse tervishoiuasutusse. Haigekassa lepingupartnerite kontaktid sõeluuringute teenuse kohta on leitavad Haigekassa kodulehelt.

ENNETA HAIGUST
kontrollides oma tervist!

Ootame uuringule 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965 või 1967 sündinud naisi.

Mammograafiline uuring on mõeldud rindade tervise kontrollimiseks ja rinnavähi varajaseks avastamiseks. Eesti Haigekassa kindlustusega on uuring TASUTA.

Registreeri end uuringule telefonil 53628909 ja 6067684 või pöördu rinna tervise kabinetti 666 1900; rind@itk.ee

IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

Maailmavaade avaneb vaadates

„Maailm on raamat ja need, kes ei rända, loevad sellest vaid ühe leheküljе.” Selle püha Augustinuse kirja pandud mõtte olid haldjad mulle vist juba kingitusena hälli kaasa pannud. Algas see sellega, et kaheksandas klassis istusin ma rahvusvaheliselt tuntud pedagoogi ja naiste õiguste eest võitleja Helene Lange loodud Tütarlaste Gümnaasiumi klassiruumis 1200aastase ajalooga linnakeses Frankfurt-Höchstis ja lubasin endale luksust lugeda tunnis raamatut. Seda esmajärjekorras sellepärast, et olin Tallinna 7. Keskkoolist saanud kaasa nii hea hariduse, et mul oli tunnis lihtsalt igav.

Kaks aastat piilusid tüdrukud vaheaegadel üle müüri kõrvaloleva Poisslaste Gümnaasiumi kasvandikke, kuni meid 10. klassis Saksamaa esimesse eksperimentaalkooli kokku pandi ja kogu haridussüsteem pea peale pöörati. Õpetajad olid uues ühinenud koolis väga tugevad ning oma meediatööd tehes mõtlen nii mõnegi peale tänulikult tänagi veel.

Gümnaasiumi ajal muutusid populaarseks maailmareisid, vähemaks kui pooleks aastaks ei mindud kuhugi. Oli võimalik veidi rohkem pingutada, eksamid ette ära teha ja reisile minna. Esimene maailmareis viis mind Egiptuse aklimatiseerimisõhkkonnast üle Tai, Filipiinide ja Jaapani Siberisse ning sealt Venemaa kaudu tollasesse koju tagasi.

Kui palju mõjutavad meie elu reisid ja inimesed, kellega reisidel kohtume! Minagi olin paljude tollaste kooli- ja ülikoolikaaslastele selleks sillaks, mis tekitas huvi Baltimaade vastu, pani minu telefoninumbrit valima, et teada saada, mis Eestis toimub ja Eesti taasiseseisvumisele kaasa elama. Paljud sõpradest ja tuttavatest on vahepeal Eestis ära käinud ning uhkeldavad siiani külaskäiguga eksootikast ümbritsetud paika nimega Eesti.

Samamoodi vaatan minagi teise pilguga neid maid, millega lähemalt olen kokku puutunud, ja avastan ikka ja jälle, kui vähe me üksteisest siiani teame. Hiljuti saime Kroaatsia (tuntud ka kui Horvaatia, aga kohalikud eelistavad nimena Kroaatsiat) ühel väikesel saarel üheskoos naerda, kui selgitasime, et oleme pärit Eestist. Kas teate, kus see on, uurisime meie. Selle peale vehkis kohalik käega kuskile seljataha, et seal. Sarnase vastuse võime saada, kui küsiksime Eestis, kus on antiikaja üks suurimatest linnades Kroaatsias, mis on seotud merevaiguteega. Osor – see asub kuskil seal ...

Euroopa Liidus on meid praegu kuni Suurbritannia lahkumiseni 28 ja me oleme olnud koos juba mitu aastat. Kõige paremal juhul saame sageli teada, et Eesti pealinn on Riia, kaugematest maadest rääkimata. Seepärast tõin Eestisse kaasa mõtte jätkata raadiosaadet, mille juures tegin kaastööd Viini Riiklikus Raadios ORF Wien. Tollal oli minu ambitsioon selgitada, et Eesti, Läti ja Leedu on oma kultuuri ja keelega iseseisvad maad, aga sain võimaluse tutvustada ka Usbekistani ja Venemaad.

Eestisse tagasi elama tulles tahtsin tuua lähemale selle, mida olin Eestist kaugemal kogenud. Alguse sai kõik eelarvamustest, nagu Austria vein oleks hapu ja minu lemmiklinn Viin tolmune, kus kohvikud aegamööda alles ärkavad ellu. Minu karikas hakkas üle voolama.

Ühe esimestest saadetest pühendasingi Austria veinile, mille kvaliteet on väga tuntud, tutvustasin Viini kohvikuid, mille 300aastane kultuur on UNESCO mittemateriaalses pärandnimekirjas, ja viisin kuulaja Viini keskkalmistule, mis on koos Euroopa esimese matusemuuseumiga kogu Euroopas väga eriline paik.

Aastate jooksul, mil saade „Reisirada” on Kuku Raadio eetris kõlanud, on sellest saanud paljude rändajate allikas. Olen kuulnud, et enne reisile minekut otsitakse, kas reisisihiks oleva maa kohta on saade juba eetris olnud, et saada sealt infot, mida reisiraamatutest ja internetist ei leia.

Öeldakse, et reisimine laiendab horisonti. Juba Johann Wolfgang von Goethe formuleeris, et parima hariduse saab tark inimene reisides. Selle on avastanud mu tütargi, kes pani mu muhelema, kui kuulsin teda ütlevat, et koos minuga ühel reisil olles saab ta rohkem tarkust kui koolis terve aasta jooksul. Mulle endale on saadete juures oluline XX sajandi ühe mõjukama kirjaniku Aldous Huxley mõte, et reisides avastate, et see, mida seni teiste maade kohta arvasite, osutub valeks.

Nii püüangi kaugemate maade puhul purustada eelarvamusi. Näiteks selgitada seda, et Tuneesia on araabia maailmas olnud alati väga erineval ja erilisel kohal, püüdes ainukesena pärast araabia revolutsiooni demokraatiat säilitada, et Sri Lanka ei ole India ja et *sushi*'de söömine Jaapanis on hoopis midagi muud kui see, kuidas seda Eestis tehakse. Ikka ja jälle rõhutan, et meie ümber on palju toredaid ja erilisi inimesi, nagu Ragnar Mägi Brüsselis, kes kunagi Kongost tulnuna peab oma päris kodumaaks Eestit ja on ära õppinud kauni eesti keele, või Eesti aukonsul Singapuris Sonny Aswani ja Eesti aukonsul Tuneesias Jelil Bouraoui, kes mõlemad on meie maade vaheliste sidemete arendamisel väga palju ära teinud. Või särasilmsed helendavate kivide muuseumi loojad Lätimaal ning tippkokad teistest maailmajagudest Mauritiusel ja Vietnamis, kes hindavad kohalikku kööki ja loovad koos oma maa kogemustega midagi uut. Ja loomulikult Euroopa mitteametliku pealinna Brüsseli konverentsid, mille teemad ei ole mõeldud mitte ainult ametnikele ja mille raames toimuvatel aruteludel tuleb kõne alla palju kõiki puudutavaid ja huvitavaid teemasid alates hübriidautodest ja kruiisilaevadest kuni meie tulevast tööelu mõjutavate robotite kiire arenguni välja.

Kui argipäevast välja puhates reisil oma meeled avada ja eelarvamused kõrvale lükata, on iga reis see, mis värvikalt mõjutab ja rikastab. Seetõttu jagan mõttekäiku ühelt XIX sajandi suurmehelt, ka Eestiga seotud Alexander von Humboldtilt (1769–1859), keda juba eluajal kutsuti uueks Aristoteleseks või ka teiseks Kolumbuseks. Tema hoiatab: „Kõige ohtlikum maailmavaadetest on nende inimeste maailmavaade, kes maailma ei näe.” Seega püüan jagada reiside telgitaguseid oma kuulajatega, sest parim võimalus maailmavaadet arendada on aina rohkem globaliseeruvas maailmas ringi vaadata.

Thea Karin

FOTO: ERAKOGU

KES ON THEA KARIN?

Sündinud Eestis, on ta ema poolt seotud Saaremaa Sõrve sääre Torgu Kuningriigiga ning isa poolt baltisaksa kultuuriga. Veetnud suurema osa teda mõjutanud elust saksakeelses keskkonnas Saksamaal, Austrias ja Šveitsis ning reisidel maailma eri paigus. Sealt on kinnistunud huvi ja armastus Kagu-Aasia ja Aasia maade vastu, mis on laienenud Põhja-Aafrika ja Balkani maadesse.

Eesti kohta on ta Saksamaa ühele suurimale kirjastusele DuMont kirjutanud esimese ülevaatliku Eesti reisijuhi ning teinud Eesti tutvustamisel kaastööd endiste kolleegidega ORF Wienis ja telekanalitele ARTE, ZDF, ARD ja NDR. Kuna raadiosaateid tehes satub Thea sageli paikadesse, kus tavaturistid ei käi, siis on tema reisid väljendunud ka fotonäitustena. Thea Karin on tegelnud fotondusega juba seitsmendast eluaastast. Kohtumised eri maade tippkokkadega ja käigud sealsetele turgudele on teinud temast kogemustega koka, kelle riiulid on täis eksootilisi maitseaineid, mida ta ka kasutada oskab. Oma artiklites ja saadetes jagab ta uusi avastusi veini- ja kohvimaailmas. Vähesel vabal ajal pühendub ta eri maade muusikale ja eelistab prantsuse kinokunsti.

Kliendikaardiga suurim hinnavõit!

-50%

ARTERIN 10MG (60 TABLETTI)

Südame töö toetamiseks!

Toidulisand punase fermenteeritud riisiga tervisliku kolesterooli-taseme heaks.

17,60 € Tavahind 35,19 €

-25%

ARTROVERON (90 KAPSLIT)

Liigeste heaks!

Looduslik komplekspreparaat liigeste normaalse funktsiooni säilitamiseks ning liigeste tervise toetuseks.

17,10 € Tavahind 22,77 €

-25%

GERIMAX MULTI ACTIVE 50+ (60 TABLETTI)

Annab elujõudu ja energiat.

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

12,00 € Tavahind 15,98 €

-17%

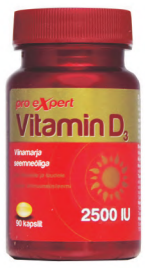
QUIXX EXTRA NASAL SPRAY HÜPERTOONILINE (30 ML)

Leevendus kinnisele ninale.

Looduslik abivahend nina- ja ninakõrval-koobaste kinnisuse leevendamiseks külmetuse ning gripi korral.

6,75 € Tavahind 8,13 €

-25%



VITAMIN D3 PRO EXPERT 2500IU (90 KAPSLIT)

Päikesevitamiin tervele perele!

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

13,05 € Tavahind 17,39 €

-25%

PARODONTAX HAMBAPASTA ULTRA CLEAN (75 ML)

Tervete igemete heaks!

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

5,05 € Tavahind 6,71 €

-15%

EUCERIN TUNDLIKU NÄONAHA Q10 KREEM (50 ML)

Ideaalne küpsele nahale!

Päevakreem, mis vähendab kortsude sügavust, pinguldab nahka. Ei sisalda parabeene, lõhnaaineid ega alkoholi.

20,05 € Tavahind 23,60 €

-20%

VICHY DERCOS ŠAMPOON JUUSTE VÄLJALANGEMISE VASTU (200 ML)

Kaunid kiharad!

Šampoon juuste väljalangemise vastu, sobib igapäevaseks kasutamiseks. Parabeenivaba.

12,70 € Tavahind 15,86 €

Käsimüügiravim

-33%

FARINGODOL FORTE 150MG (16 IMEMISTABLETTI)

Toimeaine: koliinsalitsülaat

Neelu, suu limaskesta, igeme ja hambajuure-ümbrise põletiku sümptomaatiliseks raviks.

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

2,90 € Tavahind 4,35 €

Käsimüügiravim

-20%

MAGNE B6 5MG+470MG (50 KAETUD TBL)

Toimeaine: püridoksiin, magneesium

Magneesiumi ja B6-vitamiini vaeguse vältimiseks ja raviks.

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

5,60 € Tavahind 6,98 €

Käsimüügiravim

-20%

SEPTOLETE OMNI SUUÕÕNE-SPREI 1,5MG+5MG/ML (30 ML)

Toimeaine: bensüdamiin, tsetüülpüridiinkloriid

Põletikuvastaseks, valuvaigistavaks ja antiseptiliseks raviks neelu, suuõõne ja igemete ärrituse, igeme-, neelupõletiku ja larügiidi korral ning enne ja pärast hamba eemaldamist.

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

3,90 € Tavahind 4,89 €

Käsimüügiravim

-20%

ENTEROL 250MG (10 KAPSLIT)

Toimeaine: *Saccharomyces boulardii*

Soole mikrofloora muutustest põhjustatud sooletalitlushäired, sh kõhulahtisus. Antibiootikum-ravist tingitud kõhulahtisuse profülaktika ja ravi. Vankomütsiini või metronidasooli ravi korral täiendavalt *Clostridium difficile* poolt põhjustatud kõhulahtisuse retsidiivi vältimiseks.

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

3,85 € Tavahind 4,84 €

Pakkumised kehtivad Apotheka kliendikaardi esitamisel kuni 30.09.2017 või kuni kaupa jätkub.

Vaata lisa:
www.apotheka.ee

Apotheka
sinu õnne valem

LUGEJA ARVAB

Lehelugudest enim meeldis David Vseviovi kolumn, samuti artikkel, mis käsitles probleeme vanade raamatutega (oi, kui palju mul neid on!). Ka Uue Eakuse Rahvakogu ekspertide otsused on kiiduväärsed. Kokkuvõttes on ajakiri tervenisti naudinguga loetav. Tänan!

Hille Eelma

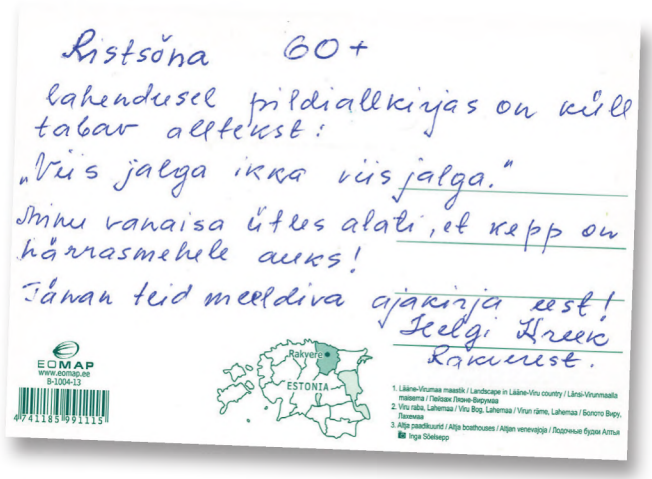
Kuigi endal veel 60+ aastaid pole, olen algusest peale teie ajakirja tellija. Olen väljaandega väga rahul, kindlasti pikendan tellimust. Tore lugeda, et retseptiravimid lähevad odavamaks. Seisma jäänud raamatutega on probleeme vast paljudel. Meeleldi annaks neid ära, aga on juhtunud, et olen ise teiste kaudu väga vajalikku kirjandust saanud. On üks koht, Jõhvi mihklilaat. Sealne raamatutelk on populaarne.

Kõhugaasid pole midagi ebaloomulikku ja kuuluvadki seedeprotsessi juurde. Loomulikult tekitavad teatud toiduained gaasi, aga eks siis tuleb kindlalt teada, et väljamineku eel peab neid vältima. Neist ei pea ju täiesti loobuma. Retseptid kukeseentest meelitavad järele proovima. Nautige metsaminekut ja igasuguste seente korjamist!

Ülle Hindreus,
Kuremäe, Illuka, Ida-Virumaa

Olen teie ajakirja tänulik lugeja. Harva juhtub, et 83aastane avaldab oma arvamust. Arvamusfestival andis julgust. See on üsna raske, sest loogika logiseb, sõnaseadmine on raske. Mitu segast kirjutist on prügikorvi rännanud. Arvamused ei kohusta ega ole vist karistatavad.

Teie ajakirjas avaldatu aitab probleeme lahendada ja end paremini tunda. Sünni ja surma vastu rohtu ei ole, aga elu targalt elamine nõuab oskusi. Minugi suur mure on jalad. Reumatoidartriit on mind raske puude tõttu ratastooli aheldanud. Sel põhjusel elangi hooldekodus. Olen rahul, et on toit, eluase, hooldus ja meditsiiniline teenus. Hooldajad rügavad palehigis, heasoovlik ja energiline võimlemisõpetaja tegeleb meie kulunud liigestega, tegelusõpetaja arendab ilumeelt ja käelist tegevust. Meditsiiniõde ravib ja lohutab. Söök oleneb paljuski koka meisterlikkusest. Põhivajadused on rahuldatud.



Vananevad inimesed on ühiskonnale koormaks. Oleme vaikiv ja unustatud kogukond. Meie hulgas on arvamusavaldajaid väga vähe. Tegeleme oma muredega ise. Mäletan, et nooruses sai kuuldud laulu, milles oli juttu kolmest ilusast sõnast. Nüüd on vanainimesel enamasti kolm muret: vanus, haigused ja vaesus. Vanus võtab iga päevaga midagi ära. Liigesed, nägemine ja kuulmine on halvenenud. Mõni õnnelik jõuab lõpuspurdini tervemana. Tervis on meie käskija ja keelaja. Tean ütlust, et kui pime aitab jalutut, saavad mõlemad edasi. Kui pensionär aitab pensionäri, jäävad mõlemad vaeseks. Elame kallis majas – ikka ise süüdi. Hinnatundlikud kliendid muutuvad vinguviiuliteks. 40 aastat töörügamist maakoolis eelajaloolistes tingimustes oli raske. Samas ei taha ennast ohvriks mõelda. Kõigil oli raske. Peame harjuma uue sajandi rahamaailma ja meelelahutusega.

Praegu saan veel ajalehti lugeda, aga kirjutamine on vaevaline. Lemmikud on ristsõnad. Praegune lõbumaailm meieni ei ulatu. Suur üllatus tabas meid 1. augustil. Olime küll kuulnud Kanal 2 ja TV3 vabalevist lahkumisest, aga uskusime headusesse. Hooldekodu toas asuvad isiklikud telekad on nüüd „kitsarinnalised" ega avarda maailma. Toimub sundkollektiviseeritult seebikate vaatamine. Üks kõikenäitav telekas on ühele korrusele liiga vähe, kuigi jälle unustasin, et tasuta. Tahaksin teada, kuidas teised hooldekodud on telekaprobleemi lahendanud. Olen siiski õnnelik, et kuu, tähed ja päike on vabalevis.

Niina Teearu, Pärsti, Viljandi

Seekordses numbris oli minu jaoks otseselt kasulikku teavet, nimelt proteeside hooldamisest. Olen ise värske proteesikandja ja arsti juures ei antud teavet nende hooldamise kohta. Huvitavad olid krutskitega nipid. Krutskitega oli pikitud ka muidu piinlik teema kõhugaasidest. Piinlik, aga paratamatu, õnneks ohutu. Häid soovitusi kah juurde. Mingi krutski sisse ja ongi lõbusam lugeda. Ärge unustage krutskeid!

H. Filatova

Olen töötanud hooldekodus aastaid, kõik tahavad OMA koju. Minu soovitus: olge oma kodus niikaua kui võimalik, ka koduseinad ravivad ...

Liivi Tobreluts,
Kambja vald, Tartumaa

Lugesin huviga ajakirja 60+ järjekordset numbrit, mis valmistab ainult rõõmu: nii palju vajalikke nõuandeid ja tarkusi, et pea ei võta kõike kohe kinni ja peab uuesti üle lugema. Aga mis sellest, aega ju on. Väga huvitav on mõte seeniorimajadest-teenusmajadest, aga unistuseks see vist jääb. Mäletan, et kunagi on see teema kusagil jutuks olnud, seal oleks ikka vanuritel kuldne elu, aga unistame edasi, ega see ju keelatud ole!

Ma ei saa ühest asjast aru. Meie valitsus püüab ikka kõike paremaks muuta, aga miks see ikka vastupidi välja kukub. Jutt on hambaravist. Enne maksti vist 17 või 19 eurot hambaravikulu tagasi, nüüd võeti seegi ära. Ütlevad, et kui arstil ei ole Haigekassaga lepingut, siis raha tagasi ei saa. Mul on väga hea hambaarst, teist sellist arsti annab otsida. Ei hakka ma selle tagastusraha pärast küll teise arsti teenuseid kasutama (see, kellel on Haigekassaga leping), et neid sandikopikaid tagasi saada, enne hoian juba kõhu kõrvalt kokku. On nii palju juhuseid lähikonnas, kus tehakse kallist hambajuure ravi ja lõpptulemus on see, et hammas tuleb eemaldada.

Viktor Triškin, Pärnu

Väga vajalik artikkel oli sellest, et tahtmatu puuks ajab punastama, selgitus ja õpetus, ning ikka ja jälle meeldetuletus „Liigesed tahavad liikumist". Viimase peaks loosungina seinale kinnitama.

Dody Saks, Kuusalu, Harjumaa

Väga hea artikkel ja meeldetuletus meile kõigile „Liigesed tahavad liikumist!". Olen 65aastane ja juba mitu aastat hommikuti võimelnud umbes 45 minutit, see loob terveks päevaks hea enesetunde ja meeleolu. Olen leidnud mitmeid harjutusi 60+ ajakirjast ja enda programmi lisanud. Samuti olin varem hädas pearinglusega ja teie väljaandest leitud harjutuste abil nendest täielikult vabanenud. Tänan, et olete nii head ja vajalikku nõu andnud ning see praktikas nii hästi töötab. Peab vaid olema hästi järjekindel ja harjutusi iga päev tegema, tulemusedki ei anna end kohe tunda, vaid mõne kuu möödudes. Samuti olen püüdnud iga päev kõndida vähemalt 10 000 sammu, vahel ka rohkem ja pean ütlema, et liigesevalud mind ei vaeva. Kui ilm on vihmane ja halb, siis saab ka toas liikuda ja seda suhteliselt väikesel pinnal.

Tiiu Teekel, Kärdla, Hiiumaa

Kuna olen „hull" bibliomaan, kes tahab pigem raamatut omada kui lihtsalt läbi lugeda ja raamatukogule tagastada, siis võib arvata, millised näevad välja minu tubade seinad. Õige! Täpselt vastava artikli pealkiri. Olen sadu raamatuid ära andnud, loovutanud haiglale, et pikemalt ravil viibijad neid loeksid, viinud ka väikeraamatukogudele, müünud e-kaubanduse kaudu jne. Aga ikka on neid palju ja olen väga õnnelik. Seega, minu lemmikartikkel „Raamaturiiul kui tapeedi osa".

Galina Tammeleht, Sauga, Pärnumaa

Loen teie ajakirja alati algusest lõpuni läbi. Seekord meeldis teada saada vanade raamatute edasikasutusvõimalustest. Tore mõte on teenusmajade kavandamine, inimene tahab ju olla iseseisev, senikaua kui jaksu jätkub. Teenusmajades omaealistega koos võiks olla kergem ja toredam kui üksinda oma igapäevaprobleemidaga võidelda. Mõte väärib ellurakendamist. KOOS ON KERGEM. Armastan ka teie kokakunsti lehekülge, väärt retseptid, mida proovida.

Õie Ester, Tallinn

Ikka on teie juhtkirjas sees see iva, mis paneb sulepead haarama. Austame oma vanemaid, kes on meid kasvatanud. Olen ka ise ema, vanaema. Noorte elu on kiire, tegus. Seega ongi parim kingitus lastelastele see, et sa ei muutuks neile sunnitud kohustuseks. Teie ajakirjas on pidevalt õpetusi, harjutusi, kuidas oma organismi töökorras hoida. „Elu on võimalus, sa tee sellest hüvang." (Ema Teresa)

Võiks siin ja praegu öelda, et püüan ikka olla oma lastele rõõmsameelseks ukseavajaks. Ja tõesti süda laulab, kui teismeline lapselaps toob sünnipäevaks omakirjutatud kaardikese tekstiga „Maailma parimale vanaemale".

Seenioride teenusmajad on kindlasti väga vajalikud. Eks näis...

Mai Rand, Pärnu

Seekord saab kirja eest auhinna Niina Teearu Viljandimaalt Pärstist.

Veebilugude TOP

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

1. Kus veeta vanaduspõlv, kui tervis veel peab, aga tahaks muredest vabamat elu? **2787**
2. Tallinna juuksuril täitus 102 eluaastat **1405**
3. Kikkaseened kirevad metsa all **1400**
4. Vananemine eri kultuurides **1210**
5. Igavene probleem: mida teha nõukogudeaegsete raamatutega **805**
6. Kõhugaasid käivad loomuliku seedimise juurde **751**
7. Eestlastel kulub pidamatusele palju raha **677**
8. Magistritöö: vähenenud töövõimega täiskasvanute sõnum ühiskonnale **621**
9. 100aastane lasnamäelane võtab kokku pikaealisuse saladuse **574**
10. Liigesed tahavad liikumist **491**

REKLAAM

Tallinna Krematoorium pakub kõiki matuseteenuseid.

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

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

Kuidas ise kodus vanu maale hooldada?

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kaire Kenk
60pluss@eestimeedia.ee

Vana kunstiteose pinda on selle kordategemiseks tavaliselt vaja puhastada, sellelt vana lakk eemaldada, maali alus toestada ja täita, seejärel on vaja maali värvikaod kruntida, toonida ja lakkida. Kas sellise tööga saaks kunstihuviline hakkama ka koduste vahenditega või tuleks pöörduda spetsialisti poole?

Paraku on ise koduste vahendite ja teadmistega võimalik maalipinda vaid tolmust puhastada.

„Vanu maale on ilma eelteadmisteta suhteliselt võimatu ise taastada. Isetoimetamisse suhtun ettevaatlikult. Olen küllalt näinud maale, mida on ohhoo-leidsin-keldrist-teenise-korda-tuhinas suure hooga puhastama hakatud ja lõuend lootusetult ära rikutud," ütleb Kanuti konservaator Kristina Aas (pildil).

Tema sõnul ongi konservaatori igapäevatöö kotta toodud maalide pinna tolmust, kärbsemustast ja muust mustusest puhastamine. „Alustan destilleeritud veega, seejärel käin maali pinna üle spetsiaalsete puhastusvahenditega," selgitab Kristina Aas. „Tavaliselt on maalil mustus ühtlaselt jagunenud. Nagu ka lakikiht, mis reeglina maali pinda katab. Lakikihi eluiga on keskmiselt 50 aastat, seetõttu tulebki seda aeg-ajalt värskendada."

Konservaator „ravib" mehaanilisi kahjustusi

Lisaks lakikihi värskendamisele tuleb konservaatoril „ravida" maali mehaanilisi kahjustusi, mis on kunstiteose nii esi- kui ka tagaküljel. Need võivad olla tekkinud lõuendi venimisest, sest seda on valesti hoiustatud, aga rebendid on ilmnenud ka kukkumise tagajärjel. „Või on õlimaalidel lõuendite alusraam ehk lõuend lõtvunud. Ehkki see peaks olema pingul nagu tumminahk," ütleb konservaator.

Lõuendisse tekkinud rebenditest lahtisaamine on juba suurem töö. „Neid parandan tavaliselt nii, et liimin lõuendi taha spetsiaalse paranduslapikese."

Kristina Aas on parandanud isegi

>> lk 8

REKLAAM

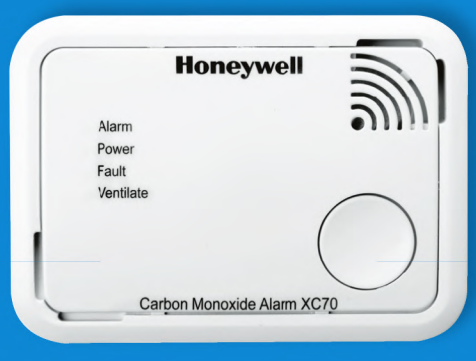
TAMREX Vingugaasiandur on kohustuslik alates 01.01.2018*

PARIM VALIK

Honeywell vingugaasiandur XC70 (IP44, eluiga 7a)

art XC70-EN

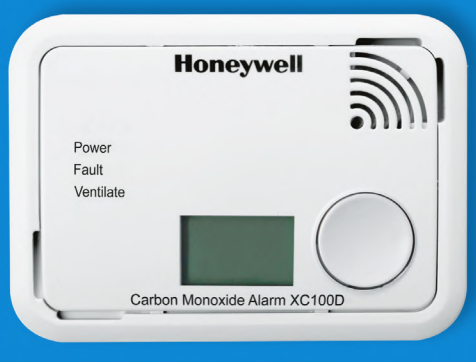
48 €



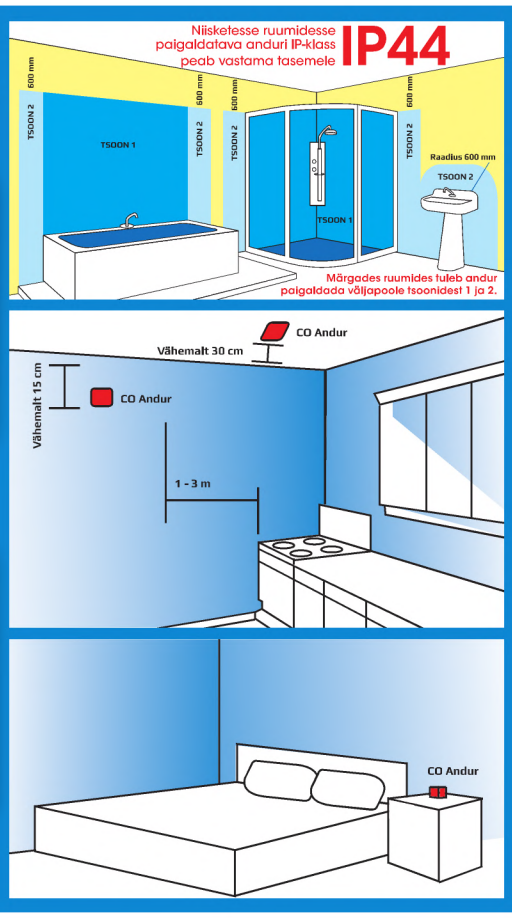
Honeywell vingugaasiandur XC100D (IP44, eluiga 10a)

art XC100D-DE

75 €



Hinnad sisaldavad käibemaksu 20% ja kehtivad kuni kaupa jätkub!



- Vingugaas (CO) kujutab endast nähtamatut, lõhnatut, äärmiselt mürgist gaasi. See tekib kütuse, nt puidu, puusöe, ahjukütuse, petrooleumi, bensiini, maagaasi, propaani, butaani mittetäielikul põlemisel.
- Vingugaasimürgituse võib saada kui sul on kasutusel küttekolle või gaasiseade. Tahkekütusega köetava küttekolde siibri liiga varasel sulgemisel ähvardab mürgistuse oht kõige rohkem.
- Suitsuandur tuvastab ruumis leviva nähtava suitsu, kuid mitte vingugaasi. Vingugaasi tuvastamiseks ja mürgistuse vältimiseks tuleb kindlasti paigaldada vingugaasiandur.
- Esimesed mürgistusnähud on uimasus ja peapööritus. Nende tunnuste avaldumisel tuleks viivitamatult avada aknad-uksed ning ruumid ventileerida. Mürgistuse süvenedes võivad tekkida peavalu, iiveldus, oksendamine, valu rinnus, südame rütmihäired, kõhuvalu ja surm. Kutsuda kiirabi!
- Eriti ohtlik on vingugaas magavale inimesele, sest hapnikupuudus ja vingugaas tekitavad veel sügavama une, mis võib jääda igaveseks.
- Ideaaljuhul tuleks andur paigaldada igasse tuppa kus on kütteseade. Tungivalt soovitatav on paigaldada andurid ka magamistubadesse ja tubadesse, kus te veedate palju aega.

Vingugaasiandur tuleb kindlasti paigaldada ka nendesse eluruumidesse kus asub tahkekütusega köetav küttekeha. Nt puu- küttega ahi, pliit või kamin.

Majandus- ja taristuministri määrus, akt nr 87, § 45. P11.

* Vingugaasiandur on kohustuslik alates 01.01.2018 eluruumides, kuhu on paigaldatud korstnaga ühendatud gaasiseade.
Nt vannitoad või köögid, kus kasutatakse gaasi-veesoojendit.

Määrus ei laiene eluruumidele, kus on kasutatusel ainult gaasipliit.

EESTI OHUTUSETTEVÕTTE ANNAME TÖÖD JA MAKSAME MAKSE EESTIS

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

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

Tugeva niiskuskahjustusega maal ja selle raam ülemisel pildil enne ja alumisel pärast konserveerimist.

FOTOD: KONSERVEERIMIS- JA DIGITEERIMISKESKUS KANUT

Vasakpoolsel pildil on kolletunud/tumenenud lakikihiga maal ning parempoolsel näeb maali, kui sellelt on lakikiht eemaldatud.

Maaliraam enne ja pärast konserveerimist.

vanu maaliraame, millest on tükid puudu. „Seda muidugi juhul, kui maaliraami teised servad on terved. Minu praktikas on ette tulnud ka taieseid, mille raame on parandatud EPO liimiga. Selle vana liimi eemaldamine on küll äärmiselt keeruline töö, seda tuleb lausa skalpelliga teha."

Kahjuks on konservaator oma tööelus kokku puutunud ka väga hirmsate isetehtud parandustega. „Näiteks on mööda maali ümbritsevat raami jooksvad liiminired paksu kullapastaga üle võõbatud," toob Kristina Aas näite.

Tolmust puhastamine on lihtne töö

Vanade maaliraamide tolmust puhastamine on seevastu üpris lihtne töö. „Kullatud raami kullatis on tegelikult väga tugev materjal, säilib hästi. Küll aga ei tohi kullatud raami mitte kunagi puhastada niiskeks tehtud tolmulapiga. Kõrgematelt kohtadelt tuleb siis kullatis kohe maha," hoiatab konservaator. „Tolm ja mustus muutub niiske lapiga pühkides mudaks, selle eemaldamine raami kahjustamata on aga juba väga raske, tihti täiesti võimatu," lisab Kristina Aas. „Kullatud raamidele kehtib vaid kuivpuhastus – puhastada tuleks neid sulgedest tolmuharja või mikrokiust lapiga. Erilise ettevaatusega tuleks puhastada kunstiteose pinda, selleks tuleb kasutada vaid mikrokiudlappi."

Kuidas vanu maale hoiustada? „Ruumipuudusel võib hoiustada maali rulli keeratuna, kuid ainult mingi toetava vahendi abil, näiteks nii, et sellel on sobivas suuruses toru ümber. Mida suurem, seda parem. Rulli keeratud maal tuleks asetada vutlarisse. See hoiab tolmu eemal."

Mida aga teha, kui maali esikülg lainetab ja alaäär on voltis? „See on defekt, mis vajab kohest restauraatori abi. Lõuend kiilraamil reageerib temperatuuri kõikumistele ja kui maal hakkab „lokkima", piisab sageli vaid alusraami kiilude pingutamisest," selgitab konservaator.

Nõukogude ajal puhastati lauahõbedat hambapastaga ja vanu maaliraame saiapuruga. Üks tuntud restauraator soovitas seda viimast meetodit meedias alles hiljuti. Nii et tuleks maaliraam seinalt maha võtta, asetada laua peale ja puistata kullavärvilisele pinnale pehmet saiapudi. „Meetod on küll õige, aga saiapudi asemel võiks kasutada peenestatud valget kustutuskummi või pesukäsna," soovitab Kristina Aas.

„Peenestatud kustukummipudi tuleb sõrmedega mööda raami pinda rullida, kuni mustus ja tolm jäävad pudi külge. Toimingut võib korrata seni, kuni kustukummipudi valgeks jääb. Lõpetuseks tuleks puru jäänused pehme pintsli või tolmuimejaga eemaldada."

KUIDAS VANU MAALE KODUS PUHASTADA?

Konservaator Kristina Aas soovitab levinud nõuannetesse suhtuda suure ettevaatusega. „Ma ei soovita kodus ise maalipinnaga mitte midagi muud teha, kui ainult tolmust puhastada. Tänapäeval ei leidugi enamikes kodudes enam puhast piiritust," nendib ta.

Soovitus. Puhastage maali pealispinda piiritusega. Katke pind lakiga.
Konservaatori kommentaar. Kullatud maaliraami puhul piirduge mikrokiudlapiga puhastamisega. Kui lisaks mustusele on maalil suuremaid probleeme, soovitan pöörduda restauraatori poole.

Soovitus. Kui puidust peegli- või maaliraam vajab uut viimistlust, määrake kindlaks puiduliik ja lihvige esmalt raami piki puidusüüd. Seejärel peske raam korralikult puhta kraaniveega ja laske kuivada. Seejärel lihvige uuesti, peitsige, lakkige. Laske peitsil enne lakkimist kuivada.
Konservaatori kommentaar. Lakitud pinnad – igale lakisordile tuleb valida eraldi puhastusvahend. Näiteks šellaklakile sobib ainut kuiv mikrokiudlapp. Ka poleeritud pindadele sobib vaid kuiva mikrokiudlapiga tolmu pühkimine.

Allikas: konservaator Kristina Aas

REKLAAM

KURSANA

Kursana Eesti OÜ Merivälja Pansion

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

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

Minu turvaline kodu

www.kursana.ee

«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

REKLAAMTEKST

KUIDAS LEIDA TOITUMISVIIS, MIS AITAB KAALUST ALLA VÕTTA?

Lihtne on öelda, et süüa tuleb tervislikult. Aga kust ikkagi alustada – mida oma toidulaual kindlasti vähendada ja mida võiks süüa rohkem? Kas samad soovitused sobivad kõigile, kuigi me oleme ju erinevad – nii oma isude, harjumuste kui ka kalduvuste poolest.

TEADUSLIKUD UURINGUD NÄITAVAD, ET MEIE KEHAKAAL ON 40–70% ULATUSES MÕJUTATUD GEENIDE POOLT.

Nii nagu on geneetilistel põhjustel erinev meie silma- või juuksevärv, nii on olemas erinevused ka rasvade sünteesil ja lagundamisel, rasvarakkude moodustamisel, energia kulul. Ka meie ainevahetus pole päris ühesugune ja seetõttu ei pruugi üks ja sama toitumisviis kõikidele inimestele võrdselt sobida.

Näiteks mõjub mõnede inimeste puhul kehakaalule hästi rasvase toidu osakaalu vähendamine, samas aga on inimesi, kelle geenidega sobib just rohke tervisliku rasva (õlide) söömine. Nende puhul on leitud, et nn Vahemere dieeti pidades on neil hõlpsam kehakaalu langetada. Sama lugu on süsivesikutega – mitte kõigile ei sobi süsivesikute osa oluline vähendamine toidulaual.
Isegi treening ei anna kõikidele ühtemoodi efekti – teatud geenivariatsioonid määravad, kas trenni tehes hakkavad rasvased intensiivselt lagunema või mitte.

GEENITESTI SAAB TEHA KODUST LAHKUMATA

Kõige lihtsam viis endale sobiva toitumisviisi leidmiseks on tundma õppida oma geene. Geneetilise analüüsi tegemine on lihtne – pole vaja kuhugi kohale minna ega verd anda. Analüüsi tellides saadetakse proovivõtmise tarvikud koos juhendiga koju. DNA-prooviks kasutatakse suu põsekaabet – selle võtmine iseendalt on lihtne ja valutu. Proovi saab saata tavalise postiga laborisse tagasi.

TESTI SOOVITUSED ON PERSONAALSED

FiguraGen Weight testi vastusest saab teada, milliseid toitaineid peaks tarbima rohkem, milliseid vähem, et kaalu langetamine ja hoidmine oleks tõhusam. Vastusesse on lisatud ka kolme päeva näidismenüü, mis on tehtud Sinu geenidele vastav ja Sulle sobilike portsjonitega kaalu alandamiseks.

Geenitestide Laboris tehakse teste ka laktoositalumatuse ja vitamiinide defitsiitsuse riski määramiseks. Seega saavad geenitestide abil huvitavat teavet enda kohta kõik inimesed, kes soovivad toituda teadlikult ja tervislikult.

FIGURAGEN WEIGHT TESTIST SAAD TEADA:

- missugune on sobiv toitumisviis ehk milliseid toitained peaks tarbima rohkem ja milliseid vähem
- kuidas sinu geenid mõjutavad isu
- kuidas füüsiline trenn mõjutab sinu kehakaalu
- lisaks näidismenüü

FiguraGen Weight
geenitesti hind on 95 eurot.

Testi saab tellida
www.geenitestid.ee
või osta Südameapteegist.

Geenitestid.ee kodulehelt tellides kasuta sooduskoodi 60pluss – see annab 10% soodustust.

GEENITESTIDE LABOR • WWW.GEENITESTID.EE • TEL 600 0199

Kodu on suhe ja suhtlemine

Lapsest inimese, tulevase ilmakodaniku, ema ja isa kasvatamine ei alga mitte tema eostamise ega sünnitamisega, vaid ühise kodu loomisega, millest hoomab alateadlikku ootust. Isegi noor kurepaar harjutab mitu aastat ühise pesa ehitamist, alles siis munetakse munad ja kasvatatakse üles esimesed pojad.

FOTOD: SHUTTERSTOCK

Toivo Niiberg
psühholoog

Arenemiseks vajab iga laps toitu, puhast õhku ja varjualust, aga lisaks kodusoojust, mille allikaks on psühholoogilist laadi tegurid. Meie materiaalses elulaadis kulub kogu energia kasvufaktorite rafineerimiseks – kallim riie, peenem toit, uhkem maja ja kiirem auto. Nii kipub kodu arenduslik väärtus kahanema. Paraku muretsetakse sellise elulaadi juures ka lapsi üha vähem. Tundub, et lapse muretsemiseks on veel piisavalt aega või pole raha mattev kuldpuur seesmiselt ehk küllalt suur ja väliselt piisavalt särav.

Lapse arengus on tähtsal kohal kasvukeskkond – ennekõike perekond, mis kujundab tema isiksust. Valdava osa käitumismallidest, hoiakutest ja väärtusorientatsioonidest omandavad lapsed oma vanematelt.

Kodu on eelkõige psühholoogiline fenomen, millel on kolm mõõdet. Esiteks füüsiline. Ainult füüsilist mõõdet omav kodu on lihtsalt maja või korter, kus käiakse magamas. Tegemist on niinimetatud peremagalaga.

Teiseks psüühiline ehk hingeline. Psüühilise mõõtme kujundaja on pereliikmete omavahelised suhted ja kodune mikrokliima.

Kolmandaks vaimne ehk sotsiaalne. Vaimsuse määrab see teadmiste ja oskuste pagas, mille saab laps kodust kaasa teel laia maailma, oskamaks olla täisväärtuslik täiskasvanu.

Kodutunde ja kodu psüühilise olemuse alahindamine on olenemata east ja soost vast üks peamisi meie üleväsimuse

REKLAAM

Kuidas hoida oma liikumisabivahend töökorras?

Liikumisabivahendit tuleks regulaarselt hooldada, et see täidaks enda funktsiooni, oleks turvaline ja peaks hästi vastu. Loe lähemalt, kuidas oma liikumisabivahendit töökorras hoida ning millal tuleks see hooldusesse või remonti viia.

RULAATORID, TUGIRAAMID JA RATASTOOLID

RATTAD

• **Hoia rattad puhtana!** Kui rattavõllide ümber koguneb karvu, tuleks neid sealt regulaarselt eemaldada. Vastasel juhul on oht, et karvad rikuvad laagreid ja ratas ei veere enam vabalt.

• **Veendu, et kummides oleks õige rõhk!** Tühjade kummidega ei pea üldjuhul ka pidurid. Liiga täis kummid võivad aga minna katki.

• **Jälgi rattamustri kulumist!** Kui muster on kulunud, siis muutub ratas libedaks. Kulunud rehvid tuleb lasta välja vahetada.

• **Jälgi, et kodarad oleksid terved!** Katsu aegajalt kodaraid ja veendu, et nende hulgas ei oleks väga lõtvasid ja katkiseid.

PIDURID

• **Veendu, et pidurid oleksid töökorras!** Abivahendiga liikudes pidurdatakse hoo maha võtmiseks sageli ning selle tõttu võivad pidurid ajaga kuluda ja vajada pingutamist või välja vahetamist.

• **Ära kasuta ratastooli pidureid sõidu ajal!** Ratastooli pidurid ei ole mõeldud kasutamiseks sõidu ajal ning seda tehes kuluvad väga kiiresti nii piduriklotsid kui ka kummid. Seisupidureid võib kasutada vaid ratastooli fikseerimiseks kui ratastool on juba seisma jäänud. Liikumisel ja seismajäämisel peab toolis istuja kasutama

ratastel asuvaid rõngaid.

ISTMED

• **Hoia selja- ja istmekatted puhtana!** Eemaldatavaid istmekatteid saab mugavalt pesumasinas pesta.

• **Jälgi, et istmenahad ei oleks ligiselt välja veninud!** Välja veninud istmenahad ei pruugi tagada õiget istumisasendit. Liikumisabivahendit tuleks regulaarselt hooldada, et see täidaks enda funktsiooni, oleks turvaline ja peaks hästi vastu. Loe lähemalt, kuidas oma liikumisabivahendit töökorras hoida ning millal tuleks see hooldusesse või remonti viia.

RAAM

• **Hoia raam puhtana!** Raami puhastamine niiske lapiga ei võta sugugi palju aega.

• **Jälgi, et raamil poleks mõrasid!** Kui abivahendit kasutatakse tihti rasketes tingimustes (nt treppidel, kõrgetel äärekividel) tuleks kontrollida võimalikke mõrasid raamil, eriti keevituskohtade läheduses. Katkise raamiga abivahend ei ole turvaline.

AKU

• **Pane elektrilise abivahendi aku alati pärast sõitmist laadima!** Akud vajavad regulaarset laadimist isegi siis, kui abivahendit pikemat aega ei kasutata. Vastasel korral võivad need lakata korralikult töötamast ning sellisel juhul tuleb aku uue vastu välja vahetada.

MILLAL VAJAB ABIVAHEND HOOLDUST?

Hooldamata abivahend ei täida hästi enda funktsiooni ning ei pruugi olla turvaline. **Vii enda liikumisabivahend hooldusesse, kui:**

- sellega on raske liikuda
- pidurid ei tööta enam hästi
- rattakummide muster on kulunud ja need on muutunud libedaks
- raamil esineb mõrasid
- rattakodarad on lõdvad või katkised
- aku ei tööta hästi

TOO ABIVAHEND HOOLDUSESSE VÕI REMONTI

Kui remonti või hooldust vajab kas sinu isiklik või meilt laenutatud abivahend, **võta ühendust endale lähima ITAKi teeninduspunktiga.** Meie tehnikud tegutsevad suuremates teeninduspunktides **Tartus, Jõhvis** ja **Narvas**. Väiksematest teeninduspunktidest saadetakse abivahend vajadusel suuremasse teeninduspunkti remonti. Soovi korral tulevad meie tehnikud ka koju abivahendit remontima. **ITAKist laenutatud abivahenditele on hooldus ja remont meie teeninduspunktides tasuta.**

VAJAD TEHNILIST NÕU?

Kui sul on enda abivahendi tehnilise seisukorra kohta küsimusi, võta ühendust meie abivahendi tehnikuga: tonis@itak.ee

ITAK INVAABIVAHENDID

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

Abivahendi hooldamiseks või remondiks pöördu endale lähimasse ITAKi teeninduspunkti:

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 Rakvere 3, 337 0317
Narva Aleksander Puškini 11, 356 0520

ehk frustratsiooni põhjustajaid. Tõeline kodu tagab hingelise kaitstuse, mõistmise ja eluterve pingete maanduse ning on uue põlvkonna mehepoegadele turvaline kasvulava.

Suhtlemise kõige elementaarsemad võtted – tähelepanu kontsentreerimine, tähelepanu köitmine, kontakti saavutamine – omandatakse juba imikueas, kusjuures suhtlemine toimub eeskätt oma vanemate ja teiste kõige lähedasemate inimestega. Kodu ja seda asustav perekond kujutab endast alggruppi, kus kujuneb intiimne kontakt mitte ainult laste ja vanemate, vaid ka mitmesuguses vanuses laste, vanavanemate ja sugulaste vahel.

Sotsiaalsele arengule pannakse alus kodus alates kõige varasemast east. On andmeid, et ema mõjutab oma uskumustega lapse teatud isiksusejoonte kujunemist juba alates vastsündinueast. Eriti intensiivne on areng esimestel eluaastatel (kiindumuskäitumine, põhiusalduse teke), aga ka järgnevatel aastatel kogu koolieelses eas.

Vanematel napib aega

Kahjuks napib vanematel laste jaoks aega. Ka side vanavanematega jääb üha kasinamaks, sest tänapäeva vanavanemad on tihtipeale hõivatud – näiteks hakkavad vanaisad sageli järjekordselt abielluma. Ega asjata ei öelda, et rikas on see perekond, kus elab vana inimene.

Kuna Eesti iive püsib endiselt 1,2 piires, napib ka õdesid-vendasid. Naabridki on sageli lastetud või siis nendega lihtsalt ei suhelda. Nii juhtubki, et laps näeb teist omaealist lasteaias või alles kooliteel. Üksindus teeb lapse sotsiaalseks orvuks. Eakaaslased aitavad lapses kujundada kollektiivse käitumise harjumusi ja vilumusi, enesekontrolli oskust, moraalseid hinnanguid. Eakaaslaste puudumisel süvenevad suhtlemisraskused, pidurdub üldine sotsialiseerumisprotsess ja võimalus saada kõigiti arenenud täiskasvanuks. Just eakaaslane on see, kellel esimesena palutakse ennast aidata ja keda saab ise aidata, kellele puhutakse haiget saades peale ja kellelt palutakse haiget tehes andeks. Lapsele on väga tähtis jälgida seda, kuidas toimivad ja mõtlevad temavanused ja temaga samast soost – Pille võrdleb ennast eelkõige Mallega ja Kalle võrdleb ennast Villega. Ühistes mängudes põimuvad hiljem kokku ka Pille ja Kalle mängumaa, sest kodugi vajab mängult lahtimängimist, mänguema ja mänguisa mõtestamist.

Tore kodu on alati avatud lapse mängusõpradele – siit saab eeskuju ka mängukodu, millele tugineb kunagi oma päriskodu ja mis siis ei olegi enam mäng.

Arengut mõjutab suhtlusring

Teadlased kinnitavad, et inimestel, kes on lapsepõlves suhelnud suurema hulga heasoovlike autoriteetsete täiskasvanutega, on kujutlused enda kohta täpsemad. Peresõbrad valivad ja nendele hinnangud annavad ju ikkagi vanemad. Tädid ja onud – perekonna sõbrad ja head tuttavad –, kõigil on suhtlemises oma roll täita. Külla kutsutud tädisid ja onusid uuritakse teraselt, tähelepanekud sõnastatakse varjamatult ja valjusti.

Erinevalt kodustest lastest on lasteaialapsed tihti oma õpetaja „nägu" – veedavad nad ju enamiku päevast koos temaga. Küllap on lapsesuu nii mõndagi meist naerutanud või kohmetuma pannud. Hiljem jäljendatakse neid oma rollimängudes. Sellised lapsed on iseseisvamad, emotsionaalsemad, enesekindlamad ja oma otsustes julgemad. Emotsionaalne mikrokliima, sõprade ring, täiskasvanute ühiskondlikud huvid, nende haridus ja haritus, keelteoskus, meelistegevused – need on tegurid, mis mõjutavad sirguvat maailmakodanikku enamasti rohkem kui spetsiaalsed kasvatuslikud vestlused ja moraaliloengud.

Siiski ei tasuks last igal võimalusel kodust välja tirida ja temaga igal pool käia ning teda väsitada ja solgutada. Viimasel ajal ei lähtu noored vanemad niivõrd lapse soovidest ja vajadustest, kuivõrd endi huvidest, et nad saaksid hoolimata sellest, et neil on lapsed, mitmekülgset elu elada. See avaldub kasvõi selles, et lapsi võetakse igale poole kaasa ja vanemad ei jäta nende pärast kuhugi minemata. Siia alla kuuluvad kindlasti needki vanemad, kes oma kasvatus-arenduslikke puudujääke korvavad sellega, et lohistavad võsukesi ühest huviringist teise, vaatamata kordagi lapsele näkku, kas see talle sobib või teda huvitab.

Mängunurk on maailmamudel

Mida vaesem on mängunurk, seda kasinam on lapse sõnavara. Kindlasti ei tohiks see olla ka üle kuhjatud, eriti kallitest mänguasjadest. Ise alles põlvepikkune, aga juba osatakse „äriga" kasu lõigata – „sõprust osta". Tegevus ja mängulisus annavad iga päev uusi vaateid ja mõisteid. Vana Testamendi õpetussõnadeski on rõhutatud, et käsi avab mõistuse.

Kust algab linnalapse ja kust maalapse klassituba? Maalapsel on võimalus leida loodusest tuhandeid mängukanne, linnalapsel vaid kassi- ja koerajunne. Neli seina ei anna lapsele ei mõisteid ega mänge. Loodus on ja jääb kõige paremaks klassitoaks. Maalapsele algab kodutunne juba kaugel pilvede piiril paistva kodumetsaga. Sageli ei alga linnalapse kodu isegi koduuksest, sest õhukestest seintest imbub sisse ka naabrite elu-olu. Suurlinn tapab koduhinge ja vaimu. Suurlinn võib kinnistada veendumuse, et maailm on ülepea üks nigelapoolne paik. Kodus kujunevad lapse maailmavaade, moraali, iseloomu ja huvide alused. Siin õpib laps tundma ühiskonna ja inimeste suhteid. Perekonna atmosfäär mõjutab last kogu olemusega, sest seal veedab ta ju kõige vastuvõtlikumad aastad, omandades oskuse elada teiste inimeste keskel, võtab alateadlikult omaks mallid kogu eluks.

Emakeel võrsub kodus

Parim emakeele õpetaja on ema, kellega räägitakse sünnist alates. Tore, kui siia kaasuksid isad. Kahjuks tegelevad emad poistega sõnaliselt vähem. Loodus on

>> lk 12

LAPSEVANEMATE VÄLIMÄÄRAJA

Vanemate kasvatusstiilid

1. Ilma kindla käeta väga toetavad lapsevanemad.
2. Näoga vaid oma kodu poole lapsevanemad.
3. Lapsevanemad-autokraadid.
4. Last pimesi austavad lapsevanemad.
5. Täna-luban-homme-keelan-lapsevanemad.
6. Laste suhtes hoolimatud vanemad.
7. Ülehoolitsevad vanemad ehk kanaemad.

REKLAAM

SINU KEHA VAJAB OOMEGA-RASVHAPPEID?

VALI OMA LEMMIK!

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

KANEPISEEMNEÕLI 250 ml — alandab kolesterooli taset, leevendab reumaatilist artriiti, aitab neurodermatiidi, kontaktdermatiidi, psoriaasi ja ekseemi puhul. Toob hea une ja kiirendab seedimist. GLA-rikka kanepiseemneõli kasutamine. Aitab ennetada arteroskleroosi, südameinfarkti ja insulti. Ainukesena toiduõlidest sisaldab 1,5–6% gamma-linoleenhapet (PGE1), mis tõrjub põletikke, nahahaigusi, allergiat, immuunsüsteemi häireid, mõjub hästi silmadele. Õli ei kuumutata. Kasutatakse salatites, kastmetes, smuutides, suppides, putrudes ja jogurtis. 2 spl õli päevas annab ideaalse koguse oomega-rasvhappeid.

KÕRVITSASEEMNE pruunikas, pähklimaitseline õli külmpressitakse muskaatkõrvitsa seemnetest. Õli sisaldab rauda, tsinki, magneesiumi, kaaliumi, seleeni, mangaani, flavonoide, beetakaroteeni, A- ja E-vitamiini ning B-grupi vitamiine. Eriti hinnatud abivahend meeste eesnäärmeprobleemide korral, sisaldab looduslikke fütoöstrogeene — turgutab postmenopausis naiste tervist, tänu seleenile ja tsingile on õlil vähivastane toime ja see mõjub hästi silmade tervisele noorendab nahka, ennetab ja leevendab päikesepõletust, aitab paraneda haavadel ja luuvigastustel, sisaldab rohkesti oomega-3-rasvhappeid — kaitsevad südamehaiguste ja diabeedi eest, kosutab mineraalide vaeguse korral — kaaries või haprad küüned ja juuksed, leevendab põievaevuseid ja aitab sooleparasiitide vastu, sisaldab une- ja õnnehormoone melatoniin ja serotoniin, aitab kogunenud vedelikke kehast väljutada.

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

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

PÄRNUS Ülejõe Apteegis; Viiking SPA Apteegis
VÕRUS
tel 5553 1008 – KAUP KOJU KÄTTE!

Oktoobris
pop-up-pood
Telliskivi loomelinnakus

andnud nii suurtele kui ka väikestele naistele ühised huvid-tegevused ja nõnda nad lobisevad isekeskis. Pole siis imestada, et viieaastaste tüdrukute sõnavara on enam kui kolmandiku võrra samaealiste poiste omast rikkam. Ka tüdrukute mäng on olemuselt sotsiaalsem: mäng nukuga, ema, arsti, poemüüja, lasteaedniku, õpetaja ja seebiseriaali kangelase matkimine.

Poiss tavatseb istuda üksinda üksikul mänguautol ja häälitseda lr-lr-lr, oskamata isegi r-tähte korrektselt hääldada. Eestis on kümne logopeedilist abi vajava lapse seas kaheksa poissi. Samas lisandub üha rohkem kakskeelseid peresid. Iga vanem peaks lapsega rääkima oma emakeeles, sest last õpetatakse keelt rääkima, aga lapse kaudu ei õpita võõrkeelt.

Paraku näitavad erinevaid kultuure võrdlevad uuringud, et Eesti kodudes räägitakse lastega väga vähe. Tuleb välja, et me räägime lastega ja lapsed ise räägivad sama vähe kui soomlased. Seevastu näiteks ameeriklased ja rootslased on lastega kodus väga jutukad. Ameerikas tehtud uuringute järgi on üsna ohtlik, kui lapsega räägitakse vähe. Lastel, kellega vanemad palju räägivad, on kiirem kõneareng ja suurem sõnavara. Sõnavara suurus ja mitmekesisus on tähtis, sest sellest sõltub, kui hästi hakkab lapsel koolis minema, kui kiiresti õpib ta lugema ja kirjutama. Ka maailma asjadest arusaamiseks on vaja piisavalt suurt sõnavara.

Jutukus on seotud eneseteostuse ja enesekesksusega. Jutukal inimesel on lihtsam ennast teostada, oma arvamusi, tundeid, mõtteid ja soove arusaadavaks teha. Seda saab toetada ka näiteks koolis – tähtsustades teadmiste saamise kõrval oma arvamuste väljendamist.

Kodu on minapildi väljendus

Mida suuremad on vanemate ootused oma lapse suhtes, seda vähem saab laps olla edukas ja seda kiiremini süveneb alaväärsuskompleks. Kõige konfliktsem on see inimene, kes on oma elutee rajanud kellegi teise määratud võimetele. Vanemate ja koduste abiga (hea, kui liituks seni vaid tuupurlust soosiv haridussüsteem) peaks inimlaps avastama oma anded, millele ehitada teadlik elu. Teiste eest ei saa ega tohi elada. Sundisiksusest elusõdurid (konformsed isiksused ehk sovhoosnikud) tapavad teiste eest elades enda ja lõhkavad ka maailma.

Kasvatus on muutunud suuresti liberaalsemaks – tõsi, Eestis veel mitte eriti palju, ehkki meilgi toimuvad suured muutused. Kuid kasvatus mõjutab isiksust siiski küllalt vähe. Küll aga saab kasvatusega kujundada seda, kuidas laps hindab erinevaid isiksusi ja käitumisviise; mida ta peab rohkem, mida vähem oluliseks; mida arvab teistest ja mida iseendast; mida peab heaks ja mida halvaks. Seda kõike saab muuta. Me ei ole saanud uurimistulemusi, mis ütleksid, et kuna eestlased räägivad vähe, on eesti laste kõne areng aeglasem. Suhtlusstiil, ka kodune, on kultuurile omane. Eestis rõhutakse jutukuse asemel pigem kuulamis- ja keskendumisoskusele.

Kodu annab juured. Professor Juhan Auli palus antropoloogialoengus eestlastest kuulajatel endast käega märku anda. Pooled kursuslased kahtlesid targu oma rahvuses. Aga igale vaprale käetõstjale luges lugupeetud õppejõud tema välimuse põhjal ette viis kuni viisteist erineva rahvuse tunnust ja palus käe langetada. Juhtus nii, et loenguruumis ei olnud peaaegu kuuekümne kuulaja seas ühtegi puhtaverelist eestlast. Professor lohutas kõiki ja palus austada eesti keele ja kultuuri õppimise kaudu seda ammu välja surnud rahvast, kelle maad tallavad nüüd meie segavereliste jalad. Osakem siis seda teadmist ka oma lastes kinnistada!

Kodu kujundab soorollid

Vanemate ühistegemised ja nende erinev koduste tööde rõhuasetus ei jää lapsele märkamata. Lastele peaksid kodutööd olema vastavalt eale ja soole täiesti mõistetavad. Üheski poisis ei kinnistu naiselikud omadused, kui ta oskab oma tuba koristada, voodi ära teha, musta pesu pesumasinaga ära pesta, köögis korda hoida, süüa teha ja väiksemate õdede-vendade järele vaadata – pigem sirgub temast tubli tulevane pereisa. Üksiku vallasema või lahutatu näägutamine kaotsiläinud kallikese musta, ropu ja liiderliku olemuse kallal ei õhuta tüdrukutes abielusoovi – milleks korrata armsa emakese saatust? Praegu ei soovi ligi 44 protsenti tüdrukutest abielluda – pole lihtsalt sobivat mehekandidaati või kardetakse haiget saada.

Poegi kasvatavaid üksikemasid varitseb oht asuda neile bioloogiliselt ja psühholoogiliselt püüdmatusse isarolli. Tihti saab sellise ema kasvatatud mehehakatisest lihtsalt naistepelglik ja muidu õel vanapoiss, kes materdab igal võimalusel nii heterosid kui ka homosid. Teisalt võib just mitut rolli täitev ema vormida sotsiaalse homoseksuaali. Hingeline ja vaimne isatus-ematus toodab kesksoolisust ja sugudevahelist vaenu.

Igal pereliikmel peavad olema eale ja soole kohased ülesanded. Paljud kodutööd laabuvad just üheskoos tehtuna lõbusamalt. Kodutööde eest ei maksta lastele täiendavat taskuraha, küll aga jagatakse tunnustust. Ka puhkus on tark töö, mis kannab väärtuslikke vilju. Suunavat kasvatust pooldav vanem leiab aega koos lapsega kasvõi puu otsa ronida. Samas ei roni nad väga kõrgele ja jäävad oksale koos mõtisklema, miks ei tohi liiga kõrgele ronida. Just sellele tuginedes hakkab inimesehakatises kinnistuma „mina ise". Isetegemise rõõm ja oma eksimuste julge tunnistamine annab elutähtsa kogemuse.

Õige vabakasvatus käsitleb last sõbrana, keda on vaja juhendada, õpetada ja suunata. Ikka aastasadades settinud kristliku kultuuri moraalireeglite järgi. Isetegemine on eelkõige

suur vastutus. Samuti on lapsele tähtis midagi edukalt teha. Vanema ülesanne on leida tegevus, milles laps oleks edukas.

Millegi hästi tegemine tekitab lapses rahulolu. Julm vanem kärtsutab vaatamata-uurimata lapse tehtud joonistuse, enda valmistatud raamatu või kleepetöö, sest „jälle on kõik kohad sodi täis". Siit siis viitsimatus midagi valmistada, sest nagunii seda ei tunnustata. Saavutustele järgnev tunnustus ja kiitus on lapsele tähtis kogu lapsepõlve jooksul. Tunnustuse andmine innustab lapsi ja motiveerib veelgi rohkem tegutsema. Eesti vanemad seavad lastele vastakaid ootusi: ühest küljest tahetakse, et nad oleksid kuulekad ja viisakad, teisest küljest aga, et nad oleksid iseseisvad, targad, arukad ja läbilöögivõimelised.

Maailmarajad algavad kodust

Kõik teed viivad Rooma, pärale jõuavad aga vähesed. Teeveered kubisevad ju ahvatlustest ja tõketest. Elu ja edenemise mõtestamine käib läbi arendava mängu, tasemel õpingu, austava töö ja elujaatava loomingu.

Inimene saab täiskasvanuks, kui tal on seatud kindlad elusihid ja teadvustatud vastutustunne. Üha enam hakkab määrama soov oma pere järele, kodurajamise oskused ja järglaste soetamine. Paljud teostavad täiskasvanutena lapsepõlvekodu stereotüüpe. Seega saab iga uus põlvkond olla vaid veidi parem ja targem eelmisest, sest ümberõppimine ühe põlvkonna kestel on üsna kahtlane võimalus.

Kodust saab alguse koolitee. Tänapäeval vajab laps senisest enam kodu tuge ja abi koolis üles antu lahtimõtestamiseks, õpikus vohavate võõrsõnade selgitamiseks, samuti lihtsalt turguta-

REKLAAM

Benita eakate kodu

Väärikas vanaduspõlv uues kodus!

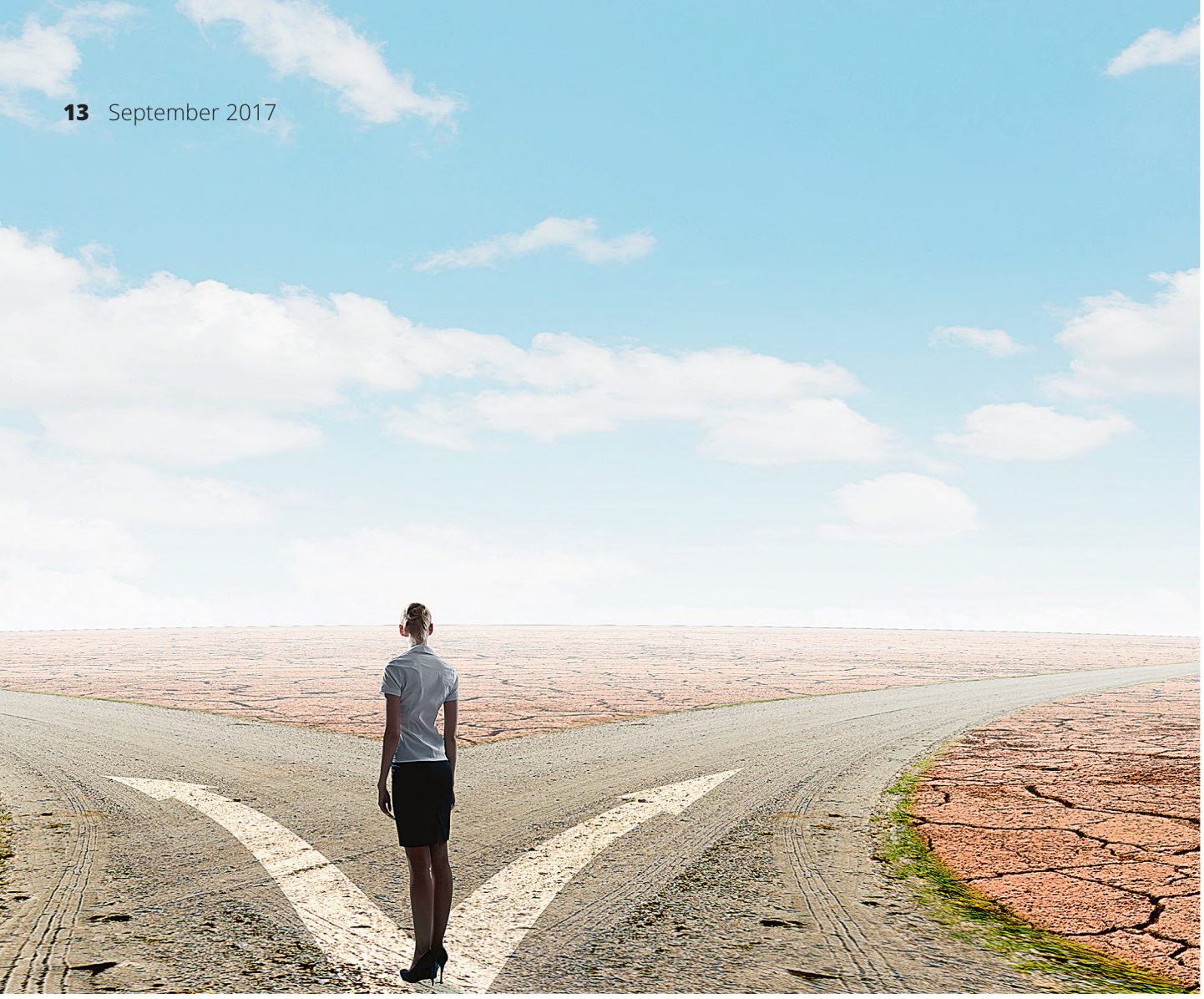
Majutus koos toitlustusega

ööpäevas al 28 €

kuus al 840 €

674 4600
518 0224

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



mist-lohutamist. Last stimuleerib kõige rohkem õppima see, kui ta tunnetab vanemate otsest huvi oma õpingute vastu. Lapsega koos õppimine ei ole tema eest koolitükkide ära tegemine, vaid abistamine. Nii taipate kõige paremini, milleks on laps võimeline ja kus kulgeb andekuse piir ühes või teises suunas. Õppimine on lapse töö, mis vajab kodu toetust ja tunnustust.

Kodu on personaalsuse kaitseala. Kodu ei peaks olema teatrilava, kus käib miimiline näitemäng. Kodus on igal inimesel oma füüsiline ja vaimne pelgupaik, kus istuda ja olla, kartuseta, et keegi sinna vägisi „sisse sõidab". Viisakas lapsevanem palub luba aitamaks lapsel lauasahtlit korrastada. Ta ei pööra seda ka lapse teadmata segi. Samas ei pea laps tegema kurba nägu või rõõmustama, et lapsevanemaga ühes tujus olla. Vahel on igal pereliikmel vaja tujutseda, teadmisel, et kui pea jälle selge, võib üleelatut teiste kodakondsetega (ka koeraga) rahulikult arutada. Eriti tähtis on koduse „nutumüüri" ja omaette torisemise võimaluse olemasolu teismeeas poisile ning seda mõistvate koduseinte vahel.

Kodu on vaimsete väärtuste leidmise paik. Enamasti omandavad lapsed oma vanemate hinnangud vaimsusele. Seda nii vaimsust väärtustades kui ka põlates. See viimane hoiak loobki lapsi, kes perepilti joonistades jätavad kõrvale pereliikmed, rõhutavad aga uhket maja, mööblit, suurt televiisorit ja autot. Kujutatud pereliikmetel (hea, kui neid üldse joonistataksegi) jäävad näod marginaalseks, põhjalikult viimistletakse aga uhkeid rõivaid. Koer joonistatakse nähtamatuna kusagile ketti ja kuuti, kui poolelutu turvasüsteem.

Nõnda on kodu hingelises arhitektoonikas ainus materjal iga kodakondse suhe ümbrusse. Siin võib lapsevanem lasta asjadel minna kergemat teed, aga võib ka tegeleda raske töö – mõtlemisega, et leida võimalusi neid suhteid ise juhtida.

Kodu ei tohi lapsele kujuneda hotelliks, kus teda teenindatakse ja kus ta sellega harjub, ilma oma teeneid vastu andmata.

Kodu ei tohi lapsele kujuneda gestaapoks, kus teda üle kuulatakse, ilma et teda lõpuni ära kuulataks.

Kodu ei tohi lapsele kujuneda kuldpuuriks, kus teda maailma hädade eest püütakse varjus hoida.

Kodu ei tohi olla lapsele draamastuudio, kus ta peab õppima tegema nägusid vastavalt vanemate tujudele ja nõudmistele.

Kodu on lapsega ühise tegemise ja mõtlemise paik, kus tal on vastavalt eale oma ülesanded. Kodu vajab kõigi pereliikmete pidevat koostööd – ainult siis püsib see igavesti, siis igatsetakse sinna tagasi ka aastate pärast. Samas on kerge luua oma peret ja rajada kodu, kui lapsepõlvekodu näol on turvaline mudel, mida tasub järgida.

Hea ja halva eri teekond

See, mis on elus hea ja mis halb, tuleb mõnele kätte väiksema, mõnele suurema vaevaga. Küllalt leidub neidki, kes ei õpigi hea ja halva vahel vahet tegema. Meie pereelus on ju tavaline, et üks pereliige paneb nurka ja teine võtab, üks käsib ja teine keelab, üks palub ja teine anub, üks süüdistab lapse kuuldes teist, mis ühele on väga oluline, on teisele ebaoluline, mis ühele on hea, see teisele halb.

Kui vanemad, sageli ka õpetajad-kasvatajad ei tea isegi, mis on hea ja mis halb (kodu süüdistab kooli ja kool kodu), siis mida nõuda lapselt? Arvan, et pärast

>> lk 14

REKLAAM

läheb veelgi hullemaks. Ühiskond süüdistab kõikides hädades peret ja kooli ning vastupidi. Inimese ümberkasvatamine, aga ka ühiskonna enda muutumine paremuse poole on tegelikult võitlus halbade tundmuste ja harjumustega.

Omaaegne riigi- ja haridustegelane Peeter Põld on öelnud, et kasvatajana-arendajana seisab esimesel kohal perekond. Siit algab lapse oma elu, seega on tema pärivuse sidemete kaudu kõige kindlamalt ühendatud, see annab tema mõtte-, tahtmise- ja tundeilmale esialgse kuju. Perekonna peamõju ilmneb selles, et see istutab ja kasvatab lapse olemasolevasse kultuuri. Perekonnas omandavad lapsed valdava osa käitumismallidest, hoiakutest ja väärtusorientatsioonidest ja need on väga püsivad. See on levinum ja sotsiaalselt kõige väärtuslikum kasvukeskkond, mis tagab lapse isiksuse arengu, loob võimalused tema põhivajaduste realiseerimiseks ja aitab kujundada elustiili. Lapse tähelepanu mõjutab see, kuidas vanemad temasse suhtuvad, kas ta saab piisavalt tähelepanu ja armastust. Laps, keda ei väärtustata, ei suuda madala enesehinnangu tõttu saavutada häid tulemusi. Peresisesed suhted on lapse esimene elupikkune sotsiaalne mulje.

Kasvatusstiilidelt ja ootustelt võib vanemad jaotada seitsmesse rühma. **Esiteks** lapsevanemad, kes asuvad kindlal seisukohal, et nende lastest peaksid kasvama head, osavõtlikud inimesed kõigi omade ja võõraste, ema ja vanaema, naabrinaise ja mängukaaslase, võõra mööduja vastu. Need vanemad toetavad igati oma last, olles talle eeskujuks sõnade ja tegude ühtelangevuses ning paludes sellist käitumist ka lastelt. Siin õpetatakse lapsi head tegema, teisi mõistma ja erisusi austama. Kindlasti tuleks lastele rääkida, et ei ole olemas ainult saamisrõõm, vaid ka andmisrõõm. Kindlasti leidub kodus mõni moosipurk, mahlapudel või kurgipurk, mille koos vanemaga saab koos ära kaunistada ja pimedal talveõhtul jõuluajal üksikule naabrimemmele või taadile kinkida. Kindlasti peaks seda tegu saatma vestlus üksikutest ja abivajajatest.

Lasteaias käivatel lastel on olnud võimalus seda tegu alata koos perega juba sügisel hoidiste varumisest ja sissetegemisest lõpetades lasteaia lähedal elavate üksikute vanainimeste külastamisega. Võin öelda, et rõõm on olnud tõesti mõlemapoolne ja jätab lapsele kindlasti teost hea tunde kogu eluks. Kui emme ja issi (ja ülejäänud hooldajad, kes sellel ajal mängu tulevad) lubavad lapsel ümbritsevat maailma muuta ja manipuleerida, siis laps ei ole liiga sõltuv. Vanemad ei tohiks last keelata ega ka liialt sundida. Asi peab tasakaalus olema. Noortel vanematel soovitatakse seepärast tihti olla mõistvad, ent kindlakäelised. Niiviisi saab lapsele lihtsalt selgeks nii enesekontroll kui ka enesest lugupidamise oskus. Nendest lastest saavad ena-

REKLAAM

ActaVit

ET/ACTV/17/0003

Toidulisandid kogu perele!

Sinu tervise ja ilu heaks!

ActaVit toidulisandid on toodetud UK-s ning need on hoolitsenud inimeste ilu, tervise ja heaolu eest rohkem kui kümme aastat.

ActaViti pehmekapsleid on lihtsam neelata ning need tagavad parema imendumise.

Saadaval apteekides!

TOIDULISANDID EI ASENDA TÄISVÄÄRTUSLIKKU JA TASAKAALUSTATUD TOITUMIST!

LIIGESED JA SELG ON KANGED, TEEVAD HAIGET?

HEA UUDIS KÕIGILE! Aastate jooksul väga paljusid inimesi aidanud „imerohi“ NANOHAP™ on nüüd kantud toidulisandina riiklikkusse registrisse:

Sini-valged kapslid – bioloogiliselt aktiivne nanomeetriline kaltsium liigestele.
Rohe-valged kapslid – bioloogiliselt aktiivne nanomeetriline kaltsium luudele.

NANOHAP™ toidulisandis on kaltsiumist ja fosforist koosnevad üliväikesed osakesed kasvatatud juba kehale looduslikult ja täpselt sobivas suuruses – nanokristallidena, mille omastamiseks pole vaja täiendavaid katalüsaatoreid (D vitamiin, magneesium). Kristallid lähevad kehasse otse läbi suu ja neelu limaskesta rakkude seinte, andes kiire võimaluse tagada vajalik Ca^{2+} ioonide konstanti veres ning aidates organismil ise toime tulla ka liigesevaevustega. Osakesed mõjuvad liigestes otse probleemi põhjusele, normaliseerides põletikukeskkonna happelisust.

Tugeva ja kvaliteetse luumaterjali loomeks organismile vajalike kristallide valik on variandis NANOHAP™ Bone Extra. Teadusuuringud ja praktika on tõestanud, et kui tavakaltsiumi rohke kasutamine (ka koos hormoonpreparaatidega) annab tulemuseks küll tugeva, aga sealjuures hapra (kalgi, üle kaltsineeritud luu), siis nanohüdroksüapatiidikristallid stimuleerivad organismi veel ka ise suurendama luurakkude formeerimist. Selliselt taastatud luukude on tugev ja normaalselt elastne.

Kehaomase koostise tõttu ei ole NANOHAP-il organismile kahjulikke kõrvalmõjusid.

Ajakirja 60+ lugejatele septembri lõpuni mõlemad tooted **SOODUSHINNAGA.**

Tellimisel kasutage salasõna **NANOHIND.**

Andke oma kehale võimalus olla terve!

Rohkem infot ja tellimine kodulehelt **www.nanohap.eu** või tel. **5567 0607**

Medicate Est OÜ

masti tublid, abivalmid ja avatud isiksused.

Teiseks on lapsevanemad, keda huvitab ainult see, et lapsed oleksid tähelepanelikud nende endi vastu. Lapsele sisendatakse, et hea on vaja olla ainult nende vastu, kes teda vahetult ümbritsevad. Üsna sageli piirdubki see ainult oma vanemate ja õdede-vendadega. Juhtub, et vanavanemaidki alavääristatakse, naabritest rääkimata, ja seda laste ees. Neist lastest saavad enamasti inimesed, kes mõtlevad eelkõige iseenda ja hiljem üha harvem oma vanemate peale. Lisaks süvendavad sellised vanemad sageli lapses teadmist, et kellegi eest hoolitseda, midagi võõraga jagada, nende heaks oma huve ohverdada on rumal ja naeruväärne ega sobi tänapäeva materialistliku ja ratsionaalse maailmavaatega.

Kolmandaks on lapsevanemad-autokraadid, kes suruvad maha lapse kõik soovid ja emotsioonid. Nende arust on laps rumal ega tea midagi. Lapse jonn on puhtalt kantud tema sisemisest pahelisusest ja see tuleb täielikult välja juurida. Õige laps loeb juba vanemate silmist nende soovid ja täidab need tingimusteta – kui suureks saad, siis tee, mida tahad. Need lapsed arvavad, et kõik, mida nad teevad, on ülioluline ja sellest sõltub kogu nende elu, seega tuleb kõike perfektselt teha. Täpselt reeglite järgi käitumine väldib vigu ja vigu tuleb iga hinna eest vältida. Paljud inimesed on tegelikult tänu kasvatusele sellised ülikorralikud, võib-olla oma lastega võiksid nad natuke vabamalt käituda. Teisest küljest on väga võimalik, et laps hakkab hoopis häbi tundma ja ümbruskonda kahtlevalt suhtuma. Kui vanemad karistavad last kõvasti, kui too midagi iseseisvalt ette võtab, siis varsti ei viitsi laps enam pingutada, oletades, et ta niikuinii ei saa hakkama. Isegi nii väike asi nagu lapse üle naermine võib viia selleni, et laps hakkab oma võimetes sügavalt kahtlema ega julge enam midagi teha. Nendest lastest kasvavad ühiskonna sõdurid, kellel puudub oma mõte ja unistus, oma tahe ja isiksus. Siit tulevad sundarstid, sundjuristid ja teised sunnitöölised.

Neljandaks saab välja tuua lapsevanemad, kes austavad oma last pimesi (nüüd nimetatakse neid sageli indigolasteks) ja taotlevad ainult tema heaolu, mille all mõeldakse imelapse (tulevase „meie aja kangelase", geeniuse) tervist ja oskust elus läbi lüüa. Ka siin süüdistatakse sageli kõiki selles, et keegi ei märka või ei soovigi märgata nende lapse erilisust – mõistmatuse süüdistuse osaliseks saavad nii lähedased kui ka võõrad. Lapsi solgutatakse ühest koolist teise, ühe õpetaja juurest teise juurde. Pole harv juhus, kus vanemad müüvad maha maad ja majad, et minna Tallinna oma ainukest võsukest „professoriks" koolitama. Nende lastest saavad enamasti inimesed, kes hiljem on varmad süüdistama vanemaid kõigi elus saadud löökide eest.

Viiendana lapsevanemad, kellel kasvatuspõhimõtted lihtsalt puuduvad – üks paneb vihaga nurka ja teine võtab sealt armulikkusega ära. Täna kehtivad kodus ühed ja homme teised reeglid. Mõned jõuavad neist isegi väga kaugele, suur osa lõpetab elu maanteekraavis. Veel kehvem on muidugi see, kui laps kedagi ei usalda. Neil tekivad kuritahtlikud kalduvused ja nad tõmbuvad endasse, millega kaasnevad depressioon, paranoiad ja vahel ka hullumine. Nende lastest sirguvad sageli närvilised inimesed, kes ise ka ei tea, mida nad elult tahavad.

Kuuendaks oma laste suhtes hoolimatud vanemad. Üsna sageli alkohoolikud, asotsiaalid ning muude halbade elukommete ja eeskujuga vanemad. Nendes peredes näevad lapsed kõike seda, mida nad nägema ei peaks. Osa neist lastest hakkab oma vanemaid tõeliselt vihkama ja häbenema ning püüab oma isikliku elu rajada hoopis teistel põhimõtetel, aga väga suurte raskustega. Teine osa jätkab sama teed, mida on kinnistanud vanemate negatiivne eeskuju – kahjuks on kodu mõju ja vanemate halb eeskuju arengus üsna määrav. Kui vanemad on ebakindlad ja saamatud või tõukavad lapse eemale, teevad talle haiget, kui neil on muud tähtsamad huvid, siis muutub laps umbusklikuks. Ta on inimeste suhtes kartlik ja tekitab endale hulga eelarvamusi. Nendest sirguvad äraarvamatud inimesed.

Seitsmendaks oma laste suhtes ülehoolitsevad vanemad ehk „kanaemad". See ei tähenda, et vanemad peaksid perfektsed olema. Tegelikult tekitavad need vanemad, kes liiga palju last kaitsevad ja tema juurde iga pisimagi asja pärast jooksevad, lapses puuduliku kohanemisvõime kalduvusi. Lapsed on liiga usaldavad, ei usu, et keegi neile kunagi haiget teeks, ja võtavad kõik oma alateadlikud kaitserefleksid kasutusele, et oma ülioptimistlikku maailmavaadet säilitada. Nendest sirguvad inimesed, keda teised enda huvides sageli ära kasutavad.

Empaatiavõimetus antakse mõnikord, võib-olla isegi üsna sageli ühelt põlvkonnalt teisele edasi: julmi vanemaid on nende endi vanemad lapsepõlves julmalt kohelnud. See kõik on valusas kontrastis empaatiaga, mida väljendavad lapsed, kelle vanemad on hoolivad ning õpetavad oma lapsi teiste suhtes muret tundma ja mõistma, milliseid tundeid õelus teistes tekitab. Kui lapsed niisuguseid empaatiaõppetunde ei saa, siis ei õpi nad seda iialgi.

Loomulikult ei saa kõik vanemad olla psühholoogid või pedagoogid, kuid mõningaid põhitõdesid peaksid lapsevanemad teadma. Mida suuremad ja sügavamad on nende teadmised, seda rohkem oskavad ja suudavad nad oma lapsi elus aidata ja mõista.

REKLAAM

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

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

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

KUBIJA®
HOTELL-LOODUSSPAA

REKLAAM

Kõrge kolestroolitase on ohuks sinu südamele

REDASIN Strong

Hoia oma kolesterool kontrolli all REDASIN Strong tablettide abil

REDASIN sisaldab 5 toimeainet, mis aitavad kolesterooli hoida normaalsel tasemel ning kaitsevad sinu südant.

- Foolhape
- B6-vitamiin
- B12-vitamiin
- Koensüüm Q-10
- Punase riisi ekstrakt

Päevane annus 2 tabletti sisaldab 10 mg monakoliin-K.

Müügil apteekides, terviseportaalis www.tervis24.ee ja TERVISEPOES Kadaka tee 1/3, Tallinn

Süda hakkas pupe

Kas kutsuda kii

Kaire Kenk

60pluss@eestimeedia.ee

Südame rütmihäired esinevad kõigil inimestel. Kuid kas iga haigushoo korral peab ikka otsekohe kiirabisse helistama?

Põhja-Eesti Regionaalhaigla kardioloog Jüri Voitk selgitab, et reeglina on südame rütmihäiretega inimesed terved ja strukturaalselt normaalse südamega. „Osal juhtudest võivad olla küll normist kõrvalekaldumised, kuid kui tegemist on ohutute ja inimest vähe häirivate rütmikorratustega, siis need ravi ei vaja," lisab ta. „Ravida tuleb ainult kas ohtlikku ja/või inimest häirivat rütmihäiret."

Kõige sagedasem sekkumist vajav rütmihäire on kodade virvendusarütmia. Kuidas kodade virvendusarütmiat diagnoosida ja kes peaks seda ravima? Kas invasiivne rütmoloog-elektrofüsioloog, kardioloog või piisab perearsti määratud ravimitest? Kas haigus on lõpuni ravitav? Ning kas iga haigushoo korral ikka tuleb kohe kiirabisse helistada?

Kardioloog selgitab, et südame rütmihäire ehk arütmia ehk ebakorrapärane südametegevus on kõrvalekaldumine normaalsest korrapärasest südame sinuatriaalsõlmele alluvast rütmist, see on siinusrütmist. Rahuolekus on normaalne südametöö regulaarne – sagedusega 60–80 lööki minutis.

„Pole olemas ühtegi inimest, kel oleks rinnus metronoom, mis terve elu ühtmoodi lööks," ütleb dr Voitk. „Meil kõigil esineb vahel südame rütmihäireid, ka täiesti tervetel inimestel."

Kodade virvendusarütmia (kodade laperdus ja kodade virvendus, nimetatud ka absoluutseks ehk täielikuks arütmiaks) on sageli mingi südamehaiguse või kõrge vererõhu tüsistus, kuid võib esineda ka tervel inimesel. Selle all mõistetakse kodade eri kiirusega kokkutõmbeid (150–300 korda minutis), millele järgnevad vatsakeste kokkutõmbed oma aeglasema, kuid ebaregulaarse rütmiga.

„Kodade virvendusarütmiat põeb Eestis umbes 40 000 inimest. Mida eakamat vanusegruppi vaatame, seda suurem on kodade virvendusarütmiaga haigete osakaal ja selle diagnoosiga haigete absoluutarv kasvab järjepidevalt ühe-kahe protsendi võrra aastas. Põhjuseks on keskmise eluea pikenemisega kaasnev elanikkonna vananemine, aga samuti elustiili halvenemisest (ülekaalulisusest ja vähesest liikumisest) tingitud muutused," tõdeb dr Voitk. „Samal ajal on paljud viimaste aastate uuringud näidanud, et tervislikud eluviisid mitte ainult ei aita kodade virvendusarümtiat ära hoida, vaid ka vähendavad haigushoogude esinemissagedust ja kestust. Elustiili paranemisega vähenevad lisaks virvendusarütmia esinemisele kõrge vererõhu, veresuhkru ja kolesteroolisisalduse probleemidki."

Kuidas rütmihäireid diagnoositakse?

Rütmihäirete kindlakstegemist alustatakse pulsi, see on südame löögisageduse lugemisest, kuid diagnoos pannakse elektrokardiograafia ja Holter-monitooringu abil. Täpsustamiseks tehakse vajaduse korral farmakoloogilisi teste ja muid südameuuringuid, keerulisematel juhtudel rakendatakse invasiivseid ehk südamesiseseid uuringuid. Uuringutega selgitatakse rütmihäirete diagnoos, ravivõimalused ja prognoos.

Esmatähtis on kardioloogi sõnul ravida rütmihäireid põhjustavat haigust. Terve südame korral ja muude haiguste puudumisel ei vaja harva esinevad ja lühiajalised häired ravimeid, küll aga peab reguleerima töö- ja elurežiimi ning vältima alkoholi liigtarvitamist ja suitsetamist.

„Kodade virvendusarütmia diagnoosi saanud inimesed peavad mõistma, et see haigus pole enamasti lõpuni välja ravitav. Paraku on Eesti inimesed tabletiusku. Meil süüakse antiarütmikume mitu korda rohkem kui Soomes või Rootsis. Näiteks propafenooni tarbimine kasvab igal aastal. Antiarütmikumide ületarvitamine on muret tekitav tendents," nendib dr Jüri Voitk.

Euroopa Kardioloogide Seltsi virvendusarütmia ravijuhise pikaajalise antiarütmikumidega ravimise peatükis kutsutakse üles ravimi valimisel järgima pigem ohutust kui efektiivsust ja suunama ravi eelkõige sümptomite, mitte arütmia ravimisele. Sest senised uuringud on näidanud, et ravimite edukus on mõõdukas ja ravimitega ei saa rütmihäirete esinemist lõpetada, vaid ainult vähendada.

„Lühidalt öeldes ei tohi ohutut situatsiooni ravida ohtlike ravimitega. Enamik antiarütmilisi ravimeid võivad teatud haigete gruppidel suurendada surevust kõrvaltoimete tõttu. Kui ei saa loobuda pikaajalisest antiarütmilisest ravist, peavad need haiged olema arsti regulaarse jälgimise all," rõhutab kardioloog.

Hästi oluline on ravimise protsessi kaasata haige ise. „Tuleb selgitada ravivõimalusi ja -vajadust. Tuleb selgitada võimalikku prognoosi. Haige peab teadma, mille pärast üks või teine ravim on määratud ja mis ohud on ravimi võtmisel või selle ärajätmisel. Haige peab teadma, mida ette võtta järjekordse virvendusarütmia hoo korral; kas, kuhu ja millal pöörduda. Haige peab kindlasti teadma, kas tema ravistrateegia on suunatud siinusrütmi säilitamisele või on rüt-

erdama. rabi?

FOTO: MAILIS OLLINO / PÄRNU POSTIMEES

mihäire püsiv, normaalset rütmi ei taotleta enam ja ravi on suunatud sümptomite vähendamisele ja tüsistuste vältimisele," rõhutab dr Voitk.

Olulisim ravi on suukaudne

Sõltumata sellest, kas rütmihäire on hooti esinev või püsiv, on kardioloogi kinnitusel kõige tähtsam ravi virvendusarütmiaga inimesel antikoagulatsioon. Virvendavate kodade korral on sõltuvalt riskifaktoritest suurenenud oht saada tüsistusi südamest lähtuvate embolite tõttu. Sagedaim ja halvim tüsistus on ajuinfarkt ja halvatus.

Seni on kardioloog Jüri Voitki teada kõige laiemas kasutuses olev suukaudne antikoagulant ehk verevedeldaja varfariin. Viimastel aastatel on kasutusele tulnud uuemad antikoagulandid. Uute antikoagulantide toime on võrreldav varfariini omaga, kuid verejooksude suhtes on need veidi ohutumad. „Viimasel ajal on väga aktuaalne küsimus vana asendamisest

>> lk 18

REKLAAM

Kolm südamele vajalikku ainet: viirpuu, koensüüm Q10, C-vitamiin

VIIRPUU

Viirpuu on ravimtaim, millega on sajandeid ravitud inimesi, kellel on probleeme südame, kõrge vererõhuga ning liigse stressiga.

Viirpuu lehed, õied ja marjad sisaldavad küllaldaselt proantotsüanidiine ja flavonoide, mis avaldavad toimet südame-veresoonkonna tööle, kõrgele vererõhule, südame rütmihäirete ja südamepuudulikkuse korral. Näiteks perifeerset vereringlust parandava toime tõttu suurendab viirpuu soojust nii kätes kui jalgades. Lisaks aitab parandada õhupuudustunnet, väsimust ja koormustaluvust (nt. trepist üles kõndides).

KOENSÜÜM Q10

Koensüümi Q10 leidub inimese igas keharakus. Kuid kõige rohkem leidub seda südamelihases, kuna seal on energiatarve väga suur. Vananedes ja teatud haiguste korral Q10 sünteesi võime väheneb, mistõttu võib olla vajalik koensüüm Q10 täiendav tarbimine. Defitsiidi korral võivad olla vaeguse esmatunnuseks: väsimus, jõuetus ja kehalise koormustaluvuse langus.

Q10 tagab vajaliku energiataseme südame- ja teiste elundite rakkudes, mõjutades nii vaimset kui füüsilist võimekust. Lisaks omab Q10 ka tugevat antioksüdantset toimet, aidates takistada nn. halva kolesterooli oksüdeerumist ja sellega seonduvat ateroskleroosi arengut.

C-VITAMIIN

C-vitamiinil on oluline roll südamehaiguste ennetamises. C-vitamiini kõige tähtsam haigusi ennetav ja nende kulgu kergendav omadus on antioksüdatiivsus. Antioksüdandid aitavad ära hoida oksüdatiivset stressi, mis kaasneb pea kõigi krooniliste haigustega, nagu näiteks südame-veresoonkonna haigused, põletikud jne.

Vitamiin C toetab organismi loomulikku kaitsevõimet ja selle säilimist kehalise koormuse ajal ning pärast seda, lisaks toetab närvisüsteemi talitlust ning psühholoogilisi funktsioone.

ABI APTEEGIST

Põhjalikult läbimõeldud koostisega ja kvaliteetsed preparaadid on apteegis olemas, kuid enne nende võtmist tasub konsulteerida oma arsti või apteekriga.

Mitmed südant- ja veresoonkonda toetavad toidulisandid sisaldavad taimseid komponente ning spetsiaalseid koostisainete kombinatsioone kokku panduna ühte kapslisse, nt. viirpuu, koensüüm Q10, C-vitamiin (nt. CARDIOPILL kapslid).

Millistel juhtudel võiks südame- ja veresoonkonna toetuseks võtta toidulisandeid?

- südame ja veresoonkonna tervise hoidmiseks
- südame tugevdamiseks ja vereringe normaliseerimiseks
- ülepingete ja stressi korral
- aktiivse liikumise ja koormuse korral
- kõrgenenud kolesteroolitaseme korral
- ebatervislikest eluviisidest tingitud koormuse vähendamiseks südamele

Cardiopill 3 ühes kapslid: viirpuu + C-vitamiin + Q10

Spetsiaalse koostisega toidulisand südametöö ja vereringe toetuseks.

Sobib reipa enesetunde ja immuunsüsteemi toetamiseks.

Cardiopill kapslid sisaldavad ainulaadset ja tõhusat kolme komponendi kombinatsiooni - **viirpuud**, **koensüümi Q10** ja **C-vitamiini**.

Cardiopill on kvaliteetne toode, mis on välja töötatud Saksa kardioloogide poolt, tuginedes igapäevasest praktikast saadud kogemustele.

Ainult üks kapsel päevas!

Saadaval apteekides!

Cardiopill food supplement pamex

uute antikoagulantidega. Ise arvan, et hästi sobivat tabletti pole vaja välja vahetada," nendib dr Voitk. „Vanal ravimil on oma eelised – selle koostoimeid teiste ravimitega on põhjalikult uuritud, seda saab kasutada mitmesuguste invasiivsete protseduuride ajal. Tabletil on verejooksude puhuks ka antidoot ehk vastumürk."

See, millist antikoagulanti kasutada, polegi tema sõnul põhiküsimus. „Tegelikult on kõige olulisem, et kõik näidustusega haiged oleksid antikoaguleeritud. Sellega päästaksime kindlasti rohkem elusid kui keerukate ablatsioonidega kokku," nendib dr Jüri Voitk. „Umbes kolmandik kõikidest ajuinfarkti juhtumitest on põhjustatud kodade virvendusarütmiast. Aga Eestis on väga palju südamehaigeid, kellele neid pole isegi mitte välja kirjutatud või keelduvad haiged ise neid tarvitamast."

Kas tingimata tuleks kutsuda kiirabi?

Sageli leitakse kardioloogi hinnangul ravi mittealustamise ettekäändena aastatetagune verejooksu probleem või rahuldutakse INRi kontrollimise ebamugavuse või ravimi kalli hinna tõttu vaid aspiriiniga. Uue ravijuhise alusel ei ole aspiriinil mingit näidustust sel puhul. Haiged ei tunne kodade virvendust, vaid sellega kaasnevat kiiret ja ebaregulaarset vatsakeste tööd.

Kardioloogid teavad, et enesetunde põhjal oma seisundi üle otsustamine pole parim lahendus. Millal südame rütmihäired algasid? Millise sagedusega need korduvad? „Kahjuks ei oska inimesed enamasti nendele küsimustele vastata," nendib dr Voitk. Selleks peaksid kõik kodade virvendusarütmiaga patsiendid igal hommikul oma pulssi mõõtma.

Euroopa Kardioloogide Seltsi virvendusarütmia ravijuhises ongi kõigil üle 65aastastel inimestel soovitatud regulaarselt iga päev oma pulsisagedust kontrollida. Südame rütmihäired on tihti asümptomaatilised, inimene ei tunne neid. Ajuinfarkti aga põhjustavad nii tuntavad kui ka asümptomaatilised arütmiad ühtemoodi. „Pulssi katsudes saab inimene enamasti aru, kas tema süda on rütmis või mitte," rõhutab dr Voitk. „Lihtsalt pange kolm sõrme randmele ja loendage oma pulssi."

Soovitatav on pidada pulsipäevikut. „Ja kui pulss on harilikult 50–90 vahel, aga äkki hüppab põhjuseta 140 peale ja rütmilisus on häiritud, siis on tõenäoliselt tegemist virvendusarütmiaga."

Kõige lihtsamad ja sagedasemad kaebused, mis inimestel niisuguste häirete puhul esinevad, on südamekloppimine, õhupuudus ja jõuetus. Esmadiagnoosimise järel on vajalikud kardioloogilised uuringud ja enamasti ka antikoagulatsioon.

Korduvate hoogudega ja antikoaguleeritud haige, kelle strateegiaks on siinusrütmi taotlemine, peaks pöörduma tööpäeval haigla erakorralise meditsiini osakonda. Praegu on erakorralise meditsiini osakonnad Eestis ainsad raviasutused, kus on vajalikud tingimused ja kus kodade virvendusarütmiat põdev haige saab otsekohe kvaliteetset ravi. Perearstidel pole võimalusi rütmi taastamiseks. Eelnevalt uuritud ja antikoaguleeritud haiged pöörduvad EMOsse töövälisel ajal või kutsuvad kiirabi ainult kaasuvate probleemide lisandumisel või raske seisundi esinemisel. „Kiirabil on samuti väga piiratud võimalused rütmi taastamiseks ja enamasti saab ta stabiilsele patsiendile ainult transporditeenust pakkuda," lisab dr Jüri Voitk.

„Ideaalvariant oleks luua igas maa-

REKLAAM

BioChronoss+ By SanoSwiss

Toidulisandite sari, mis on loodud tuginedes KRONOBIOLOOGIA teaduslikele uuringutele

Rohkem infot BioChronoss kodulehel: www.biochronoss.com/ee
Küsi BioChronoss tooteid apteegist.
Leia meid 60+ festivalil 4. -5. oktoobril Salme kultuurikeskuses.

konnahaiglas kodade virvendusarütmiaga patsientidele teavituskeskused. Kui haige enesetunne halveneb, pulss on kiire ja ebakorrapärane, saab haige sinna helistada ning vastava väljaõppega meditsiiniõde instrueerib teda. Kui palju me sisuliselt mõttetuid kiirabiväljakutseid ära hoiaksime, kui haiged oleksid täpselt instrueeritud!"

Teisalt saab kodade virvendusarütmiaga patsient kardioloogi sõnul kiirabiõelt, perearstilt, elektrofüsioloogilt sageli väga erinevaid soovitusi. „Nii võib tal kõigile muudele hädadele lisaks välja areneda hoopis ärevushäire."

Mida teha, kui südame rütmihäire on püsiv

Loodetavasti hakkab praegu Eesti Haigekassa eestvedamisel valmiv Eesti vastav ravijuhis selgemini reguleerima virvendusarütmiaga haigete liikumist igas konkreetses situatsioonis. Aga kui inimene peab pulsipäevikut ja teab, et sellised pulsi kõikumised tal korduvad, siis ei satu ta tavaliselt paanikasse. Ajuti esineva ja ka püsiva kodade virvendusarütmiaga tuleb lihtsalt elama õppida.

Kui siinusrütmi ei ole enam võimalik säilitada, siis on haige püsiva ehk permanentse virvendusarütmiaga. Kardioloogi sõnul antikoagulatsioon jätkub, kuid ära jäetakse kõik antiarütmilised ravimid. Liigse südamepekslemise ärahoidmine saavutatakse toimivates doosides beetablokaatoritega. „Nendel haigetel võib juba mõõdukas pingutus esile kutsuda südamesageduse liigse kiirenemise, mis pikas perspektiivis tekitab südamepuudulikkust ning väga suurtel sagedustel võib olla otseselt eluohtlik. Meil kiputakse ravimeid selle vastu aga määrama liiga väikestes doosides."

Kui virvendusarütmia korral on vatsakeste sagedus liiga madal, siis on näidustatud kardiostimulaator. Kardiostimulaator on hinnanguliselt 0,5 protsendil Eesti elanikest. Viimase 20 aasta jooksul on implantatsioonisagedus tõusnud üle kümne korra. „Kui ma 1994. aastal alustasin, siis paigaldasime Eestis 100 stimulaatorit aastas, viimastel aastatel aga oleme neid paigaldanud juba 1200–1300. Kuid ega need tuhatkond, kes tollal kardiostimulaatorist ilma jäid, siis kohe ära surnud. Südamestimulaator paigaldatakse inimesele ikka ennekõike tema elukvaliteedi parandamise nimel."

Kindlasti alahinnatakse dr Voitki sõnul asümptomaatilisi kodade virvendusarütmiaid. Mida paremini on liigne vatsakeste tahhükardia ravitud, seda rohkem esineb asümptomaatilist kodade virvendust.

Miks kõiki südamehaigeid ei ablatseerita?

Ablatsioon on protseduur, mille käigus „kõrvetatakse" südames rütmihäiret põhjustav piirkond. Ablatsiooni tehakse dr Voitki sõnutsi paljude erinevate rütmihäirete korral. Supraventrikulaarsetest rütmihäiretest võib olla eluohtlik Wolffi-Parkinsoni-White'i (WPW) sündroomiga haige seisund. „Selle diagnoosiga on ablatsioon tervistav, elupäästev ja absoluutse näidustusega. Sellisel juhul ei vaata me ei patsiendi vanust ega kaasuvaid haigusi," nendib dr Voitk.

Enneaegse erutuvuse ehk preeksitatsiooni hindamiseks on kardioloogi hinnangul vajalik 12-lülituseline kardiogramm. Riski aitavad hinnata ka Holter-EKG ja koormustesti kardiogramm. Ilma vatsakeste lihaste enneaegse erutuvuseta supraventrikulaarseid ehk südamevatsakestest kõrgemal paiknevaid rütmihäireid jäetakse ka ablatseerimata, kui hood on lühiajalised, väga harva esinevad ja hästi talutavad. „Korra aastas mõneminutiline hoog, mis läheb ise üle, on ohutu," nendib dr Voitk.

Täiesti teine on kardioloogi kinnitusel olukord kodade virvendusarütmia ablatsiooniga. Kodade virvendusarütmia ablatsioon on tema hinnangul pisut ülekäsitletud teema. „Kindlasti peame neid protseduure tegema, kuid mitte kõigile," rõhutab kardioloog. „Peame ravima suurima edulootusega haigeid. Ehk siis nooremaid terve südamega inimesi, kel on virvendusarütmia põhjus elektriline. Siis on elektri liikumist südames muutes loota ka suuremat edu."

Ablatseerida saab tema sõnul küll kõiki haigeid, kuid kui kaasnevad juba püsiv virvendus, kodade dilatatsioon, südamepuudulikkus, südameklappide probleem või elustiilist tingitud ülekaal, hüpertoonia, diabeet, siis on edulootus väiksem.

REKLAAM

Vitamiin B1 puudus kahjustab närve ja südant

Vitamiin B1 ehk tiamiin on oluline närvisüsteemi tervise seisukohalt, tagades närviülekannete toimimise.

B1-vitamiini aktiivne vorm tiamiinpürofosfaat ehk kokarboksülaas on vajalik glükoosi lõhustamiseks organismis. See on peamine rakkude energiaga varustamise mehhanism. Kui B1-vitamiini napib, ei saa rakud piisavalt energiat ja kahjustuvad. Väga tundlikud on vitamiin B1 puuduse suhtes närvirakud, mis vajavad normaalseks talitluseks enim energiat. Energianälga jäävad ka lihasrakud, eriti suure energiavajadusega südamelihase rakud.

Vitamiin B1 puuduse tõttu võivad tekkida häired ka aju töös: mälu nõrgenemine, kestev väsimustunne, töövõime langus, koordinatsioonihäired. Tiamiinipuudus võib avalduda perifeerse närvisüsteemi häiretena: käte või jalgade suremise, säärelihase krampide või ebamääraste valudena, samuti tekitada ka häireid südame töös.

Veresuhkru kõrgenenud tase toob kaasa vitamiin B1 puuduse

Tiamiinipuudus kaasneb mitmete krooniliste haigustega, näiteks suhkurtõvega. Juhul kui veresuhkru tase on kõrgenenud, ei piisa toiduga saadavast B1-vitamiinist. Organism vajab tavapärasest rohkem B1-vitamiini, et tulla toime liigse veresuhkru lõhustamisega. Vitamiin B1 puudus ähvardab ka tsöliaakiahaigeid ja haavandilise soolepõletikuga patsiente, kelle soolestikust vitamiin B1 väga halvasti imendub.

Vitamiin B1 puudust võivad põhjustada loomulik vananemine või väärtoitumine

Vitamiin B1 puuduse kutsub esile alkoholi, kange kohvi või musta teega liialdamine ja suitsetamine. Ka ühekülgne toitumine, liigne maiustamine ja nn rafineeritud süsivesikuid sisaldava toidu (pitsad, hamburgerid, pirukad ja pastatoidud) liigtarbimine viivad tiamiinipuuduseni. Ka loomulik vananemine võib olla B1 vitamiini puudujäägi põhjuseks organismis.

Mõistlik valik vitamiin B1 puuduse raviks on benfotiamiin

Benfotiamiin on vitamiin B1 rasvlahustuv analoog, mis imendub tiamiinist tunduvalt paremini ning kantakse tsirkuleeriva verega rakkudesse. Benfotiamiin imendub hästi ka neil inimestel, kelle organism tavalist vesilahustuvat B1-vitamiini hästi ei omasta.

Benfotiamiin tõstab olulisel määral rakusisest kokarboksülaasi taset ning vitamiinipuuduse nähud kaovad

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

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

REKLAAMTEKST

EE/BEN/PA/A/07/01/04.16/TER

Ainuke retseptivaba benfotiamiin Eestis

Benfogamma® 50mg

Benfotiamiin 50 mg, kaetud tabletid N50

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

WÖRWAG PHARMA

Miks küll suust **paha**

Birgit Itse

birgit.itse@jt.ee

Halb hingeõhk pole moodsa aja mure, juba 2000 aastat tagasi soovitas Hippokrates suu loputamiseks taimsete ürtidega rikastatud veini, et tagada meeldiv hingeõhk.

„Mu 80aastasel äial on väga paha hingeõhk ja tema kõrval on raske istuda. Ma ei julge temaga sellest rääkida. Kas paha hingeõhk käib kõrge vanusega kaasas või on mingi viis, kuidas sellele teemale delikaatselt läheneda?"

Kasutajanime JL all kirjutatud murekiri anonüümses foorumis sai palju vastukaja, muude soovituste seas käidi välja võimalus, et vanapapil võib olla halitoos ehk krooniliselt halb hingeõhk.

Suu on nagu väike ökosüsteem, kus head bakterid vajavad toimetamiseks hapnikku. Nendega koos elutsevad aga nn pahad bakterid, mis hapnikku ei vaja. Hapniku juurdepääs on halvem igemepiirkonnas ja hambavahedes. Seal elutsevad bakterid põhjustavad lehka, mis meenutab purunenud mädamuna.

Halb hingeõhk on üsna sage probleem, kuid õnneks on enamasti tegemist ajutise olukorraga ja seda on koduste vahenditega üsna lihtne kõrvaldada – esmalt tuleb üle vaadata suuhügieen. Tegemist pole pelgalt vanade inimeste murega, aeg-ajalt kimbutab see kõiki vanusegruppe, kinnitab eakate terviseportaal www.seniorhealth365.com.

Halba hingeõhu sage põhjus on kehv suuhügieen

Järvamaa haigla hambaarst dr Ülle Themas (pildil) ütleb samuti, et üsna sage halva hingeõhu põhjustaja on vilets suuhügieen ning sellest põhjustatud igemehaigused ja aktiivne bakterite tegevus keelel.

Ta toob näiteks, et suuhügieeni probleemid on eakatel sagedased, sest hooldustooteid, nagu hambavahede puhastamise hari, niit, keelekaabits, ei olnud nende nooruspäevil saada. „Neil puuduvad teadmised ja harjumus sel moel suu eest hoolitseda," tõdeb ta.

Kindlasti peaks jälgima vanemaealisi lähedasi, kel on diagnoositud Alzheimeri või Parkinsoni tõbi. Alzheimerihaige liht-

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 kolmapäeval kui neljapäeval kl 13.30.

Vormista või pikenda tellimus **60pluss.ee/telli**, telefonil **666 2525** või **levi@postimees.ee**. Loosimine toimub 18.09.2017. Võitjatega võtame personaalselt ühendust.

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

a haisu tuleb?

salt unustab hammaste eest hoolitseda, Parkinsoni tõvega ei pruugi inimene olla suuteline hambaharjaga suus efektiivselt tegutsema.

Kui suuhügieen ei aita, võib olla tegemist halitoosiga

Mõnikord ei aita aga hoolikamgi suuhügieen ja hingeõhk on ikkagi läppunud. Siis võib kahtlustada halitoosi ehk kroonilist halba hingeõhku, millel on palju vananemisest tingitud põhjusi, näiteks kehvem süljenäärmete töö, mistõttu on suu kuiv ning hambavahedesse ja igemetele kogunevad bakterid saavad suurema võimu. Üks võimalik suukuivuse leevendus on tarvitada piisavas koguses vett ja süüa väiksemaid portsjone, mis ergutab süljenäärmeid tööle. Süljenäärmete töö aeglustumist põhjustavad ka mõned kroonilised haigused või nende kontrolli all hoidmiseks tarvitatavad ravimid.

Ka siis, kui muresid pole, võiks aastas vähemalt korra hambaarsti külastada, et vältida kaariese ja hambapõletiku teket. „Seegi võib olla üks halitoosi põhjusi, samuti võib olla tarvis eemaldada hambakivi," põhjendab ta.

Seenioridel, kes lisaks oma hammastele vajavad toidu mälumisel proteeside abi, võib dr Themase kinnitusel olla probleemiks proteeside vale hooldus, või veel hullem – nende üldse hooldamata jätmine. „Suust ärakäivat proteesi tuleks loputada pärast iga söögikorda ja pesta eraldi hammastepesu kordadel," tuletab ta meelde.

Kui suuhügieeniga on kõik hästi, tuleb üle vaadata toitumisharjumused: sibul, kange kohv ja alkohol, samuti suitsetamine mängivad halva hingeõhu tekkel tähtsat rolli.

Inimene ise halba suulõhna ei tunne

Enamasti jõuavad ka vanemaealised patsiendid hambaarsti juurde halba hingeõhku kaebama lähedaste soovitusel ja pealekäimisel. „Üldjuhul inimene ise ei tunne oma suu halba lõhna ega oska kurta, kui just keegi pereliikmetest või lähedastest probleemile ei vihja. Kindlasti tuleb murega tegeleda, mitte varjata ja eitada," sõnab dr Themas. Mida kauem seda edasi lükata, seda halvemini see ravile allub ja seda kulukamaks ravi läheb.

Tavaline, nn laiatarbe suuvesi dr Themase kogemust mööda ei aita. „Tavalised suuveed ainult värskendavad ja varjavad

>> lk 22

FOTOD: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

Seeniorid

MAAILM ON IMELINE!
SÕIDAME KOOS
MAAILMA AVASTAMA!

SAKSAMAA KAUNID LINNAD BERLIIN JA POTSDAM
28.09–01.10.2017
Neli maksimaalselt täiuslikku päeva Berliinis. Külastame kõiki tähtsamaid linna vaatamisväärsusi ning veedame terve päeva kuninglikus Potsdamis. Berliin suudab meid ikka ja jälle üllatada! Hinnas eksursioonid!
SOODUSHIND 590 €
Tavahind ~~610 €~~

MUINASJUTULINE LEEDU
24.–26. september 2017
Päikeseline Kura säär. Käime vaatamas Merevaigumuuseumi aardeid, naudime Delfinaariumi täiuslikku etendust ja jalutame kaunis ning muinasjutulises Palanga rannas.
SOODUSHIND 199 €
Tavahind ~~215 €~~

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 mitmeid aastaid.
SOODUSHIND 789 €
Tavahind ~~889 €~~

KÄSITÖÖMESS STOCKHOLMIS
27.–29. oktoober 2017
Põhjamaade suurim käsitöövestival. Võimalik näha palju uusi ja vanu käsitöövahendeid ning -materjale. Näitusel on käsitöömeistrid oma toodetega. Paketi hinnas sõit B4 kajutis, messikülastus ning transfeer messile ja tagasi, õhtusöök laevas.
SOODUSHIND 109 €
Tavahind ~~199 €~~

JÕULUMUINASJUTT PORVOOS
9. detsember 2017
Imekaunist väikesest keskaegsest linnast Porvoost saab jõulukuul jõulumuinasjutulinn, kus toimub suurim jõuluturg Soomes. Naudime jõulukaunistusi, jalutame jõuluturgudel Helsingis ja Porvoos. Üks muinasjutuline ilus päev jõulukuul!
SOODUSHIND 89 €
(registreerimisel kuni 25.09.2017)
Tavahind ~~159 €~~

EXITravel
Soodushinnad kehtivad 30. septembrini
SOODUSKOODI «60+» ütlemisel
Rävala 8, Tallinn, ruum 609 | tel 620 7676 | e-post info@seeniorid.ee
www.seeniorid.ee

Empatrax tervisekauplus
E-pood: www.invaabi.ee

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

Liivalaia 32
Tallinn 10118
Tel 600 0666

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

Isikliku Abivahendi Kaardiga müük ja laenutus soodustingimustel!

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

5 HALVA HINGEÕHU PÕHJUST

USA omastehooldajad on koondanud viis sagedast põhjust, mis eakatel halba suulõhna põhjustavad.

1. Suukuivus
Sülg aitab toitu seedida, niisutab suud ja takistab halbade baktrite vohamist suuõõnes. Vanaduses süljetootmine väheneb, ka osa krooniliste haiguste raviks kasutatavaid ravimeid suurendab suukuivust. Samas võib apteegist leida abi suukuivuse leevendamiseks.

2. Proteesidest põhjustatud stomatiit
On oluline, et proteese kasutavad inimesed jälgiksid nende suus olemise kestust ega kasutaks neid üle lubatud aja. See võib suu limaskesta tundlikuks ja isegi põletikuliseks muuta. Vaata, et kalli lähedase proteesid istuksid tal suus hästi ja nende eest kantaks korralikult hoolt.

3. Kindlaks tegemata tervise-probleemid
Halb hingeõhk võib anda märku kontrolli alt väljunud diabeedist või neerupuudulikkusest. Kui lähedase suust tuleb puuvilja- või väävlilõhna, pöördu arsti poole.

4. Mandlikivid
Me teame neeru- ja sapikive, aga mandlikivideks kutsutakse kõvasid mädatükke, mida on algul vähe, kuid mis aja jooksul võivad suureneda. Tegemist on suure tõenäosusega ravimata jäänud mandlipõletikuga. Nende kivikeste lõhn on üsna ebameeldiv, kuid soolaveega kuristamine võib aidata vaevusi leevendada.

5. Refluks
Refluksi ehk maos seeduva toidu tagasivoolu söögitorru põhjustab enamasti söögitoru alumise sulgurlihase talitluse häire. Suu kaudu väljuv lõhn on üks refluksi sümptomitest.
Allikas: homecareassistance.com

probleemi. Ohtu nende tarvitamisega küll ei kaasne, kui neid just alla ei kulista," märgib ta. Märksa kasulikumad on spetsiaalsed, ravitoimelised suuveed, mis tõesti baktereid tapavad, ning neid võib tema sõnul tarvitada iga päev.

See, kui kulukaks halva hingeõhu likvideerimine läheb, sõltub dr Themase sõnul suu olukorrast ja hambaravikabineti hinnakirjast. Ta soovitab enne uurida, kas kabinet, kuhu soovitakse ravile minna, on haigekassa lepingupartner, sel moel kaasneb hambaravihüvitis üle 63aastastele inimestele, pensionäridele ja osalise või puuduva töövõimega inimestele 85 eurot aastas esmavajalikele hambaraviteenustele. „Patsient ise tasub 15 protsenti teenuse hinnast. Arveldus

täiskasvanute hambaravihüvitise piires toimub hambaarsti ja haigekassa vahel elektrooniliselt. Kasutamata hüvitist järgmisesse aastasse ei kanta," selgitab ta.

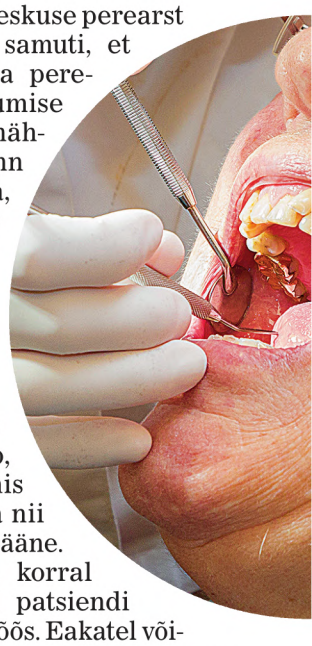
Lisaks suuõõne tervisele soovitab dr Themas igaühel jälgida kogu oma tervist, teha vajadusel tähelepanekuid ja pidada nõu perearstiga, kes nende põhjal otsustab, kas patsiendil on vaja nina-kõrva-kurguarsti, hambaarsti või hoopis kirurgi konsultatsiooni.

Suulehk kui haiguse sümptom on alahinnatud

Samas on suulehk haiguse sümptomina tihti alahinnatud ja põhjused pole alati seotud hamba- või suuhaigusega. Terviseportaal everydayhealth.com kirjutab, et näiteks diabeedi korral võib hingeõhk lõhnata puuviljade või atsetooni järele, kuid neerupuudulikkus tuleks välistada, kui suust tuleb ammoniaagi- või isegi kerget uriinilehka. Kes hingavad öösel valdavalt suu kaudu ja põevad uneapnoed, võivad samuti lähedastelt kuulda, et nende suulõhn on halb.

Mõnikord on probleem hoopis nina- ja neeluhaigustes, nagu sinusiit ehk nina-kõrvalurgete või põskkoopapõletik, tonsilliit ehk krooniline kurgumandlipõletik ja larüngiit ehk kõripõletik. Mandleid võivad halva hingeõhu põhjustamises süüdistada need, kel valutab tihti kurk või kes on sagedasti nohus ja palavikus. Kroonilise mandlipõletiku tunnus on kurgust erituv roiskumislõhn, kuid ka katkiste hammaste põhjustatud põskkoopapõletik on erakordselt ebameeldiva lõhnaga.

Koeru perearstikeskuse perearst Riina Lääne ütleb samuti, et halb hingeõhk ainsa perearsti poole pöördumise põhjusena on harv nähtus, pigem on tegu nn kaasuva sümptomiga, mida patsient kas kurdab või arst tunneb.



„Kui patsient uksest sisse tuleb, hakkab arst teda kõigi oma meeltega diagnoosima: kuidas patsient välja näeb, kuidas ta räägib, mis lõhn tal juures on ja nii edasi," kirjeldab dr Lääne.

Halva hingeõhu korral vaatab ta kindlasti patsiendi suhu – milline on suuõõs. Eakatel võivad dr Lääne kogemust mööda probleeme tekitada ka üksikud hambakontsud, hambakivi ja igemepõletik. „Kui suuõõne olukord on kehv, siis ütlengi, et hambad tuleb korda teha ning neid tuleb ka pesta," lausub ta. Suuhügieen on temagi kogemust mööda kohati väga nigel, kuigi suu puhtus ja korrashoid on sama enesestmõistetav kui käte- ja näopesu.

Järgnevad küsimused nohu sageduse kohta ja mandlite ülevaatus. „Mandlid hakkavad vanemas eas harva probleeme tekitama ja kui need inimese igapäevaelu ei sega, ei tohi inimest ravimisega üle koormata," täpsustab ta. Ka kopsude ja seedekulgla tervise kontrollib ta üle.

Kopsuhaigustest nimetab ta halva suulõhna tekitajana bronhiiti. „Kroonilised kopsuhaiged ongi sageli suitsetajad ja mõni kipub alkoholiga liialdama. Kui bronhiit on veel ka mädane, siis loomulikult on hingeõhk ebameeldiv."

Samuti uurib perearst võimaliku suhkruhaiguse ja norskamise kohta. „Kui suu limaskest kuivab, ja lahtise suuga magamine soodustab seda, siis saavad bakterid vohada. Mikroobid ongi need, mis halba lõhna põhjustavad," selgitab ta. Suu limaskest on loodud olema niiske ja

REKLAAM

MAGNEESIUM – hea tervise nurgakivi

Inimese kehas leidub magneesiumi kõige rohkem südame- ja skeletilihastes ning maksas ja neerudes. Vähesel määral magneesiumi kannab endas ka vereplasma, kus see on pidevas ringluses ning kehale kiiresti kättesaadav.

Magneesium on ehituskiviks rohkem kui 300 ensüümile, mis on vajalikud valkude ja süsivesikute metabolismiks. Samuti mängib see mineraalaine olulist rolli hammaste ja luude normaalses funktsioneerimises.

Zechstein Inside tooted on looduslik ja puhas magneesiumiallikas tervele kehale!

Toodetes sisalduv magneesiumkloriid (looduslik sool) pärineb 250 miljonit aastat tagasi eksisteerinud Zechsteini merest, mis praegu asub umbes 1600 m sügavusel. See iidne meri laiub Põhja-Inglismaalt Venemaani, kuid kõige kõrgemas kontsentratsioonis ja puhtaimana on selles magneesiumkloriid säilinud Hollandi all, kus toodetakse ka antud tootesarja.

Tootesarja kuuluvad

- Magneesiumõli ja magneesiumigeel nahale määrimiseks
- Magneesiumihelbed jala- ja ülekehavannide tegemiseks

Magneesiumigeel ja -õli sobivad otse pinges olevatele piirkondadele kandmiseks, sealhulgas treeningjärgseks kasutamiseks. Kõik tooted on sobilikud ka rasedatele ja imetavatele emadele.

Tooted on saadaval nii apteekides kui looduspoodides.

ZECHSTEIN®
INSIDE

selles meeldiva lõhna hoidmiseks tuleb seda niiskena hoida. See selgitab ka, miks hommikuti ärgates on suu nii-öelda paks ja miks see tunne pärast vee joomist või hambapesu kaob.

Halvast suulõhnast kui diabeedi ainsast sümptomist dr Lääne sõnul aga rääkida ei saa. „Ainult nii kindlasti pole, et patsient tunneb end muidu hästi, lihtsalt suu lõhnab halvasti. Kuivõrd teadlik patsient kõikidest muudest sümptomitest on, on iseasi, aga diabeedi puhulgi on sümptomeid rohkem," rõhutab ta. Mõnikord on nii, et patsient ise peab suuremaks mureks halba hingeõhku, kuid arstile on teised sümptomid palju kõnekamad. „Ega arst ei piirdu ju ainult patsiendi kurtmisega, vaid küsib ikka lisaks, et haigusest pilti kokku panna."

Refluksi on põhjust kahtlustada, kui patsienti vaevavad kõrvetised või ta röhatab sageli. Samuti pole refluksi korral halb suulõhn pidev, vaid ikka siis, kui röhitis või kõrvetis valla pääseb. „Mao sisu pole suus kunagi meeldiv," nendib dr Lääne.

Seedeorganite töö tähtsust suulõhna tekkes kinnitas ajakirjas Kodutohter ilmunud intervjuus ka Ida-Tallinna Keskhaigla gastroenteroloog Triin Remmel. Seedekulgla haigused, nagu haavandid või elundite talitlushäired, on dr Remmeli kinnitusel hingeõhku rikkumas siiski harva. Kui just pole tegu üliharuldase anatoomilise iseärasusega, kus söögitoru väljasopistisse ehk divertiikulisse jäävad toiduosad kinni ja hakkavad roiskuma.

Ka neeru- ja maksapuudulikkusest võib märku anda suust eralduv lehk. Et üliraske maksahaigus suust imalalõhnaliselt välja trügib ja soolesulgus kõrvalistujale hingematvalt mõjub, on dr Remmeli kogemust mööda tõesti nii. Need on aga väga eluohtlikud seisundid, kus halvale hingeõhule mõtlemise asemel tuleks tema sõnul pigem tegutseda ja patsient esimesel võimalusel arstini toimetada.

Halvale hingeõhule ei maksa käega lüüa

Kui rasked haigused on välistatud ja võib öelda, et tegemist on halitoosiga, ei tähenda, et halvale hingeõhule võib käega lüüa ja loota, et see iseenesest haihtub. Pigem vastupidi, aja jooksul võib halb hingeõhk seltsielu ja sellega ka enesehinnangu hoopis tappa.

Samas pole halb hingeõhk dr Lääne kogemuse põhjal paljude eakate jaoks üldse peamine probleem. Nii mõnigi on talle öelnud, et selline tema suu ja selle lõhn on ning tegeleda tuleb tähtsamate tervisemuredega.

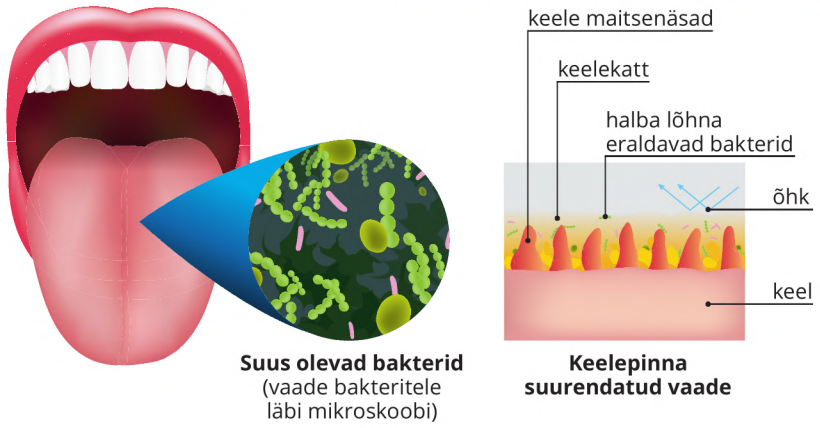
Alati ei ole inimene oma halvast hingeõhust teadlik, sest suus olevat lõhna ei tunne. Igal aastal kulutavad ameeriklased ligi 3 miljardit dollarit sellele, et tagada hingeõhu värskus kas nätsude, mündipastillide või suuloputusvee abil. Muidugi on oma osa võrdlemisi agressiivsel reklaamil, mis värske hingeõhu olulisust ja toodete häid omadusi rõhutab. USA telefoniküsitluses tunnistas 60 protsenti naistest ja 50 protsenti meestest, et kasutavad hingeõhu värskendamiseks pastille, nätsu või suud värskendavaid aerosoole. Teiste küsitluste kohaselt on muret suulõhna pärast tunnistanud ligi pool keskealistest või vanematest inimestest, neile lisanduvad suitsetajad, keda on 20–25 protsenti.

Ameerika hambaarstide seas tehtud uuringu kohaselt on halb hingeõhk kolmandal kohal, miks üldse hambaarsti juurde minnakse. Esikohal on kaaries ja igemehaigused.

Põhjus, miks just hommikuti ärgates on suus paha maitse, on üsna lihtne – öösel on suu kuiv ning seal aktiivset tegevust ei toimu, kirjutab USA terviseportaal

>> lk 24

HALITOOS



Suus olevad bakterid (vaade bakteritele läbi mikroskoobi)

Keelepinna suurendatud vaade

Halitoos (ingl k *halitosis, malodor*) ehk suulehk ehk krooniline halb hingeõhk on kogu maailmas laialt levinud haigus (enam kui 80 miljonil inimesel), mille korral võib tunda kibedat, hapukat maitset suus ja näha valkjat kattu keele tagaosas. Kuna halitoos tekib suus, ei saa seda omaenese lõhnatajuga ise tunda. Halitoosi põhjustavad bakterid, mis asuvad keele tagaosas ja kurgu ülaosas, tootes väävlisgaase.

Suulehk ei teki hingamissüsteemis ega enamasti söödavast toidust (maohaiguste korral võib see siiski nii olla). Väävlisgaaside teket suu tagaosas põhjustavad vaid teatud toidud – happed kohvis ja valgud piimasaadustes. Enamik suuloputusvedelikke halvendab olukorda, kuna nende koostises olev suhkur ja alkohol kuivatavad suud. Paljudel tavalistel ravimitel alates kõrgvererõhuravimitest ja lõpetades depressiooniravimitega on samasugune kuivatav mõju, mille tulemusena tekivad haisvad gaasid.

Ainus efektiivne viis, et elimineerida väävlisgaaside produktsiooni, on introdutseerida bakteritele hapnikku, mis sunniks neid tootma maitsetuid ja lõhnatuid sulfaate. Eestis sellist spetsiaalset halitoosi ravi veel ei tehta. Olukorda saab aga leevendada korraliku suuhügieeniga ja regulaarse toitumisega. Keele tagaosas asuvat kattu võib ka ise ettevaatlikult spetsiaalse plastist keelekaabitsa abil eemaldada ja seejärel kasutada kloorheksidiini sisaldavat suuvett.

Allikas: hambaarst.ee

REKLAAM

deardoctor.com. Selline hommikune halitoos on täiskasvanutel tavapärane ja isegi kuni 90 protsendil juhtudest ongi paha suulõhna päritolu suu ise, kinnitavad arstid portaalis esitatud küsimustele vastates.

Päeva jooksul suulõhnad muutuvad, seda mõjutavad tarvitatav vee kogus, stress, nälgimine ja teatud toiduainete söömine, nagu küüslauk, sibul, liha, kala, juust. Loomulikult ka alkohol ja suitsetamine.

Kuigi hingeõhu lõhna tekkimise protsess pole veel täiesti selge, on teada, et kõige ebameeldivamad odööorid tekivad suhu kinni jäänud proteiinidest, mida toodavad suus olevad bakterid. Keskmiselt on inimese suus ligi 600 liiki baktereid, millest halva lõhna moodustajaid on kümneid.

Kõige sagedamini on halva lõhna asukoht keel, mille tagaosast leiab hulganisti inimese suuõõnes elavaid baktereid. Enamasti ei sega nende tegevust keegi ega miski, sest seda keeleosa on üsna halb puhastada. Pealegi on see kuivem kui muu keel. Seal võib lisaks toidujäänustele olla surnud naharakke ja ninast tulnud eritisi. Seega on seal mikroskoopilistele tegelastele soodne paik vohamiseks ja mädamunahaisu eritamiseks. Õnneks alluvad bakterid ravile hästi.

Või on põhjus hoopis mõnes ravimis, mida kroonilise haiguse kontrolli all hoidmiseks tarvitatakse. Koeru perearstikeskuse perearst Riina Lääne selgitab, et ravimid ei põhjusta halba suulõhna, vaid nende kõrvaltoime on suukuivus. „Mõned kroonilised haigused tekitavad samuti suukuivust ja kui vanem inimene ka norskab, st magab suu lahti ja oma proteeside eest korralikult ei hoolitse, siis ei saagi see hingeõhk meeldiv olla," nendib ta.

Ka antibiootikumide sage tarvitamine võib esile kutsuda kandidoosi ehk pärmseene vohamist suus, millest annab märku valkjas katutaoline moodustis kurgulael ja keelel, samuti igemetel. See võib olla kerge, aga see võib ka krooniliseks kujuneda.

Korrapärane toitumine on halitoosi ennetamisel oluline, sest näljatunne tekitab halba hingeõhku, kuna keha kasutab toidu asemel energiana olemasolevaid rasvavarusid.

Kuidas aga loo alguses kirjeldatud probleemile delikaatselt läheneda? Pole üldse kindel, et vanahärra oma probleemist teadlik on. Igal juhul soovitatakse tarbida rohkem vedelikku, värskeid puu- ja köögivilju ning toit korralikult läbi närida. Ka visiit pereja/või hambaarsti juurde ei tee paha.

Dr Riina Lääne lisab, et üldjuhul saab perearst anda üsna täpse hinnangu, mis halba hingeõhku põhjustada võib. Enamasti ongi selleks kehv suuõõne tervis, aga ka näiteks mandlite olukorra saab perearst üle vaadata. Erialaspetsialisti juurde on tarvis minna siis, kui vaja kas diagnoosi või ravi täpsustada.

„Tõenäoliselt ei ole halb hingeõhk esimene mure, mida patsient perearstile kurdab, ning arst teab temast midagi juba varem," ütleb ta. Ka näiteks kopsu- ja maouuringut saab tellida perearst, kui ta patsiendi kaebuste ja diagnoosi täpsustamiseks seda vajalikuks peab. Kergema refluksi korral pole patsiendile küllaltki ebamugav nn mõõganeelamine vajalik, eriti kui ravim koos elustiilimuutustega tulemusi hakkab andma.

Kuidas jõuda halva hingeõhu põhjusteni?

Halitoos pole eraldiseisev diagnoos, pigem seisundi kirjeldus või sümptom, mis aitab diagnoosida halva hingeõhu põhjust, kirjutab portaal deardoctor.com. Põhjusele lähemale aitavad jõuda vastused järgmistele küsimustele:

Kas halba hingeõhku tunnevad lisaks inimesele endale ka teised, näiteks hambaarst või lähedased?

Kas patsiendi terviseloos kajastub mõni kõrva-, nina-, kurgu- või kopsuhaigus? Mõni gastroenteroloogiline haigus?

Milliseid ravimeid patsient tarvitab ja kas tal on mõni allergia?

Kas organismi peamised puhastajad neerud ja maks töötavad normaalselt?

Kas patsiendi igapäevasel toidulaual on sagedasti küüslauk, sibul või teisi tugevaid aroome tekitavaid toiduaineid? Kas ta suitsetab? Milline on tema alkoholitarvitamise sagedus ja kogused?

Ka psühholoogilisi aspekte tuleb hinnata – ega patsiendil pole depressiooni, ärevust või elustiiliga seotud, sealhulgas tööst tingitud unehäireid.

Allikas: www.deardoctor.com

5 MOODUST HINGEÕHKU VÄRSKENA HOIDA

Kui halb hingeõhk pole seotud tervisehäire või mõne halva harjumusega, on võimalik palju ise ära teha, et seda meeldivana hoida. Nõuandeid jagab terviseterapeut ja toitumisnõustaja Liis Orav.

1. Joo rohkem vett
Vähene veejoomine põhjustab suus halbade bakterite pidutsemise ja sellest tulenevalt ebameeldiva hingeõhu. Tillukesed mikroobid toituvad suhu jäänud toiduosakestest, vabastades halvalõhnalisi jääkprodukte, mis panevad hingeõhu lehkama. Süljel on võimas antibakteriaalne toime – süljes olevad ensüümid võivad rajalt maha võtta nii mõnegi karmi pisiku. Ühtlasi aitavad ensüümid stimuleerida halbu baktereid neutraliseerivate antikehade tootmist. Sülje vähesus ja suukuivus (kserostoomia) seevastu ainult raskendavad probleemi.

2. Lisa menüüsse tsinki
Tsingil on antimikroobne toime ja see aitab kaasa patogeensete bakterite kahjutuks tegemisele. Kasuta hea imendumisega toidulisandit või söö rohkelt tsinki sisaldavaid toite, nagu kõrvitsaseemned, kakao, kaunviljad, mereannid jne. Tsingipuudus on seotud ka viletsa paranemise, vähese immuunsuse ja põletikega.

3. Kasuta iga päev ravim- ja maitsetaimi
Et halb hingeõhk võib olla seotud ka toksiliste metallide, pärmseene ülekasvu ja teiste toksiinide kuhjumisega organismis, on tarvis probleemile seespidiselt läheneda. Üks võimalus on juua nõgeseteed, see puhastab verd, toetab seeläbi maksa- ja neerufunktsioone ja stimuleerib lümfisüsteemi.

Nõgese kõrval võib kasutada ka lutserni idusid, peterselli, piparmünti, tilli, apteegitilli, salveid, lagritsajuurt, võilille, punast päevakübarat, metsikut jamssi, mürri, sidrunit ja klorellat (ainurakset vetikat, millel on planeedi suurim klorofüllisisaldus).

4. Piimhappebakterid on tähtsad
Kui seedesüsteem on antibiootikumidest, ainevahetusjääkidest ja viletsatest toiduvalikutest tekkinud kahjulikest bakteritest tulvil, võib aidata piimhappebakterite lisamine menüüsse – teeseenejook, kvaliteetne (suhkruta) jogurt, Tiibeti piimaseene keefir ja hapukapsas. Uuringute kohaselt aitab piimhappebakter nimega *Lactobacillus salivarius* otseselt suus olevate halbade bakteritega võidelda ja vähendada või kaotada lenduvaid väävliühendeid, mis halba hingeõhku tekitavad. Seega, probiootikumide ostmisel pöörake tähelepanu, et antud bakter segus olemas oleks.

5. Kaasa menüüsse rohkem toortoitu
Söö rohkem krõmpsuvaid ja kiudainerikkaid puu- ja juurvilju: porgandeid, sellerit ja õunu, eelistatavalt orgaanilisi. Need aitavad eemaldada kattu, mis võib samuti antud kaebusi põhjustada, lisades samal ajal kehasse immuunsust parandavaid toitaineid. Lisaks aitab toortoit kaasa rohke bakteritsiidse sülje tekkimisele.

REKLAAM

PATSIENDILUGU

Lapselaps ei tahtnud enam kallistada

Suvepealinnas veedavad oma vaikseid vanaduspäevi 72aastane Aino ja 76aastane Ilmar. Nad nokitsevad aias ja on aktiivsed päevakeskuse külastajad. Hiljuti aga hakkas Aino muretsema, sest lasteaias käiv lapselapselaps ei taha enam kalli teha, kuna „nana suu haiseb". Aino küsis küll abikaasa käest, miks ta midagi öelnud pole, aga Ilmari meelest on tegemist tühise probleemiga.

Perearstiga kõneldes sai Aino esimese soovituse külastada hambaarsti, kuid hambaarst jäi Aino suu seisundiga rahule. „Proteese mul pole, oma hambad veel head, tema küll midagi ei leidnud, mis paha haisu tekitada võiks," vahendas Aino käiku.

Gastroenteroloog küsis aga kohe, kas Aino on külmetunud – hääl oli kähedavõitu. Mõningate täpsustavate küsimuste järgi selguski, et aeg-ajalt võib tõesti olla Aino suus paha lõhn, siis, kui ta on söönud midagi, mis tal kõrvetisi tekitab. Näiteks sibulapealseid võiga leival. Või mõnusat küüslaugulist kurki.

Esialgu leppisid Aino ja arst kokku, et proovivad ilma ravimiteta refluksi kontrolli alla saada ehk Aino jälgib tähelepanelikumalt, mis tal vaevusi põhjustavad, ja püüab süüa juurde toitu, mis söögitoru rahulikumana hoiab.

Samuti sai ta arstilt kaasa soovitused magada kõrgema padjaga ja süüa korraga vähem.

REKLAAM

FRA MARE
THALASSO SPA

Naised-mehed, kiirustage...
...Lääne-Eestis,
looduskaunis kohas on avatud
sanatoorium...

Seeniorpakett 45 €
(P–N 39 €) *ühele ööpäevas**

Pakett sisaldab:
- arsti vastuvõttu
- 2 ravi
- majutust
- 3 söögikorda päevas
- sauna- ja basseinipargi külastust.

Meie elulaulul
on olnud palju ilusaid salme,
aga refrääniks jääte alati teie...

**Hind kehtib Eesti pensionitunnistuse esitamisel. Paketti on võimalik võtta minimaalselt viis ööpäeva.*

Sanatoorium,
see on puhkus,
ravi ja lõõgastus.

Ärge kauem viivitage, broneerige kohe!

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

Eestis enim müüdud!

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

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

Müügil kaldteed

SHOPRIDER®

Elu Ratastel OÜ
Et liikumine ei oleks unistus!

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

FOTOD: SHUTTERSTOCK

Muna on p

Kui küsida, milline meie igapäevastest toiduainetest kuulub inimese ainevahetusele sobilike toiduainete edetabeli absoluutsesse tippu – siis vastus on muna!

Mihkel Zilmer

meditsiinidoktor ja meditsiinilise biokeemia professor

Anne Lill

ajakirjanik

Munas on väga pikk rida inimese ainevahetusele suurepäraselt sobivaid toitaineid. Neid on munas sellises koguses, et need mõjutavad ja toetavad ainevahetust. Viimane info on eriti tähtis, sest üleilmsel infoprügimäel leiab tihti näiteid, kus mõnda asja kiidetakse: näete, siin on kümneid toitaineid. Kui vaadata kiidetud kraami tegelikku koostist, siis on enamikku neist nii väike hulgake, et neil pole inimese ainevahetusele mingit toimet. Piltlikult oleks see nagu ühe sääse ärasöömine.

Miks võiks süüa muna igas elueas?

Muna on bioloogiliselt ja biokeemiliselt üliväärtuslik, inimorganismile sobiv ja kergesti omastatav toiduaine, selles olevate toitainete omastatavus on suurim, tervelt 95–97 protsenti. Muna söömine on normaalse (ainevahetusepõhise) söömise osa.

Lühidalt põhilisest. Esiteks on muna valgud inimorganismile parima biovääртusega valgud, andes heas koguses ja sobivas vahekorras asendamatuid ja teisi aminohappeid.

Teiseks, munas on ülimalt hea ja mitmekesine fosfolipiidide muster, muna on eriti hea letsitiiniallikas. Seda fosfolipiidi, koos teistega, vajab organism keharakkude ülesehituseks, normaalseks ainevahetuseks ja sapi koostise stabiliseerimiseks, sealhulgas tõhusamaks toidulipiidide seedimiseks. Nii et muna süües ei pea kulutama raha letsitiinipreparaatide ostmiseks. Kreekast tuleb ju ka midagi õpetlikku, vähemalt seda, et sõna „letsitiin" pärinebki munakollase kreekakeelsest nimetusest *lecitos*.

Kolmandaks, munas leidub nii küllastunud kui ka küllastumata rasvhappeid, koguseliselt on ülekaalus just viimased.

Neljandaks, muna sisaldab rikkalikult fosforit ja seleeni, muna on väga hea raua-, tsingi- ja joodiallikas ning märkimisväärne kaltsiumiallikas.

Viiendaks, munas leidub rikkalikult A-, D-, H-, B_2-, B_5- ja B_{12}-vitamiini. (Pane tähele! Munas olev B_{12}-vitamiin on inimesele sobivas vormis.) Lisaks väga palju E-, B_1-, B_9- ja märkimisväärselt B_6-vitamiini. Arvestades põhjamaades kummitavat vitamiini D_3 vaegust, on muna selle väga hea allikas.

Kuuendaks, muna on omapäraselt unikaalne toiduaine, sest loomse toidukraamina annab see sööjale ka rea hädavajalikke taimse päritoluga aineid. Sellisena on muna justkui looduslik segatoiduaine! Näiteks on munakollane suurepärane

REKLAAM

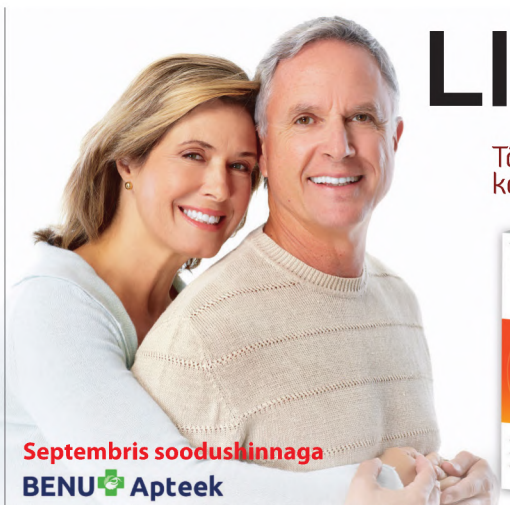
KAITSE OMA MAKSA,
SEST MAKS KAITSEB SIND !

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.



LIVERTA XR
EXTRA STRONG

Tõhus valik maksa funktsionaalsuse ja kolesterooli ainevahetuse toetamiseks

UUS TOODE!

- Kaitseb, taastab ja tugevdab maksa rakke
- Soodustab kolesterooli väljutamist
- Aktiveerib puhastumisprotsesse

vaid 1 kapsel päevas!

Septembris soodushinnaga
BENU Apteek

Liverta XR sisaldab koliini, mis on essentiaalsete fosfolipiide kontsentreeritud vorm; maarjaohakat, mis on kõige rohkem uuritud ja sagedamini soovitatud taimne ekstrakt maksa kaitseks ning metioniini – asendamatu aminohape, mis osaleb jääkainete väljutamisel kehast.

TÕHUS KAITSE MAKSALE !

arim

luteiini, karoteenide, ksantofüllide ja ovoflaviinide allikas. Paljud neist ainetest on meile ülimalt vajalikud hea nägemise säilitamisel. Karoteen aga muutub organismis A-vitamiiniks, mida vajame nii korras nägemise tagamiseks kui ka infektsioonide tõrjeks. Arvestades nüüdisaja ülisuurt silmade koormatust – arvutid, nutitelefonid ja muu taoline, on muna söömine mõistlik tegu sedagi silmas pidades.

Ja veel, munavalges sisaldub antimikrobiaalne ensüüm lüsosüüm, mis mikroobe lõhustades tagab muna kui väärttoidu säilimise.

Munas on vähe kaloreid

Hoolimata väga suurest bioväärtusest on muna kalorsus suhteliselt väike. Nii sobib see edukalt dieettoiduks. Kui muna järjepidevalt süüa, on hea teada, et keedetud muna on alati pisut parem kui praetud muna.

Me pole kunagi osalenud düsveebias (loe: pseudos), et muna söömine ohustab inimorganismi liigse kolesterooliga. Oleme kogu aeg selgitanud, et hea tervise nimel oleks mõistlik süüa muna vähemalt neli korda nädalas. Selgituseks: kolesterooli leidub vaid munarebus. Ühe 50 g kaaluva muna rebus on umbes 220 mg kolesterooli, kuid sellest imendub kõigest 20–25 protsenti. Seega jõuab verre umbes 45–55 mg kolesterooli, inimorganism võiks saada aga toiduga 150–200 mg kolesterooli. Seetõttu ei kujutagi ühe muna söömisel verre jõudev kolesterool mingit terviseriski.

Poes on müügil nii valge kui ka pruuni koorega munad. Muna toiteväärtuse seisukohalt pole koore värvusel tähtsust. Pruunidel munadel on lihtsalt paksem koor.

Munakoor ja säilivus

Ligikaudu 11–14 protsenti muna massist moodustab koor ning selles on palju kaltsium- ja magneesiumkarbonaate ning -fosfaate. Ülekaalus on kaltsiumkarbonaat, sellest ka teadmine, et muna on kaetud tugevama lubikestaga. Koores on 4–30mikromeetrise läbimõõduga poorid, mille kaudu toimub gaasivahetus. Mikroobisaaste eest kaitseb muna sisu teataval määral küll selle õhuke pindmine kest, kuid muna töötlemisel ja transportimisel kest tavaliselt hävib. Mune ei või pikalt toatemperatuuril hoida, sest pooride kaudu võivad munasse tungida bakterid ja hallitused. Õige on mune hoida mõõdukalt jahedas, mõne plusskraadi juures. Kehtib lihtne seos: muna kahenädalane säilitamine külmikus võrdub selle kolmepäevase hoidmisega toasoojas. Samal põhjusel ei saa määrdunud koorega munast pärast pesemist enam head ja kaua säilivat muna.

Munad on õrnad ka külmumise suhtes. Kord juba läbikülmunud muna rikneb

>> lk 28

REKLAAM

TERVISE Trump
www.taulapharma.ee soovitab

KORRAS SEEDIMINE
ANNAB HEA ENESETUNDE

Suurim kõhukinnisuse põhjustaja on kiudainete vaene toit. Kiudainete puudusel aeglustub soolestiku tegevus ja jääkained jäävad soolestikku ning põhjustavad seedehäireid.

Gaaside teke seedetraktis on loomulik protsess, kuid üleliigne gaaside kogunemine sooltes põhjustab kõhupuhitust, venitustunnet, ebamugavust. Soole mikrofloora tasakaaluhäire võib avalduda kõhupuhituse, kõhulahtisuse või kõhukinnisusena.

Ülemäärane stress, antibiootikumide tarvitamine, reisiolukorrad ja vale toitumine võivad rikkuda soolestiku funktsiooni ning mikrofloora tasakaalu ja põhjustada seedeprobleeme.

Toidulisandi **Lepicol® kapslid** sisaldavad lahustuvat kiudainet inuliin, piimhappebaktereid ning kõrbeteelehe seemnete pulbrit. Need on kasulikud soolestiku mikrofloorale, normaliseerivad selle tegevust ning aitavad vähendada ebamugavustunnet kõhus.

Lepicol® aitab soolestiku mikrofloorat tasakaalustada ja sobib kasutamiseks ka antibiootikumiravi ajal ning selle järgselt. **Lepicol®** on suurepärane toidulisand ka reisijatele. Suurest pakendist jätkub tervele perele ka pikema reisi jaoks ja tarvitamist võib alustada juba enne reisile minekut.

Lepicol® sobib igapäevaseks kasutamiseks lisakiudainete ja piimhappebakterite allikana.

Looduslik lahendus
loomulik kergendus

Lepicol® kõhu sõber

Võida 50 €* iga kuu
0000001
*vt www.taulapharma.ee

Lepicol® kapslites sisalduvad koostisosad

- **taastavad** soolestiku tasakaalu
- **normaliseerivad** soolestiku töö
- **pehmendavad** soolesisu
- **vähendavad** kõhupuhitust

- igal pakendil on **kampaaniakleeps**
- osta ja **registreeri**
- **võiduvõimalus** suureneb iga ostuga

Protexin® health care
Science and nature in balance

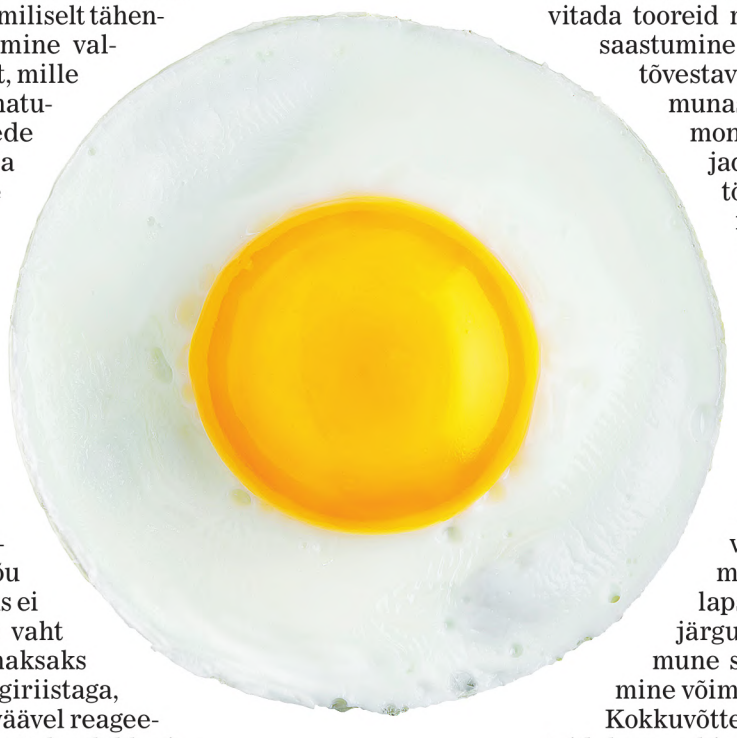
Ostke e-poest
www.taulapharma.ee
ja apteekidest üle Eesti

pärast ülessulamist üpris kiiresti. Munade keetmisel teevad sageli meelehärmi koore mikropraod, mille kaudu munavalge välja tungib. Seda saab vältida kahel viisil. Esiteks, enne keetmist võetakse munad aegsasti külmkapist välja soojenema, sest suur temperatuurimuutus ongi munakoore pragunemise peapõhjus. Teiseks, keeduveele lisatakse pisut soola. Soolavee rõhk on tavalise kraani- või kaevuvee rõhust suurem ja see takistab munavalge väljaimbumist.

Mis asub munakoore all?

Koore all asub munavalge ja munarebu. Munavalge (moodustab muna kogumassist 54–60 protsenti), koosneb põhiliselt veest (umbes 87 protsenti) ja valkudest (umbes 12 protsenti), süsivesikuid ja lipiide on vähe. Mida kauem on muna seisnud, seda vedelam ja laialivalguvam on munavalge. Selles võib veenduda, kui lüüa eri vanusega munad taldrikule lahti või kui muna raputada. Kolm-neli nädalat vana muna sisu loksub raputamisel kuuldavalt vastu koort ja lahtilöödult valgub munavalge laiali. Nii kaua seisnud munas on ruumikas õhukamber, mistõttu vette pandud muna keerab tõmbi otsa üles ja püsib peaaegu püsti.

Paljude toitude valmistamiseks on vaja munavalget vahustada, seepärast ka mõni sõna sellest. Biokeemiliselt tähendab munavalge vahustamine valkude sidemete lõhkumist, mille tagajärg on valkude denatureerumine ja pindkilede moodustumine. Äsja munetud väga värske muna valge läheb halvasti vahule ja selle vahustamise hõlbustamiseks tuleks munavalgele lisada kas kübeke soola, suhkrut, sidrunimahla või sidrunhapet. Munavalge vahustumist takistavad ka rasvad ja see ongi põhjus, miks munarebu enne vahustamist eemaldatakse. Alumiiniumnõu munavalge vahustamiseks ei sobi, sest selles muutub vaht inetult halliks. Ka ei maksaks muna süüa hõbedast söögiriistaga, sest munavalkudes olev väävel reageerib hõbedaga, tekitades nõule plekke ja andes söödavale ebameeldiva maitse.



Kuna toores munavalge ei soodusta seedeensüümide eritumist ja pigem pidurdab nende toimet, siis seedub see suhteliselt kehvasti, mida võiks silmas pidada toore munavalgevahuga kreeme ja sefiiritorti süües. Pärast kuumtöötlemist (keetmine, küpsetamine) on aga munavalge seeduvus väga hea. Munavalge väävliühenditest võib siiski mõnel üksikul inimesel moodustuda seedekulglas väävelvesinik ja need inimesed munavalget ei talu.

Munarebu arvele langeb muna kogukaalust umbes 29–36 protsenti. Toores munarebus leidub keskmiselt 49 protsenti vett, 17 protsenti valku, 32 protsenti lipiide (osa neist on rasvad) ning mineraalaineid ja vitamiine. Munakollasesse on koondunud rohkem kui pool muna valkudest, peaaegu kõik lipiidid ja kogu kolesterool.

Toore muna rebu värvus sõltub kõige rohkem kanade söödast ja sellest, mis aastaajal muna on munetud. Värske muna rebu on ümmargune ja hoiab kokku, eraldudes järsult munavalgest. Taldrikule lahti löödult säilitab see oma esialgse kuju. Mida vanem on muna, seda lamedam on rebuosa ja seda rohkem valgub laiali.

Munarebu seedub ja imendub meie kehas nii toorelt, poolkõvaks kui ka kõvaks keedetult. Rebu pigmentidest on olulisemad karoteenid, ksantofüllid ja ovoflaviinid, mille toimest oli juttu eespool. Pärast keetmist värvub munarebu pealiskiht sageli tumedaks. Selle põhjustab munavalge väävlit sisaldavate valkude lagunemisel eralduva väävelvesiniku reageerimine rauaga. Moodustuv raudsulfiid annabki keedumuna rebu pindmisele kihile tumeda varjundi. Härjasilma praadimisel aga tuleks silmas pidada, et munakollasele ei tohiks soola riputada, sest see muudab kalgendunud rebu laiguliseks.

Mida tasub munasöömisel veel silmas pidada

Asjatute probleemide vältimiseks on muna toiduks tarvitades hea järgida teatud reegleid. Kindlasti pole mõistlik tarvitada tooreid mune. Üks oht on muna saastumine mikroobidega. Inimest tõvestavatest mikroobidest on munas kõige ohtlikumad Salmonella perekonna esindajad. Õnneks muna kuumtöötlemisel enamik mikroobidest hävib. Salmonelloosi suhtes on aga kõige ohtlikumad just veelindude munad, mida ei tohiks toorelt süüa, näiteks neist kogelmogelit tehes.

Mõnel juhul võib munasöömist takistada toiduallergia, mis ilmneb sagedamini just väike- ja koolilastel. Enamasti küll taandub väikelapseea munaallergia järkjärgult ja hiljem on vähemalt mune sisaldavate roogade söömine võimalik.

Kokkuvõttes on muna suurepärane toidukraam, hinna ja kogu saadava tervisekasu mõttes veel iseäranis.

LÜHIVASTUS

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

Kas tsink vääriks suuremat tähelepanu?

VASTAB PROFESSOR MIHKEL ZILMER

Jah. Tsink kuulub nüüdisajal magneesiumi ja seleeniga defitsiidiprobleemsete ainete hulka. Seda vajab üle 300 inimkeha ensüümi (k.a väga tähtis antioksüdantne ensüüm), spermide ja eesnäärme talitlus, insuliini mõjus toime, täpne immuunvastus, maitsmise korrashoid, steroidhormoonide täpne toime ja mõõduka koguse alkoholi normaalne käitlemine inimkehas.

Kuidas on tsingi saamisega tänapäeval?

See on hästi esindatud nii loomses kui ka taimses toidukraamis, mistõttu normaalsel sööjal vaegust tavaliselt ei teki. Samas rafineeritud toiduainete suur osakaal ning kestvalt ühekülgne toiduvalik võivad defitsiidi tekitada. Ühekülgse sööja toidus (nt paljudes taimsetes toiduainetes) on liiga palju neid ühendeid, mis takistavad tsingi jõudmist verre. Teisisõnu: internetist võib leida, et antud toiduaine tsingisisaldus on tubli, aga tegelikult jõuab sealt verre tühine/toimeta kogus. Omastatava (st efektiivselt verre jõudva) tsingi rikkalikud allikad on tavatoitudest kuumtöödeldud veise- ja sealiha, pärm, juustud, täisteraleib, muna. Eksootilisemad, aga väga tublid tegijad on koorikloomad ja austrid.

Aga tsingi lisamanustamise vajadus?

Normaalne sööja seda tavaolukorras ei vaja. Füsioloogilistes eriseisundites (rasedus, imetamine, laste kiire kasv, eakad inimesed) ja võistlussportlased vajavad tsinki tavalisest päevahulgast pisut rohkem. Osaline defitsiit võib kujuneda haigusseisundite (suhkurtõbi, kestev nälgus, alkoholism, maksatsirroos, peensoole kahjustused, pankreatiit) tagajärjel või glükokortikoidravi ja rauapreparaatide kestval liigkasutamisel ning alkoholismi korral. Defitsiidi tavatunnused võivad olla toidu maitse ja lõhna tundmise kahanemine, vereringehäired, minestamiskalduvus, ebamäärased laigud nahal ja küüntel, juuste tavalisest suurem väljalangemine. Lisamanustamise kindla vajaduse näitavad kliinilis-laboratoorsed uuringud.

Mõistlik oleks koos tsingiga võtta magneesiumi ja vitamiin B_6. Parimad on need tsingipreparaadid, kus tsink on mingi aminohappe küljes. Lisamanustamise tavaperiood on neli nädalat.

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

On tore, kui kohin kõrvus enam ei häiri

„Mu kõrvakuulmine halvenes pideva undamise tõttu kõrvus, ma ei saanud hetkegi nautida täielikku vaikust. Õnneks leidsin siiski abi," jagas oma kogemust 66-aastane Lillema Paulson Rootsist.

„Mäletan täpselt, millal seda undamist esimest korda kuulsin. Sõitsin mõni aasta tagasi koos tütrega bussiga Budapesti. Reisi ajal kuulasin kõrvaklappidega audioraamatut. Kuna bussis oli vali müra, siis keerasin helitugevuse maksimaalseks," jutustab Lillema.

„Pärast seda mürarikast bussireisi *hakkasingi kuulma kõrvalhelisid*. See oli tõeliselt ärritav, sest need segasid suhtlemist pere ja sõpradega, raadio kuulamist või televiisori vaatamist. Isegi ajalehe või raamatu lugemine oli raskendatud."

„Kui sõbranna rääkis mulle naturaalsest **Tone**™ preparaadist, mis teda oli väga hästi aidanud, otsustasin ka mina seda proovida. Ostsin apteegist **Tone** tablette ja võtsin soovituste kohaselt kaks tabletti iga päev. Märkasin mõne aja möödudes, et ärritav müra segab vähem raadio kuulamist või inimestega suhtlemist. Olen väga rahul, sest sain tagasi hea tuju ja meeldiva ene- setunde ning ärritav undamine ei takista enam mu kuulmist – kuulen vaevata vaikset sosinatki," rõõmustab Lillema.

Vanusega seotud muutused

Vanusega seotud kuulmise nõrgenemist nimetatakse presbüakuusiaks (ld *presbyacusia*). Sagedasemad kaebused on raskused vaiksest kõnest arusaamisega ja undamine kõrvus. Mõnikord lepitakse küll kuulmise osalise kaotusega, kuid vaevama jääb vilin kõrvades ja peas, mis intensiivistub väsimuse või närveerimise korral, õhtuti ja vaikses ümbruses ning võib häirida ka öösel. Sageli kaebavad vanemaealised tugevama või nõrgema peapöörituse üle. Halvenenud kuulmine võib mõjutada ka inimese psühholoogilist seisundit, põhjustada kurbust, depressiooni, rahutustunnet, kohmetust, ebakindlust ja sellest tingituna ka sotsiaalse aktiivsuse vähenemist. Kuulmisprobleemi esineb tegelikult paljudel, ent suurem osa püüab seda varjata. See on ka mõistetav, sest keegi ei taha ju teistest erineda, saada naerualuseks vaid sellepärast, et ei kuule hästi ning teiste kõnest on keeruline aru saada. Sel põhjusel eitatakse kuulmishäirete olemasolu, väites, et kõik on korras.

Skandinaavia preparaat **Tone**

Tone tabletid sisaldavad magneesiumi, mis aitab hoida vajalikku elektrolüütide tasakaalu organismis. See on normaalse kuulmise seisukohast väga tähtis. Sisekõrv on eriti tundlik elektrolüütide tasakaalu muutumise suhtes. Elektrolüütide tasakaalu häire võib olla põhjuseks, miks kuulete mitmesuguseid kõrvalhelisid, teil on raske teiste kõnest aru saada või on ebamugav suhelda mürarikkas keskkonnas. Elektrolüüdid on mitmesugused soolad ja mineraalid, mis tekitavad elektriimpulsse ning on organismile sama vajalikud nagu kütus sõiduautole.

Originaalseid **Tone** tablette saate osta

apteegist tootja kodulehelt *www.newnordic.ee*. Täpsema info saamiseks helistage telefonil 684 3838 või vaadake tootja kodulehte *www.newnordic.ee*.

www.newnordic.ee Online Store

Kas Teil undab kõrvus pidevalt?

Kas Teile tundub, et kuulete kõrvalhelisid?

Kas Te ei kuule ja teil on raskusi teiste kõnest arusaamisega?

Kas Teil on kuulmisprobleeme mürarikkas keskkonnas?

See on vanusega seotud kuulmise nõrgenemine. Kui tunnete, et kuulmine ei ole enam selline nagu peaks, võiks teile huvi pakkuda just see taimeekstrakte, magneesiumi ja teisi kuulmiseks vajalikke aineid sisaldav Skandinaavia päritolu preparaat. **Võib-olla olete just teie üks nendest, kelle organismis on magneesiumi ja teiste oluliste ainete puudus? Sel juhul võib Tone aidata muuta teie elukvaliteeti.**

Faktid **Tone** tablettide kohta

Tone – on originaalne Skandinaavia toidulisand, mis sisaldab kuulmisele kasulikke bioaktiivseid aineid.

Taanis valmistatud **Tone** tablettide koostises on galganijuure, humalakäbide, tatra- ja mustikaekstrakti, niatsiini, kaaliumi ning magneesiumi. Tatraekstrakt on naturaalne bioflavonoidi rutiini allikas. Niatsiin ja magneesium on samuti närvisüsteemi funktsioneerimise seisukohast väga tähtsad. Magneesium tugevdab närvisüsteemi, vähendab väsimust ning aitab hoida elektrolüütide tasakaalu organismis. Närvisüsteemi talitlus, elektrolüütide tasakaal ja inimese psühholoogiline seisund mõjutavad kogu organismi, sealhulgas kuulmisvõimet.

Võtke üks tablett hommikul ja teine tablett õhtul koos söögiga vähemalt 2-3 kuu jooksul, et säilitada normaalne närvisüsteemi tegevus ja kõige tähtsamate kõrvaosade elektrolüütide tasakaal. Loomulikult on olulised ka mitmekülgne toitumine ja tervislik eluviis.

TERVIS SIBERI SEEDRIST

Siberi seedriõli

Seedriõli kutsuti vanadel aegadel 100 haiguse ravimiks.
Selle kasulikke toimeid tunnistab nii rahva- kui ka ametlik meditsiin.
Katsete tulemused, mis viidi läbi Venemaa Meditsiinteaduste Akadeemias, räägivad seedriõli kõrgest efektiivsusest paljude haiguste ravimisel.
Seedriõli toodetakse puhastatud pähklituumast külma pressimise meetodil.

"Siberi Puhastus" seedripalsamiga

Puhastuse ajal toimub mao ja veresoonte puhastamine. Veresooned muutuvad elastsemateks ja selle tagajärjel toimub vererõhu isereguleerimine. Väga tõhus liigeste valu korral.

"Siberi puhastus" on lihtne ega valmista tavaliselt organismile stressi, kuid käivitab pehmelt ja aeglaselt puhastus- ja tervenemisprotsessid raku tasandil.

Järgnevalt käivitub organismi kõikide kudede ja rakkude regeneratsioon, st. uuenemine ja puhastumine kõigest vanast, millest rakkudel oli varem raske vabaneda.

Puhastuse esimesel päeval võtke palsami 5 ühikut (1 ühik = 0,025 ml) tühja kõhu peale. Peale seda ei tohi 15 minutit midagi süüa ega juua. Kui te ei kannata mõru maitset, siis võite vett peale juua, kuid parem on lihtsalt hambaid pesta. Teisel päeval jooge 10 ühikut, kolmandal 15 ühikut ja nii iga päev, lisades juurde 5 ühikut. Neljakümnendal päeval jõuate 200 ühikuni. Järgmisest päevast hakake vähendama doosi 5 ühiku võrra. Kokku kestab puhastus 79 päeva. Esimestel 40 päeval jõuate energeetika uuele tasemele, sellel ajal avaneb ja taastub rakkude mälu, taastamisprotsessid käivituvad väga sügaval DNA tasemel. Tavaliselt sellel ajal hakkab inimene tundma puhastuse mõju.

Palsami kulu "Siberi Puhastuseks"

Kehakaal	kuni 80 kg	80 -100 kg	üle 100 kg
ühikud	5	7	10
kulu kokku	200 ml	280 ml	400 ml

SIBERI SEEDER OÜ
Lisainfo:siberiseeder.ee

LISAKS PALJU MUID LOODUSTOOTEID SIBERI SEEDRIST

Eriline suvi **Kingissepa rajoonis** Kuressaares

Peeter Langovits

fotograaf

Kui lugu kirjutama hakkasin, räägiti Vikerraadios parajasti selle suve kehvadest ilmadest, üllatusena kõlas eetris „Saaremaa valss" Georg Otsa esituses. Imeline meeleolu tõstev kokkusattumus! Kui suudaks pisutki tabada neid emotsioone, mida legendaarne lauluviis pakkus!

FOTOD: PEETER LANGOVITS

1989. aasta suvel tähistati suurejooneliselt kuursaali 100. aastapäeva. Taastamistöödega püüti säilitada kuursaali esialgne stiililine lahendus.

Ülevate tunnetega asusin meenutama uutmistuultega saabunud muutuste aega, mida kogesin Saaremaal 1989. aasta suvel. Saarele minek oli siis mandrimehele nagu sõit välismaale, ainult valuutat polnud vaja vahetada. See-eest pidi sul Saaremaa piiritsooni külastamiseks luba taskus olema. Saaremaale pääsesid vaid need, kel oli sissekirjutus või kellele olid sugulaste küllakutsete põhjal load vormistatud.

Praamilt maha astudes seisis Kuivastus piirivalvur, kontrollis pabereid ja kui temast mööda sain, olin teise elurütmiga ja erakordse loodusega saarel. Polnud ka turistide horde, kellega suvises Pärnus või Tallinnas olin harjunud.

See oli eriline suvi

Tavapäraselt kiputakse mandrilt Saaremaale jaaniajal, ikka sellepärast, et saarel on see alati eriline. Käisin Kuressaares ajal, mil jaanipäev oli juba unustatud ja suur suvi täies hoos. Saaremaa pealinnas olin varemgi käinud, kuid sel korral oli tõesti tunda, et elu oli muutumas. Kuressaare sõidu üks siht oli soov osa saada 100aastase kuursaali uuele elule ärkamisest.

Eestimaale, samuti oma ajaloolise nime tagasi saanud Kuressaarele, oli aasta 1989 eriline. Saadi lahti kurikuulsast esikommunisti monumendist, hakati rääkima okupatsiooniajast, taassünni elas üle saarlaste leht Meie Maa, toimusid Saaremaa kultuuripäevad, millel tohtisid osaleda ka väliseestlased, taasavati renoveeritud 100aastane kuursaal ja diskuteeriti IME-projekti ning Saaremaa võimaliku eristaatuse üle. Käis kohalike võimuorganite valimiskampaania, valimised olid varasemast demokraatlikumad. 1990. aasta 1. jaanuaril hakkas Eestis kehtima uus halduskorraldus. Sügisel valitigi varasemate rajooni-, küla- ja linnanõukogude asemele maakonna-, valla- ja linnavolikogud. Kingissepa rajoonist sai Saare maakond.

Jaanipäeva aegu oli Kuressaares toimunud Saaremaa Suvi '89. Erakordne suursündmus, mil kultuuripäevade raames sai teoks I ülemaailmne saarlaste kokkutulek. Saabus üle 500 välis-saarlase, nende seas Salme vallas sündinud Robert Kreem – Toronto saarlaste ühingu esimene esimees, ESTO-päevade algataja ja toetaja. Kodusaart külastas ka professor Paul Saagpakk, kelle elutöö oli teatavasti „Eesti-inglise sõnaraamatu" koostamine. Mõlemad osalesid Kuressaare I Keskkooli vilistlaste kokkutulekul. Saagpakk jõudis tutvuda Saaremaa koolide õppetööga ja tegi ettepanekuid, kuidas parandada inglise keele õpet. Talle tegi muret inglise keele õpetamise nõrk tase, sest selle maailmakeeleta on välissidemeid raske arendada. Enne jaanipäeva külastas Saaremaad ka 30 noort väliseestlast, kes viibisid I ülemaailmsetel eesti noorte päevadel. Aasta oli tegus välissuhtluse arendamises. Muutustest andis märku saarlaste korraldatud fotoaktsioon „Saaremaa fototuur", kus 3 fotograafi Soomest Tammisaarist ja 2 Rootsist Gotlandi saarelt said koos kohalike piltnikega Saaremaaga kolme päeva jooksul lähemalt tutvuda ja ühisnäituseks materjali koguda. Meie Maad lugedes jäi tollal meelde Rein Orni

REKLAAM

ANNO 1948
РУССКИЙ ТЕАТР ЭСТОНИИ
VENE TEATER

-50% kupong

SELLE KUPONGI ALUSEL SAATE
VENE TEATRI KASSAST OSTA ETENDUSELE
PILETI 50% ODAVAMALT

15.09 R 19.00 VALENTINIPÄEV / I.Võrõpaev
22.09 R 19:00 VIIMANE OHVER / A.Ostrovski
23.09 L 18.00 ZOIKA KORTER / M. Bulgakov
24.09 P 18.00 NAISEVÕTT / N.Gogol
27.09 K 19:00 TAHTIS ON OLLA TÕSINE / O. Wilde

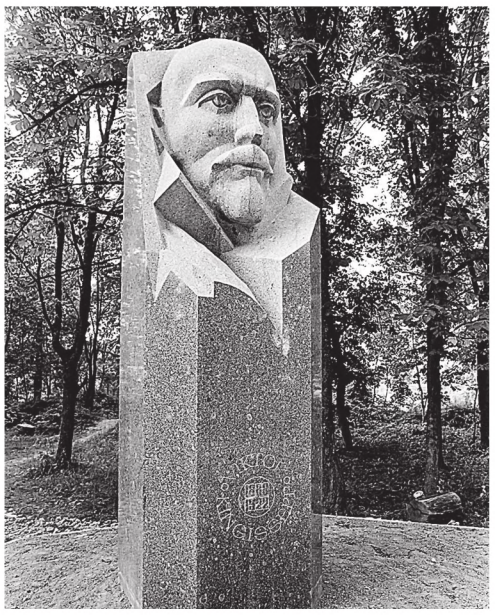
Vabaduse väljak 5 / Kassa: +372 611 4911, Broneerimine: +372 6114 962/963

OSTAME MAAD,
MILLEL ASUB MOBIILIMAST.

Maksame 12-kordselt selle summa, mida mobiilioperaator teile aastas tasub. Kanname kõik tehingukulud.

Tel 5341 1445, reio@livenature.com
www.livenature.com

LiveNature



Partei käsul püstitati Kingissepa linna keskväljaku parki riigikukutaja Viktor Kingissepa monument. Kuna kujutatu oli teatrimees Mikk Mikiveriga üsna sarnane, ristis rahvasuu selle „Mikiveriks".

Meeleolukas hetk piiskopilinnuse õuealal toimunud kontserdist.

meenutus „Saaremaa suvest": „Ja kui mõnele kaugemalt tulnule tundubki mõni asi oma kodusaarel võõrastav olevat, siis teadku ta, et just sellised me praegu oleme." Ajakirjanikult suurepärane kokkuvõte suvest 1989.

Taas Kuressaare, Kingissepp läinud!

Tallinna maanteed mööda jõudsin linna keskväljakule. Pilku püüdsid torniga pritsumaja ja selle kõrval keskaegne raekoda, üle platsi aga vaekoda ja turg. Poodide juures käidi uudistamas ühe puitmaja aknale paigutatud plakatit, mis käsitles Nõukogude okupatsiooniaega.

Nõukogude võim vahetas Eestis välja vaid ühe linna iidse nime. Millegipärast sai just Kuressaare seal sündinud kommunist Viktor Kingissepa järgi 1952. aastal uueks nimeks Kingissepa. 23. juunil 1988 anti linnale ajalooline nimi tagasi.

Kingissepaga seondus muudki. Nimelt kerkis esikommunisti 100. sünniaastapäeva tähistamiseks linna südamesse monument ja Kingisseppade kordatehtud kodumajas Pargi tänaval avati majamuuseum.

Jalutasin keskväljaku kõrval paiknevasse parki, mille keskmes asus Eesti Vabariigi ajal Vabadussõja mälestussammas. Selle hävitas nõukogude võim. Pikka aega oli seal tühi koht, kuni partei käsul püstitati sinna riigikukutaja Viktor Kingissepa monument. 24. märtsil 1988, Kingissepa 100. sünniaastapäeval avas kuju Eestimaa Kommunistliku Partei esimene sekretär Karl Vaino. Matti Variku loodud graniitkuju oli 4,5 meetri kõrgune ja kaalus 25 tonni. Kuna kujutatu oli teatrimees Mikk Mikiveriga üsna sarnane, ristis rahvasuu selle „Mikiveriks". Ühel ööl varsti pärast avamist olevat aga kuju ette

>> lk 32

Eesti Vabariigi ajal oli Kuressaare keskväljaku kõrval paiknevas pargis Vabadussõja mälestussammas. Selle hävitas nõukogude võim. 1991. aasta suvel oli taastatud monument juba püsti.

REKLAAM

Kaaslasega 60+ FESTIVALILE!

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

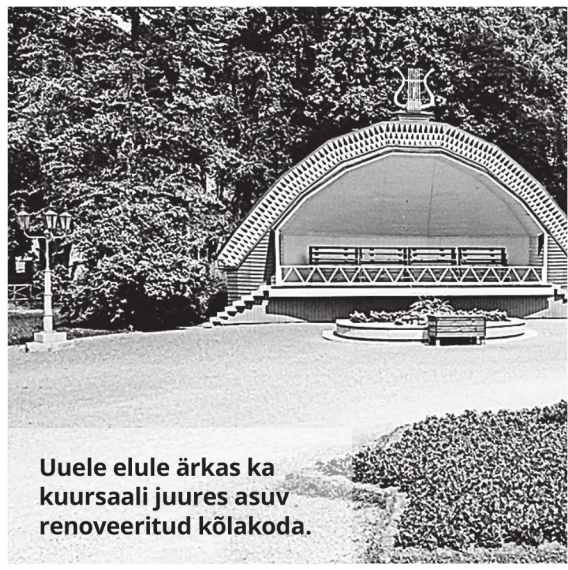
60+ festival toimub 4. - 5. oktoobril Salme Kultuurikeskuses. Peaesinejad ansambel Kukerpillid ja Juss Haasma astuvad lavale nii neljapäeval kui reedel kl 13.30.

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.

Kuressaare keskväljaku ääres uhkeldab torniga tuletõrjehoone.

Kuressaare on üks neist Eesti linnadest, kus on säilinud ehedat keskaega. Kui Tallinnal on vanalinn, siis Kuressaare pärl on 14. sajandist pärit piiskopilinnus.



Uuele elule ärkas ka kuursaali juures asuv renoveeritud kõlakoda.

ilmunud kalossid koos kirjaga „Hakka astuma, Viktor!". Möödus pisut üle aasta ja uutmistuuled võimaldasid skulptuuri 18. aprillil 1989 teisaldada. See transporditi kurikuulsa kommunisti sünnipaika, linna serval asuvasse Marientali parki. Hiljem, kui maa omanikele tagastati, viidi kuju aastateks Sikassaarde kõrvalisele laoplatsile. Samba ümber toimunust sai kommunismi kokkuvarisemise omalaadne sümbol.

Suvel, kui külastasin Kuressaaret, oli samba asemele seatud ajutine mälestuskivi tekstiga „Siin platsil asus Eesti Vabadussõjas langenud saarlaste ausammas, mis hävitati IV 1945. a.", 1989–1990 ennistati Vabadussõja mälestussammas võimalikult sarnasena sellega, millisena Amandus Adamson selle 1928. aastal kavandas. Maakivist alusele kinnitati pronksplaadid langenute nimedega, skulptor Matti Varik taastas fotode alusel Eesti sõduri pronkskuju. Selle jäädvustasin juulis 1991, kui järgmine kord Kuressaarde sattusin. Siis heitsin pilgu ka lossipargile ja piiskopilinnusele.

Kuursaal lossipargis

Jalutasin mööda Lossi tänavat, pildistasin imposantset rüütelkonna hoonet. Pargi ja Allee nurgalt avanes vaade uuenenud linnapargile, sõidu ühele sihtmärgile – paistis Kuressaare kuursaal ja seda ümbritsev uue näo saanud pargiala.

Linnaparki hakati rajama piiskopilinnuse lähedusse juba 1861. aastal Riia aednik H. Göggingeri projekti järgi. Selles kaasalöömine või annetuste tegemine oli iga saarlase auasi. 19. sajandi lõpuks oli Kuressaare tänu sealsetele mudaravilatele ja pansionaatidele rahvusvaheliselt mainekaks suvituspaigaks muutunud. 1888. aastal otsustati rajada parki kuursaal (*Kurhaus*), linnaarhitekti Carl Lorenzeni projekteeritud ehituse sisseõnnistamine koos suurte pidustustega toimus juba 1889. aasta 11. juunil (vana kalendri järgi 23. juunil).

Kuursaalist (kutsuti ka kuurhooneks) kujunes kiiresti suvise seltsielu keskus ja see tegutses edukalt ka Eesti Vabariigi ajal. Sagedased olid tuntud näitlejate-lauljate esinemised ja muud kultuuriüritused. Aja jooksul rajati parki kõlakoda ja purskkaev, paigutati dekoratiivseid skulptuure ning istutati haruldasi puuliike.

Sõjas hävis palju Kuressaarele ainuomast. Kuurordi maine minetanud linnas jäi kuursaalgi koos seda ümbritseva kauni pargiga saatuse hooleks. Haruldase taimestiku tõttu võeti linnapark siiski looduskaitse alla ja hakati tasapisi korda tegema. Kuursaal hävis 1984. aastal tulekahjus. Pikka aega võeti hoogu ja vaieldi arhitektuuriansambli taastamise otstarbekuse üle. Kultuurimälestiste Riikliku Inspektsiooni arhitektid Maret Tääker ja Aala Buldas projekteerisid aastatel 1986–1987 kuursaali ning Täpi Made, Urmas Arike ja Aiki Kama kujundasid pargi haljastuse. Aiki Kama oli ka mänguväljaku ja suveniirikioski projekteerija.

Selgi korral said ehitustööd tehtud saarlaste ühisel toel. Peatöövõtjad olid VK Eesti Restauraator, Saaremaa Restaureerimisvalitsus, Kuressaare Remondi- ja Ehitusvalitsus ning Kommunaalettevõtete Kombinaat.

1989. aasta suvel tähistati suurejooneliselt kuursaali 100. aastapäeva. Taastamistöödega püüti säilitada kuursaali esialgne stiililine lahendus. Maja sai tagasi endise funktsiooni – pakkuda meelelahutust saarlastele ja külalistele. Majas oli

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.

Kuurordi maine minetanud linnas jäi kuursaalgi koos seda ümbritseva kauni pargiga saatuse hooleks. Haruldase taimestiku tõttu võeti linnapark siiski looduskaitse alla ja hakati tasapisi korda tegema.

Tuuleveskis, mis ehitati 1899. aastal, tegutses üle Eesti tuntud kohvik-restoran.

kino ja teatrisaal, sama katuse all töötas edukas turismifirma Thule, kes tegeles välisturistide vastuvõtmisega. Eesti NSV Riikliku Ehituskomitee iga-aastasel konkurss-ülevaatusel „Aasta parim ehitis Eestis" tunnistati kuursaal koos pargikompleksiga aasta parimaks ehitiseks. Sama objekt pälvis esimese preemia ka ühiskondlike hoonete kategoorias.

Tegevust jätkus kuursaalis aasta ringi – kontserdid, tantsuõhtud, kirjandusõhtud, teatrietendused, näitused. Sellest sai saarlaste musterkohvik, mille uksed olid kultuurilembestele inimestele avatud. Uuele elule ärkas ka renoveeritud kõlakoda.

Kuni augustini pakkus õhtuti õdusat salongimuusikat trio Kuld ja Hõbe. Õhtul, kui mina seal olin, esinesid lapsed Saare Kaluri peotantsuklubist Flamingo ja toimus rühmituse Wellesto üritus. Wellesto, Eesti esimene pärastsõjaaegne kirjandusrühmitus, sündis koos ärkamisajaga 1988. aastal. Algselt kirjanike looduna koondas see eri valdkondade kultuuriinimesi. Nende tegevuse aktiivseimal ajal aastatel 1988–1989 korraldati kirjandusõhtuid ja väljasõite. 1989. aasta juulikuu lõpus tegutses Saaremaal Wellesto neljapäevane suvekool koos välisliikmete ja -külalistega. Kuressaare lossi piiskopilinnuse konvendihoone kapiitlisaalis oli Wellesto rahvusvaheline kirjandusõhtu. Kirjanduslikule salongiõhtule kuursaalis sattusin minagi ...

Piiskopilinnus ja palju muud huvitavat

Kuressaare on üks neist Eesti linnadest, kus on säilinud ehedat keskaega. Kui Tallinnal on vanalinn, siis Kuressaare pärl on 14. sajandist pärit piiskopilinnus.

Piiskopilinnus ja selle ümbrus on võrreldes sellega, mida nägin aastatel 1989 ja 1991, praeguseks palju muutunud. Linnuse põhjalik restaureerimine algas juba 1968. aastal arhitekt Kalvi Aluve koostatud projekti järgi. Alustati valli ja bastioni müüritise taastamist, seejärel asuti ennistama konvendihoonet ja et selle keskaegset ilmet säilitada, eemaldati hoonelt osa uuema aja lisandusi. Mahuka restaureerimise järgmiseks etapiks sai Kuressaare kindluse taastamine ja suurepärase keskaegse kaitseehitisena eksponeerimine. Kui linnapargiga tutvusin, jõudsin piiskopilinnuse õuele, kus parajasti toimus mingi rahvaüritus.

Kuressaarde sattununa märkasin muudki põnevat. Pargi servas olid alles tenniseväljakud ja pilku püüdsid mitmed kordatehtud puitmajad Pargi tänaval.

Pargi 5 renoveeritud puitmaja, kus kunagi Kingisseppade pere elas, oli muudetud majamuuseumiks. Paar aastat hiljem sai sellest Linnakodaniku muuseum. Pargi tänaval püüdis pilku kunagine Waldmanni pansionaadimaja Pargi 4. Nõukogude ajal oli seal esialgu tööstuskool, seejärel elamispinnaks muudetuna maja amortiseerus ja lõpuks lammutati. Kuressaare restauraatorid taastasid selle üsna algupärasel kujul. Samale territooriumile oli kerkinud uus postmodernistlik elumaja.

Tegelikult on avastamist Kuressaares väga palju, olgu selleks vanalinn või teised linnaosad. Mulle meeldisid madala hoonestusega vaiksed tänavad kaunite õuealade ja kiviaedadega, samuti uhked villad ja pansionaadid, mis meenutavad kuurordi hiilgeaegu. Jõudsin käia ka rannas ja läbi astuda Nasva kalameeste juurest, kus peaaegu alati sai õhtuks värskelt suitsutatud kala kaasa osta.

Ei saanud aga Kuressaarest lahkuda enne, kui olin einestanud Kuressaare vanimas tuulikus. Tuuleveski, mis ehitati juba 1899. aastal, oli kuni sõjani töökorras. 1989. aastal tegutses selles üle Eesti tuntud paigas kohvik-restoran Veski.

REKLAAM

Vererõhuaparaate on igas hinnas ja igasuguseid

Ligi pool üle 60aastastest inimestest põeb kõrgvererõhk- ehk hüpertooniatõbe. Tegemist on seisundiga, kui korduval mõõtmisel ületab süstoolne ehk ülemine rõhk 140 ja diastoolne ehk alumine 90 mmHg.

Virge Sokk
BENU Tõrva keskapteegi proviisor

Kui süda pumpab verd, avaldab see rõhku veresoontele. Süstoolne vererõhk on südame kokkutõmbumisel, diastoolne aga südame lõõgastumisel tekkiv rõhk.

Inimesel, kes põeb kõrgvererõhktõbe, oleks soovitatav koju muretseda vererõhuaparaat, millega on vajadusel mugav ise vererõhku mõõta. Aparaatide valik on väga suur, samuti on suur hinnaerinevus. Mugavaim variant on soetada vererõhuaparaat kas apteegist või meditsiinitarbeid müüvast ettevõttest, kus klienditeenindaja või apteeker teeb ostjale põhjaliku kasutamiskoolituse.

Vererõhuaparaate on mehaanilisi, poolautomaatseid ja automaatseid, samuti on randmelt või õlavarrelt rõhku mõõtvad aparaadid. Kõige täpsemad mõõtmistulemused saab mehaanilise vererõhuaparaadiga, see tähendab, et tegemist on aparaadiga, mis mõõdab rõhku õlavarrelt ja rõhku peab ise stetoskoobiga kuulama.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kuna vererõhk on väga paljudest teguritest sõltuv suurus, siis täpse mõõtmistulemuse saamiseks ei tohi ise veresoont nii-öelda kinni pumbata, seda peaks laskma teha kellelgi teisel. Patsiendile on kõige mugavam variant soetada endale automaatne vererõhuaparaat ja selline, mis mõõdab rõhku õlavarrelt. Sellise aparaadiga käib mõõtmine lihtsalt ühele nupule vajutamisega. Aparaat teeb kogu töö ise ära ja ekraanile ilmub vererõhunäit, samuti pulsisagedus, enamik tänapäeva aparaate suudab tuvastada ka südamerütmihäireid.

Rütmihäire korral ei maksa kohe muretsema hakata, sest kui enesetunne on hea, siis tegelikult võib esineda rütmihäireid lausa mitu korda päevas. Arsti poole tuleks pöörduda juhul, kui sellega koos on ka halb enesetunne.

Vererõhku võib mõõta kord või paar nädalas ja soovitatavalt iga kord umbes samal ajal, näiteks hommikuti pärast ärkamist. Meeles tasuks pidada, et vererõhu näit on kõige suurem hommikul umbes kella viie paiku. Enne vererõhu mõõtmist on soovitatav istuda rahulikult 10–15 minutit, see tähendab, et hea oleks, kui ka televiisor ega raadio ei mängiks ning inimene ise ei räägiks. Kindlasti ei tohi rääkida sellel ajal, kui vererõhku mõõdetakse. Mansett tuleb asetada õlavarrele, kinnitada see tugevasti ja käsi panna lõdvalt lauale.

Kuigi paljudel vererõhuaparaatidel saab mõõtmistulemused mälusse salvestada, siis kindlam on mõõtmistulemused üles kirjutada. Vererõhku ei ole kindlasti vaja mõõta mitu korda päevas, sest enamasti ei saa kaks korda järjest täpselt sama tulemust ja see ajab inimese asjatult endast välja, mis omakorda tõstab vererõhku. Kui enesetunne on hea ja kaebusi ei ole, siis võibki vererõhku mõõta kord nädala või kahe järel või enesetunde järgi. Tihedam vererõhu mõõtmine on vajalik, kui muudetakse ravimeid või nende doose, aga siis enamasti arst instrueerib, kui tihti ja kuidas oleks vaja vererõhku jälgida.

Kui tekib kahtlus aparaadi töökindluses, siis üks variant on minna oma aparaadiga perearsti vastuvõtule, kus saab tulemusi võrrelda. Kui aparaat hakkab näitama valesid tulemusi, siis esimene asi, mida peaks kontrollima, on see, ega patareid pole tühjaks saanud. Seejärel tasub üle vaadata, kas mansett on töökorras. Kui mansett laseb kuskilt õhku läbi, siis peaks muretsema uue manseti.

Vererõhuaparaate on mitmes hinnaklassis. Kõige odavamad on mehaanilised aparaadid, automaatsed aparaadid on juba kallimad, maksavad umbes 70–100 ja rohkemgi eurot.

REKLAAM

BENU Apteek

PAKKUMISED SEPTEMBRIS!

ASA KRKA
TABLETID 100MG N90

-20%
~~2,93 €~~
2,34 €

TOIMEAINE: atsetüülsalitsüülhape. Käsimüügiravimid.
NÄIDUSTUS: Müokardiinfarkti sekundaarne preventsioon.
• Kardiovaskulaarse haigestumise ennetamine stabiilse stenokardiaga patsientidel.
• Ebastabiilne stenokardia anamneesis, v.a ägedas faasis.
• Šundi oklusiooni ennetamine koronaararterite šunteerimise järel.
• Koronaarangioplastika, v.a ägedas faasis.
• Transitoorsete isheemiliste atakkide ja tserebrovaskulaarsete häirete sekundaarne preventsioon tingimusel, et ajusisene verejooks on välistatud. Atsetüülsalitsüülhapet ei soovitata kasutada erakorraliseks raviks. See on ette nähtud ainult sekundaarseks preventsiooniks kroonilise ravi korral.

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

CENTRUM SILVER
TABLETID N30, N60

KUNI -30%
N30:
~~13,69 €~~
9,99 €
N60:
~~23,89 €~~
16,99 €

Toidulisand vitamiinide, mineraalainete ja luteiiniga täiskasvanutele.
TASAKAALUSTATUD KOGUSTES VITAMIINE JA MINERAALAINEID!

Tegemist on maksimaalsete jaemüügihindadega. Tavahinnad ja kaubavalik võivad apteegiti olla erinevad! Pakkumised kehtivad 01.09.-30.09.2017 või kuni soodushinnaga tooteid jätkub.

www.benu.ee

Kui **naelaulatajat** käepärast pole

Tea Raidsalu
tea.raidsalu@ajaleht.ee

Keera kumm mitu tiiru ümber haamrivarre ja pista naelad sinna vahele. Nii on sul ehitustöödel naelad alati käepärast ja neid pole vaja kuskilt otsida või endale kedagi kätteulatajaks kaubelda.

Rahakumm on mujalgi vajalik abimees

Et teleripult ei libiseks laualt maha, keera selle mõlema otsa ümber (jälgi, et nupud ei jääks alla) üks kumm.

Kui paned teekotikese vette ligunema, siis kipub selle nöör pahatihti tassi kukkuma ja seda on üsna tülikas kuumast veest välja õngitseda. Selle vältimiseks tõmba üks rahakumm ümber tassi, nii et see hoiaks teekotikese nööri paigal.

Foto korralikult pildiraami sisse paigutamine, et see tagakaane paika panemisel ei nihkuks, vajab üsna palju rihtimist. Pane pildiraam lauale, aseta sellele foto, fotole pane üks või kaks kummi ja kaas peale. Kummid haakuvad kaane külge ega lase sellel fotot paigast nihutada.

Vahel jääb kreemituubi kork liiga kõvasti kinni ja seda on paha lahti keerata. Mässi korgi ümber rahakumm, siis on hõlpsam keerukas kaas lahti saada.

Kui püksilukk tahab lahti vajuda, siis pane läbi lukuotsas oleva augukese rahakumm ja tõmba see nööbi ümber. See konstruktsioon ei lase lukul omatahtsi irvakile minna.

Tõmba rahakumm ümber sõrmeotste ning selle vetruva takistuse abil sõrmi sirutades ja kõverdades saad käelihastele üsna tõhusa trenni.

Võta kaks kahvlit ja pane need harusid pidi kummi abil kokku. Nii moodustuvad hädapärased näpitsad, millega saab näiteks grilli peal lihatükki keerata või värsket salatit tõsta.

Viis nippi, kuidas kasutada jääkuubikuvormi

Tükelda meelepärased puuviljad ja marjad (üks mõnus kombinatsioon on maasikad ja apelsin, mis on maitsestatud piparmündiga), jaota kuubikuvormidesse ja vala peale pisut vett või mahla. Külmuta. Nii saad jahutava joogi sisse värskendava lisandi.

Valmista kange kohv ja jahuta see. Vala kohv jääkuubikuvormidesse ja külmuta. Pane neli-viis kuubikut tassi ja vala peale piim, maitsesta soovi korral suhkruga. Sel viisil valmib mõnus piimane kohvijook.

Haki piparmünt peeneks ja puista jääkuubikuvormidesse. Pigista peale sidrunimahl. Külmuta. Nüüd on sul tagavaraks hea lisand teesse ja lihtne on teha karastavat jääteed. Kuuma joogi nautimiseks tuleks mõistagi maitsekuubik varem külmikust sulama võtta.

Haki maitseroheline peeneks ja tõsta see jääkuubikuvormidesse. Vala peale toiduõli. Nüüd piisab vaid kuubik üles sulatada ja pannile valada ning maitsestatud õli on praadimiseks olemas.

FOTOD: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

HEA TEADA: Kolesterool ja vererõhk

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

Värskest kraamist tehtud püreesupi vastu pakisupp ei saa

Oleme harjumuspäraste tükeldatud suppide kõrval üha enam püreesuppe sööma hakanud. Sageli on need kahjuks küll pakisupid.

Sirje Rekkor
60pluss@eestimeedia.ee

Mul endalgi on mõni pakisupp teinekord töölaua sahtlis tagavaraks, kui olen end liialt hiliseks ajaks tööle unustanud või on loengute vahe nii väike, et kuhugi sööma minna ei jõua. Abiks seegi, kui on vaja päeva lõpuni tegus olla. Teinekord on näiteks matkale või telkima minnes väga hea just neid kiiresti valmistatavaid ja üsna toitvaid valmissuppe tarvitada. Kuid koju ei osta ma ei purgi- ega pakisuppe kunagi, sest värsketest toiduainetest tehtud supi vastu need ikka ei saa.

Püreestamine on lihtne

Püreestatud suppe pole ise üldsegi keeruline valmistada. Pigem vastupidi, need on sageli lihtsamad valmistada kui näiteks seljanka või klimbisupp. Muidugi on ka keerukama valmistusviisiga, pidulikumaid ja väga peeneid suppe, aga pidulike einete valmistamiseks varume ju tavaliselt rohkem aega ja kannatust.

Püreestatud suppi võib valmistada puljongi või kastme baasil. Sõltuvalt sellest, millist suppi teha soovime, võib kasutada kas köögivilja-, seene-, liha- või kalapuljongit, aga ka heledat ja valget kastet.

Siinkohal tahaksin taas kord rõhutada, et puljongikuubiku ja -pulbri kasutamise asemel oleks ikka parem puljong ise keeta. Selleks saate üksikasjalikke juhiseid ajakirja 60+ eelmise aasta märtsinumbrist. Samas võib ainult häid sõnu öelda viimasel ajal müügile ilmunud valmispuljongite kohta. Jutt käib muidugi vaid nendest, mis on ilma igasuguste säilitusaineteta ja kodumaal valmistatud. Neid võib huviline otsida suuremate poekettide köögiviljaosakonna külmast osast.

Püreestatud supi maitsestamiseks võib kasutada peale erinevate soolade ja suhkrute ka vürtse, köömneid, tilli ja muud maitserohelist, mitmesuguseid maitseürte, sidrunimahla. Pidulikuma supi maitsestamiseks kasutatakse teinekord alkohoolseid jooke (näiteks valget veini, šerrit, madeirat, brändit).

Mida tasub püreestada?

Puljongi baasil keedetud püreestatud supp on tavaliselt igapäevasem, lihtsam ja valmistatud igapäevastest, tavaliselt soodsama hinnaga toiduainetest. Kuigi see ei pruugi alati paika pidada. Need supid on tavaliselt mahedamaitselised, reeglina ei kasutata neis teravaid maitseaineid. Need on organismile kergesti omastatavad ja seetõttu head nii lapse kui ka eakama kõhule. Tavaliselt pakutakse neid suppe kergemaks eineks või siis eelroaks, arvestusega kuni 2,5 dl igale sööjale.

Püreestatud supi valmistamiseks sobivad erinevad köögiviljad ja seened, tangained, lihad, kalad, krevetid ja teised mereannid. Toiduained on nendes suppides, nagu nimetuski ütleb, peenendatud. Köögivilja-, seene-, liha-, kalasuppidele võib soovi korral lisada nisujahu, tangaineid või kartulit.

Köögiviljadest sobivad püreesupi keetmiseks eriti hästi mahedamamaitselised kapsad, nagu lill-, spargel- ja nuikapsas, aga ka kõik teised kapsad. Sobivad muidugi juurviljad – porgand, peet, kaalikas, pastinaak, samuti kartul ja maguskartul, kõrvits, suvikõrvits ja baklažaan, tomat, herned, aedoad, läätsed ja mitmed teised köögiviljad. Kindlasti kasutatakse püreesupis ka maitseköögivilju – selleri- ja petersellijuurt, mugulsibulat, porrusibulat.

Kuidas teha köögiviljapüreesuppi?

Köögiviljapüreesupp keedetakse liha- või köögiviljapuljongil. Parima seenepüreesupi saab šampinjonidest või kukeseentest, kuid sobivad teisedki mahedamaitselised seened. Seenepüreesupp keedetakse liha- või seenepuljongil või heledal kastmel. Lihapüreesupp keedetakse veise-, vasika-, sea- või linnulihast, lihatoodetest või subproduktidest. Väga maitsva püreesupi saab näiteks kana- või vasikamaksast. Kalapüreesupi võib keeta peaaegu kõikidest kaladest. Väga hõrgu ja piduliku supi saab näiteks krevettidest ja jõevähkidest.

Iga valmistaja võib ise leiutada lõpmatu hulga just ja ainult enda püreesupi retsepte meelepärastest toiduainetest, kui teab lihtsat püreesupi reeglit. Nimelt võetakse püreesupi valmistamiseks 60 protsenti supivedelikku ja 40 protsenti muid toiduaineid, supile nime andvat toiduainet peaks olema umbes veerand supi kogusest. Nii et kui tegu on näiteks lillkapsapüreesupiga, on ühe liitri supi keetmiseks vaja 6 dl köögiviljapuljongit, vähemalt 250 g lillkapsast ja selle kõrval veel kokku 150 g kas porgandit, porrusibulat või sibulat, kartuleid või riisi või muid tangaineid. Kasutatavate toiduainete koguste valik sõltub muidugi ka sellest,

FOTOD: SHUTTERSTOCK

kui tugeva maitsega toiduainetega tegu on. Kui kasutame supis kartuleid, jahu või tangaineid, võime arvestada, et need annavad supile tihkema konsistentsi ja köögiviljade kogust võib vähendada. Supi konsistentsi saab vedelamaks reguleerida puljongi lisamisega.

Puljongi baasil püreesupi keetmiseks tükeldatakse toiduained väiksemateks kuubikuteks ja sageli kuumutatakse rasvaines, seejärel valatakse üle vähese kuuma supivedelikuga, keedetakse pehmeks ja püreeritakse. Püreeritud koostisained ja vajalik kogus maitsestatud puljongit segatakse omavahel, kuumutatakse korraks keemiseni ja supp maitsestatakse lõplikult. Õrnema konsistentsi ja kaunima välimuse saamiseks, aga ka maitse täiustamiseks ja toiteväärtuse tõstmiseks võib püreesupile lisada väikeste tükikestena külma võid. Just nimelt külma ja tükikeste haaval, siis saab supp kauni läike ja tundub suus siidine. Mõned retseptid näevad ette rõõsa koore (kuni 10 protsenti supi kogusest), mõned sulatatud juustu lisamise.

Pärast või, koore või sulatatud juustu lisamist suppi enam ei keedeta. Püreesupp peab olema paksu hapukoore sarnase ühtlase konsistentsiga. Lauale andmisel lisatakse püreesupile tihti selle koostises olevate köögiviljade, seente või teiste komponentide tükikesi, röstitud saia- või leivakuubikuid, maitserohelist, puistatakse peale seemneid. Või siis pakutakse supi juurde leiba, saia, kuivikleiba, kõrsikuid.

Kuidas teha kastme baasil püreesuppi?

Heleda kastme baasil keedetud püreestatud supi valmistamiseks keedetakse esmalt heleda puljongi, kas kondi-, sea-, vasika-, linnuliha- või kalapuljongi baasil hele kaste. Võib kasutada köögivilju ja seeni, kala- ja linnuliha, erinevaid juustusid. Seda suppi võib samuti süüa nii kergeks eineks kui ka pakkuda eel- või pearoana.

1 liitri heleda kastme ehk supipõhja keetmiseks võetakse 7,5 dl heledat puljongit, 3 sl võid, 4 sl nisujahu ja 150 g maitsekköögivilju. Köögiviljad tükeldatakse kuubikuteks ja kuumutatakse rasvaines pidevalt segades, lisatakse nisujahu, kuumutatakse koos, lisatakse kuum puljong. Supipõhja keedetakse hästi nõrgal kuumusel, aeg-ajalt segades. Pikema keetmisega saavutame sametisema konsistentsi. Supipõhja võib kurnata kohe pärast keetmist või säilitada seda ilma kurnamata külmikus.

Heleda kastme baasil püreestatud supi valmistamiseks võetakse supile nime andvat toiduainet 10–15 protsenti supi kogusest, tükeldatakse see kuubikuteks, ribadeks või riivitakse ja kuumutatakse koos kurnatud supipõhjaga läbi. Supile lisatakse rõõska koort (10 protsenti supi massist) ja supp maitsestatakse. See supp on sametise konsistentsiga ja hoolikalt viimistletud maitsega. Kui külalistele sellise supi valmistate ja natuke uhkeldada tahate, võite öelda, et valmistasite täna kallitele külalistele *velouté*-supi (hääldus: völuti).

Valge kastme baasil keedetud supp on eriti peene ja hõrgu maitsega. Selle valmistamisel lisatakse püreeritud toiduainetele piima või koore baasil keedetud valget põhikastet (bešamellkastet). Prantsuse klassikalisest köögist on pärit kreemsupp (*créme*, hääldus: krim), mis paksendatakse valge põhikastme või jahu-või seguga ning millele lisatakse keetmise lõpus alati piima või rõõska koort, samuti munarebusid.

RETSEPTID

Köögiviljapüreesupp heleda kastme põhjal enda retsepti järgi

4 portsjonit
6 dl köögivilja- või lihapuljongit
250 g puhastatud, kooritud köögivilju (kasutada võib erinevaid kapsaid, kaalikaid või naereid, porgandeid, kartuleid, aedherneid või -ube jt)
100 g sibulat, porrusibulat, selleri-, petersellijuurt
1 sl võid või toiduõli
1 sl nisujahu
(0,5 dl kohvikoort või 2 sl sulatatud juustu)
soola, suhkrut
hakitud maitserohelist

Tükelda kooritud köögiviljad väiksemateks kuubikuteks ja keeda väheses puljongis pehmeks. Püreeri sauseguriga või köögikombainis. Kuumuta rasvaine, lisa jahu, sega ja kuumuta läbi. Lisa vähehaaval puljongit ja sega ühtlaseks. Lisa köögiviljapüree ja ülejäänud puljong, sega ühtlaseks ja kuumuta koos läbi. Maitsesta supp soola ja pisku suhkruga. Enne lauale andmist lisa kuum koor ja lauale andmisel raputa portsjonile hakitud maitserohelist.

Kartuli-sibulapüreesupp

4 portsjonit
100 g salatisibulat
50 g porrusibula valget osa
250 g kooritud kartuleid
6 dl köögivilja- või kanapuljongit
soola
suhkrut
värskelt jahvatatud pipart
jahvatatud või riivitud muskaatpähklit
(0,5 dl 10protsendilist rõõska koort)
2 sl hakitud maitserohelist või soovikohaseid maitseürte

Tükelda köögivili väiksemateks kuubikuteks, kuumuta väheses soolaga maitsestatud vees või puljongis pehmeks ja püreeri. Lisa ülejäänud puljong ja keeda paar minutit. Soovi korral lisa peene joana, pidevalt segades rõõsk koor. Maitsesta pipra ja muskaatpähkliga. Serveerimisel raputa peale hakitud maitserohelist või maitseürte.

Hernepüreesupp

4 portsjonit
200 g värskeid või külmutatud herneid
1 mugulsibul
1 suurem porgand
4 dl lihapuljongit
1 sl nisujahu
1 dl piima
2 sl võid
soola
lisandiks 1 d rõõska koort

Pese, koori ja tükelda köögiviljad suuremateks kuubikuteks. Kuumuta köögiviljakuubikuid pooles koguses võis, lisa kuum puljong ja herned. Keeda, kuni köögiviljad on pehmed, ja püreeri kas sauseguriga, köögikombainis või kuumakindlas kannmikseris. Piimakastme valmistamiseks sulata potipõhjas ülejäänud või, lisa jahu ja kuumuta, kuni jahu muutub teraliseks. Vala juurde kuum piim ja keeda kastme paksenemiseni. Lisa piimakaste püreele ja kuumuta keemiseni. Maitsesta soolaga. Serveerimisel nirista supile rõõska koort.

Kõrvitsapüreesupp

4 portsjonit
1 kg kõrvitsat
1 suurem mugulsibul
2 küüslauguküünt
2 tl toiduõli
värsket peterselli, tüümiani
5 dl köögiviljapuljongit
soola
1 sl mett
1 dl 35protsendilist rõõska koort
jahvatatud musta pipart
röstitud kõrvitsaseemneid

Koori kõrvits, eemalda seemned ja pehme osa, lõika viljaliha kuubikuteks. Koori küüslauk. Koori mugulsibul, tükelda kuubikuteks ja kuumutada toiduõlis klaasjaks. Lisa kuum puljong, kõrvitsakuubikud ja terved küüslauguküüned. Keeda valmimiseni ja püreeri. Kurna supp läbi sõela. Kuumuta keemiseni, maitsesta soola ja meega. Lauale andmisel nirista supile kergelt vahustatud rõõska koort ja puista sellele hakitud maitserohelist. Peale võib puistata ka värskelt jahvatatud musta pipart, röstitud kõrvitsaseemneid. Juurde sobib pakkuda kõrsikuid.

Kõrvitsaseemnekõrsik

4 portsjonit
1 sl võid
1,5 dl nisujahu
4 sl odrajahu
0,5 dl vett
1/2 tl küpsetuspulbrit
1 tl suhkrut
soola
3 sl kuivatatud kõrvitsaseemneid
määrimiseks muna

Puhasta ja haki kõrvitsaseemned. Sõelu jahu, sega juurde sool, suhkur ja küpsetuspulber, lisa väikesed võikuubikud ja hõõru näppudega kergelt läbi. Seejärel lisa külm vesi ja sega ühtlane tainas. Lisa pool seemnete kogusest. Vormi jahusel laual 20–25 cm pikkune rull, rulli tainas umbes 1 cm paksuseks. Lõika noaga pikad kõrsikud, määri neid munaga ja kasta ülejäänud seemnesegusse. Pane kõrsikud kas rasvainega määritud või küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ja küpseta 220 kuumakraadi juures kuldkollaseks, umbes 10 minutit.

Parima hinnaga päevane annus!

Apotheka sarjast leiad apteekrite poolt soovitatud kvaliteetsed tervisetooted.

Apotheka

	Ajukelme-põletik	Koer (lastek.)	...loog (silmaarst)	Tallinna laululava arhitekt	Auto-noomne oblast	Kolmik	Mehenimi	Radioakt. element	Röntgen		Inimene kui töörilist	Ava-meelne, otse-kohene	Vinnid	Kaalium	East Africa		...-Hiir	H naaber	Spetsialist
Gastriit										Elemen-taar... VASTUS						Küsisõna (Paha-tahtlik) nõid			
Rõõmu-joovastus									Õigusliku sisuga dokument keskajast Helilooja (1928-1975)					Ese Harilik ... ehk spargel				Fosfor ...võimle-mine	
Vähipüügi-riist					Poolsaar Kagu-Aasias Astmik										Suust väljunud maosisu Riik Põhja-Ameerikas					
Jood		Samuti, ka (inglise k.) Õlifirma					Valu-häälitsus Laulja				Riigipea kirjalik korraldus, otsus või tänukiri Vikerkest								
Kvartett						Põhjalaht ehk ... laht Kunstiteos							Patrick Ameerika kirjanik (1809-1849)				Osmium Elund		
Globaalne mobiilside-süsteem				Teeba linna jumal Kesk-Aasia rikkur					Raviasutus Lihakate lehtedega (ravim)taim										Keder... (värten)
Samaröhu-joon								Pinnamõõt Deka-				Varras Kääne (lühend.)				Muusika-televisioon Abort			
Jupiteri kaaslane			Kellegi väärikuse riivamine Siimens											Getter Jaani album (2014) Puu (inglise k.)				...-duur ehk la-mažoor Hommik (soome k.)	
...-särk		Maakera graniidikiht					Endine prantsuse vormeli-sõitja						Laulja Välis-						
								Örsted			Market exchange rate ...laud (söögikoht)				Kübeke Linnapea				
								Laulja ... Millistfer				Protsessi keemiline olemus Toimekas							Tatra kooritud ja puhasta-tud terad
									Haigus-soodumus Konto vasak pool								Uus Testament 3 x täht		
								Austraalia metsik koer						Eesti Üliõpilaste Ehitus-malev Seksuaal-tung				Veregrupp Selle ajani	
								Endine pank					... Heming-way Aktuaalne Kaamera						
								Eesti keel			...koda Noot				Elund Birming-hami jalg-palliklubi ... Villa				
	Kõvavähk	Soole-sulgus	Kaitseliit		Rasvtõbi	Liiter	Maa-	Baikal-Amuuri magistraal Ida (inglise k.)				Halduse-üksus Venemaal Läbilatuv auk					Naatrium Isomeerne ühend		
...-sak				Valutunne ... silm on kuningas									Luupõletik Emajõe lisajõgi						
Kilo-grammid						Vanusetu Oskar					Ülesande lahendus Meedik							...-hepatiit Mõistus	
Isamaaliit			Silmaava ahendus ...peenia (valgelible-de vähesus)						Suur lai tükk, lahmakas Tänav (läti k.)					Hapniku teisend Paunvere koolipoiss					
Haiguse tagasi-tulek							Lind Tõstejõud					Egiptuse viljakus-jumal Isikupärane arutlev kirjutis				Lennuki-mark Alumiinium			
Tänav (prants. k.)				Ida (saksa k.) Elektron-kiri				Sammas-pool Keila jõe lisajõgi							...-liivatee Enda-, oma-, ise-				...-viirus
	...maadlus Endine ansambel					Voodi jal-gadepool-ne ots Rootsi kroon							"... nägin ma Eesti-maad" Tint (inglise k.)					Vesinik Ajutine Valitsus	
K naaber		Loom 2 x täht					Päev (saksa k.) Rand Põhja-Eestis				(Teki)ehitis laeval Doktor					Kala Trükk			
..., mees üle parda!					lial Null				Näärme-põletik Laupäev								2 x täht		
Muuhulgas			Väike restoran							Näitleja									

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 kontakt-andmed, et saaksime loosiõnne korral teiega ühendust võtta. Samuti kirjutage, missugune lugu teile selles numbris kõige rohkem meeldis või mis teemal sooviksite järgmisel korral lugeda.

Vastuseid ootame hiljemalt 22. septembril 2017. Vastanute vahel loosime välja kolm Ian Drummondi ja Kara O'Kelly raamatut „Taimedega kodus" kirjastuselt Post Factum.
Sisehaljastus ei ole enam pelgalt mõne toataime kasvatamine. Taim on pigem sisekujunduselement, mis loob kindla stiili ja meeleolu. Kuningliku aiandusseltsi Chelsea lillenäituse kuldmedalist Ian annab nõu, kuhu mida valida ja kuidas

hooldada. Raamatu tõlkis Tallinna Botaanikaaia vanemaednik Anu Kaur.
Augustikuu 60+ õige vastus – VIIS JALGA IKKA VIIS JALGA. Õnne Lind valis võitjatena välja Velda Harjakase Rapla maakonnast Märjamaalt, Urve Fediku Saaremaalt Orissaarest ja Mati Rannuse Haapsalust. Nemad saavad Anna Lutteri raamatu „Loo ise. 25 ideed tuppa ja õue" kirjastuselt Post Factum.

Kuulmiskeskus Audiale
parem kuulmine

KUULMISEGA PROBLEEMID?

MEIE SAAME AIDATA SIND JÄLLE KUULMA!

3 põhjust miks meie poole pöörduda :

- **Pead pingutama, et vestluses osaleda**
- **Lähedased kurdavad, et TV on liiga kõvasti**
- **Telefonis suhelda on raske**

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

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

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

Küsi lisa ja broneeri aeg juba täna
tel. 6445400
www.kuulmiskeskus.ee

Kuulmiskeskus Audiale ootab Sind aadressil Mõisa tn. 4-8. korrus
(Al Mare maja, Rocca keskuse kõrval).
Konsultatsioonile soovitame tulla koos mõne lähedase inimesega.