60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 10/2017 (61) OKTOOBER ISSN 2228-1592

Kui enam midagi **ei taha.**

Stiilne kaelaside kaunistab meest.

Miks on **diabeet** ohtlik?

Eesti mees ihkab võimsat **mootorsaagi.**

Abikaasa **pärijate ringi** kõrval.

Kollajuur. Kartulitoidud.

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €

Reform
Parem Eesti Sinule!

LOOME VÄÄRIKAMA VANADUSPÕLVE

- Rajame linnaosadesse eakate teenusmajad ja päevakeskused.
- Kollase kaardiga sissepääs kultuuriüritustele soodsalt.
- Teeme perearstiteenused kättesaadavaks ka õhtuti ja nädalavahetustel.
- Jätkame pensionäride toetamist.

TUGEV EESTI

Eel- ja e-hääletamine 5.–11. oktoober
Valimispäev 15. oktoober
www.reform.ee

TAAVI RÕIVAS Kesklinn
LIIS KLAAR Kristiine
KRISTEN MICHAL Haabersti
EEVE KIVI Lasnamäe
URMAS PAET Nõmme

Miks sul paha tuju on?

Tundus, et mehel oli kodune elu täitsa korras: hoolitsev naine, lastel ja lastelastel läks kenasti. Aga siis tuli otsus, et peab pensionile minema. Ühtäkki kõik muutus.

Naine märkas, et mees on murtud. Oleks nagu haige, kuigi pealtnäha polnud midagi viga. Isegi muidu kõrgenema kippuv vererõhk oli normis. Kui, siis pigem madal kui kõrge. Aga justkui mingi sisemine äng ja valu varjutas kodust õhkkonda.

Kui naine turul mehe töökaaslast kohtas, sai ta teada, et 40 aastat ausalt tööd rabanud mees saadeti pensionile nii, et ülemus ei märganud isegi tänukätt pihku pista. Kästi raamatupidamisse minna. Ja kõik.

Inimese elus on päris mitu kriisiperioodi, mis on seotud suuremate elumuudatustega, pensionile jäämine on üks neist. Psühholoogid leiavad, et töö ja töölkäimine võivad olla nii suureks stressiallikaks kui samas ka elurütmi loojaks, sest peab ju minema ja peab ju midagi tegema.

Oma rolli mängib hingearstide sõnul ka see, kuidas pensionile jäädud on. Need, kes on lillede ja tänukõnedega teenitud vanaduspuhkusele saadetud ja nad lähevad endale õigel ajal, kohanevad paremini. Kui aga pensionile jäämine tuleb ootamatult, hullemal juhul koondamise käigus, on see väga traumaatiline.

Samas tean meest, keda ei lohutanud ka see, kui ta tordi, lillede ja tänukõnede saatel koju saadeti. Elu muutev sunnitud otsus on nii või teisiti valus ja talumatu.

Tänases ajakirjas kirjutame rõõmsamate teemade kõrval ka stressist ja depressioonist. Need on kaks uuema aja ja vanemaealistele tihti arusaamatut mõistet. „Ah, mis sa ikka moonutad. Võta ennast kokku ja hakka tegutsema," tavatses mulle öelda isapoolne vanaema, Jaagusaare talu perenaine. Kui laudas loomad ootamas, siis pole aega oma hinge sisse vaadata. Ja pole vajagi.

Depressiooni suhtutakse häbimärgistatult. Seda kiputakse alahindama ega kujutata ette, kui tõsine võib see tegelikult olla. Ei taheta mõista, et selle võõra nime taga on tõepoolest haigus, mitte lihtsalt paha tuju.

See, kuidas keegi seni elatud elule tagasi vaatab ja kaotustega toime tuleb, mõjutab, kas inimene kaldub kurvameelsuse, meeleheite poole või tunneb end terviklikult ja on enesega rahul.

On hea, et nõukogudeaegne taak hakkab kaduma. Ka seeniorid julgevad juba spetsialistilt hingeabi otsida. Ei pelga endale hullumeelse märki külge saada.

Psühhiaater Mari Viik tunnistab tänases ajakirjas, et muidu sõnakehvad vanemaealised kliendid, kes tema kabinetti jõuavad, on lõpuks nii muret täis, et probleemi mõistmiseks ei pea neilt sõnu välja kiskuma – sealt tuleb nagu tammi tagant.

Kuigi ravimit võetakse viimasel võimalusel, kinnitab psühhiaater, et seda ei ole mõtet peljata. Väike tablett taastab tohtrite sõnul juba kahe nädalaga võime rõõmu tunda. Seejärel tuleb ka elutahe, mis muutub järjest tugevamaks. Kui enam midagi ei taha ja isegi hommikul voodist tõusmine on raske, on ravimi võtmine psühhiaatrite meelest möödapääsmatu. Kaotada pole midagi, küll aga võita täisväärtuslik pensionipõlv.

Hingevalu ei tohi alavääristada ega naeruvääristada. Mida saame me ise armsa inimese jaoks teha? Kogu elu algab armastusest, südamest. Me saame veidi rohkem pingutada, et olemas olla. Võtta veidi rohkem aega huvi tunda ja mitte leppida vastusega, et kõik on hästi, kui näeme, et tegelikult pole. Anda märku, et oleme olemas teiselt midagi erilist vastu ootamata.

Saame kinnitada nii endale kui ka teistele, et abi paluda pole häbiasi ja et perearstile võib kurta halba enesetunnet isegi siis, kui nina ei tilgu, palavikku pole ja kuskilt otseselt ei valuta.

Ja mis peamine – mõtteid saab muuta, helgemaks. Psühholoogid soovitavad mitte keskenduda probleemidele, vaid neist tuleks eemale minna ja muude asjadega tegeleda. See aitab mõtetel selgineda. Tuleks hoida ennast tegevuses. Selleks võib olla kasvõi jalutuskäik, sporditegemine, huviringis osalemine, kodutööde tegemine. Aga miks mitte omaealistega kokku saamine. Seome lipsu ette ja kohtume näiteks 60+ festivalil!

Suunurgad ülespoole!

Eve Rohtla
peatoimetaja

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

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

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

Reklaamipindade müük: reklaamikonsultant **Sirle Kübar**,
e-post sirle.kybar@eestimeedia.ee

Väljaandja **AS Eesti Meedia**, trükk **AS Kroonpress**

Tellimine ja kojukanne tel 666 2525, e-post levi@postimees.ee

Pärnu Postimehe, Sakala, Virumaa Teataja, Järva Teataja ja Valgamaalase tellijatele tasuta. Järgmine ajakiri 60+ ilmub 11. novembril.

Riigikogu sotsiaalkomisjon arutab Uue Eakuse Rahvakogu ettepanekut

Riigikogu juhatus võttis Uue Eakuse Rahvakogu läbinud ettepaneku hoolduskindlustuse loomisest menetlusse ja suunas selle aruteludeks sotsiaalkomisjonile. Komisjon arutab hoolduskindlustuse teemat koos ettepaneku autoritega lähikuudel.

Hoolduskindlustuse ettepaneku sisuks on ühisest allikast rahastatud integreeritud hoolduse süsteemi loomine, mis võimaldab paremini valida isikule kõige sobivamad teenused ja vältida kallite tervishoiuteenuste mittesihipärast ja vähese tulemusega kasutamist. Teenuste saamine ja nende eest tasumine sõltuks objektiivselt hinnatud vajadustest, diskrimineerimata neid, kellel on ülekaalus hooldusteenuste vajadus, pikaajaline õendusabivajadus, või abivajajaid, kellel on olemas pereliikmed.

Hoolduskindlustuse ettepaneku autor doktor Kai Saks kommenteerib: „Loodan, et Riigikogu võtab omastehooldajate ülekoormuse kiireks leevendamiseks hoolduskindlustuse juurutamisel ohjad enda kätte."

Riigikogu sotsiaalkomisjoni esinaine Helmen Kütt ütles Uue Eakuse Rahvakogu käivitumisel kevadel: „Hindan väga kõrgelt Eesti Koostöö Kogu algatatud Uue Eakuse Rahvakogu, sest tulevaste eakate vanaduspõlve paremaks korraldamiseks tuleb ühiskonnas saavutada uusi kokkuleppeid. Sotsiaalkomisjon on valmis enim toetust saanud ettepanekuid arutama. Häid ideid ei tohi kunagi karta, kartus tuleb heade mõtete puudumisest."

Hoolduskindlustuse loomine on üks Uue Eakuse Rahvakogule esitatud 80 ideest, et tuleviku eakapõlv oleks tegusam, töökam ja õnnelikum. 26 ettepanekut olid sellised, mida eksperdid hindasid Eestis teostatavaks ning mis läbisid esitajate, ekspertide ja huviliste osalusel teemaseminaride hääletuse.

Uue eakuse rahvakogu 25 ettepanekut koguvad endiselt toetusallkirju lehel uuseakus.rahvaalgatus.ee. Kõiki vähemalt 1000 allkirjaga ideid arutatakse Riigikogu komisjonides.

60+

Hooldus- ja õendusabiteenus ei tohi sõltuda rahakotist

Eesti Õdede Liidu volikogu liikmed toetavad hoolduskindlustuse loomist, sest hooldus- ja õendusabiteenuste hinnad käivad paljudele peredele üle jõu.

„Elanikkond vananeb, krooniliste haigustega inimeste hulk suureneb ja kui mõni pereliige vajab ööpäevaringset hooldamist, siis nõuab see töötava pereliikme koju jäämist või päris kopsaka rahasumma leidmist. Samuti juhtub seda, et hooldekodukoha jaoks raha küll on, aga hooldekodus pole kohta," selgitab Eesti Õdede Liidu asepresident Linda Jürisson, kes töötab lisaks koduõena ja on Eesti Õdede Liidu koduõdede seltsingu aseesimees.

Hoolduskindlustus tagaks, et hooldamise vajaduse korral hüvitab kindlustusandja kindlustatud inimese hooldamisest tekkinud kulud või maksab hooldamise eest kokkulepitud päevaraha. Teenuste kättesaadavus sõltuks vajadustest, mitte lähedaste olemasolust.

Enamikus arenenud riikides on lisaks tervisekindlustusele ka hoolduskindlustus, mis tagab inimväärse elu nii hooldusabi vajajale kui ka tema lähedastele.

Viimastel aastatel on jõudsalt kasvanud koduhooldusteenus, kuid praegu teenusepakkujad ega ka rahastus veel kõikide abivajajateni paraku ei jõua. Praegune süsteem Eesti Õdede Liidu meelest ei sobi, sest hoiab täies tööjõus inimesed tööturust eemal ning kahjustab majandust.

„Hooldus- ja õendusteenust peaksid pakkuma selleks vastava väljaõppe saanud inimesed. See peaks olema kättesaadav kõigile, mitte sõltuma rahakotist või inimese elukohast," kinnitab Linda Jürisson.

Eesti Õdede Liit on arvukaim õendustöötajate kutseorganisatsioon Eestis. Liit on seadnud oma eesmärgiks elanikkonna tervise, õendustöötajate kutse arengu ning inimeste terviseteadlikkuse edendamise. Eesti Õdede Liit kuulub Rahvusvahelisse Õdede Nõukogusse ja Euroopa Õdede Nõukogusse.

60+

11. OKTOOBRIL
SEENIORID EESTIKEELSELE ERIKRUIISILE STOCKHOLMI!

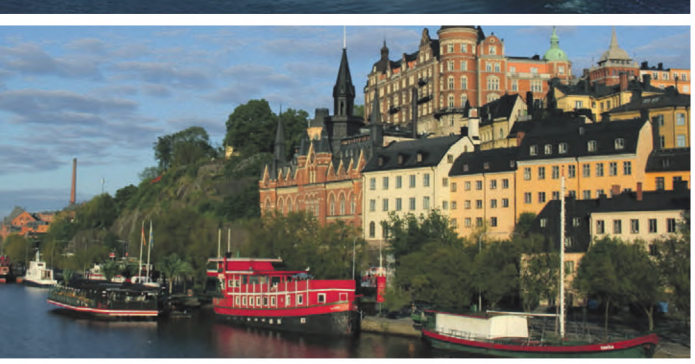


Foto: Karolina Kristensson

Foto: Mats Landin

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

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

Grupi (10 inimest) liikmele kruiis Stockholmi

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

Grupijuhile kruiis,
2 õhtu- ja 2 hommikusööki
TASUTA.

AL. **48.50 €** REISIJA

Üksikreisijale kruiis Stockholmi

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

AL. **50 €** REISIJA

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

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

TALLINK

Hirmutav sunduslik kohanemine

Olen 43aastane. Üldise definitsiooni kohaselt keskealine. Laias laastus peaks olema pool elu elatud ja pool veel ees, kuigi keskmise eluea statistika praegu nii optimistlikku arvamust ei kinnita.

40. eluaastale lähenedes täheldasin, et üha rohkem mõtlen oma tulevikule ja maailmaasjadele üldse. See tendents on süvenenud. Loomulik ka, sest elu esimeses otsas pole selleks suurt aega ja viitsimistki, tuleb elada.

Allpool mõned, võib-olla veidi hüplikud mõtted, mis viimasel ajal on pähe tulnud. Need ei pretendeeri mingile suurele tõele, nendega ei pea nõustuma, aga võib-olla tulevad need mõnele teiselegi lugejale tuttavad ette.

***

Meil räägitakse õhinaga sellest, kuidas keskmine eluiga pikeneb ja see olevat väga hea. Oleksin sellega nõus, kui eluea pikenemisega samal ajal ei tõstetaks ka pensioniiga. Lisame veel selle, kuidas minuvanused hakkavad heal juhul saama väga pisikest pensioni.

Mis kasu mul pikemast east on, kui pean ikka tööd rabama? Seda enam, et pikenev eluiga ei tähenda automaatselt tervelt elatud aastate samaväärset pikenemist.

Siit jõuame muidugi küsimuse juurde, miks me üldse tööd teeme. Esmane põhjus on ikkagi see, et ilma töötamata ja selle eest tasu saamata ei ole võimalik ära elada. Kindlasti on oma osa eneseteostamisel ja õnnelik on see, kes saab need kaks asja ühendada. Aga ma ei usu, et kui ei peaks raha teenimiseks tööl käima, siis inimesed niisama peesitama jääksid. Vast veidi aega oleks mõnus, aga siis tuleks igavus peale ja hakataks ikka midagi tegema. Seda, mis meeldib.

Niisiis, pikenev eluiga võiks minu vanusest vaadates paista tore – ei olegi surm veel nii lähedal, kui võiks arvata – , aga kas ma olen sama meelt ka 75aastaselt endiselt tööl käies, ei julge küll kindel olla.

***

Kuuleme iga päev revolutsioonist tööturul. Vanad ametid kaovad, sest neid pole kas üldse vaja või võtavad selle töö üle robotid. Inimesed peavad elukestvaks õppeks valmis olema. Taas asi, mis vananemisele mõeldes mind sugugi ei rõõmusta. Kindlasti on palju inimesi, kel ongi pidevalt suur rahutus sees, kes ühel kohal pikalt ei püsi ja kes tahavad muudkui uusi ülesandeid. Tore ja jõudu neile. Aga nagu teame, on inimesi igasuguseid ja kindlasti on väga palju ka selliseid, keda taoline sunduslik pidev kohanemine hirmutab ja stressi tekitab.

Mina tulen ajast, kui õpiti amet ja prooviti seda võimalikult hästi pidada. Tundub loogiline. Praegust olukorda iseloomustab aga kõige paremini esile trügiv jagamismajandus. Selle asemel et inimene võiks pidada ühte ametit ja sellest ära elada, propageeritakse, et igaüks võiks korraga kümne asjaga tegeleda. Oleks loomulik, et õpetaja on õpetaja ja taksojuht on taksojuht. Mitte et äraelamiseks peab õpetaja käima veel sõidujagamisteenuse nime all õhtuti taksot sõitmas või taksojuht tutvusringkonna inimestele elektritöid tegemas.

***

Tööturu muutuste põhjuseks tuuakse, et tehnika areneb tohutul kiirusel ja seepärast on muudatused paratamatud. Aga tehnika ei arene ju iseenesest, seda arendavad inimesed. Tihti jääb mulje, et tehnikat arendataksegi sageli sellepärast, et see on lihtsalt võimalik (me oleme suutelised seda tegema, juhhei!), mitte aga sellepärast, et inimestel läheks elu lihtsamaks. Progress ei saa ju ometi halb olla, seda ei tohi kahtluse alla seada!

Kaotame traditsioonilisi töökohti (liikumine isesõitvate autode poole) ja siis nuputame paaniliselt, mida tööta jäävate inimestega peale hakata. Umbes nii, et las autojuhid-bussijuhid õpivad kõik programmeerijateks, siis saaksid nad rakendust veel paremate iseliikuvate masinate ja neid haldavate süsteemide väljamõtlejana.

Muidugi on tore, kui palgaskaala alumise otsa töötajate asemele suudetaks leida masinad, aga ma kahtlen sügavalt, kas siis tööta jääjatele leidub piisavalt kõrgemapalgalisi ametikohti. Sest inimeste võimed on erinevad ja kõigil lihtsalt ei ole selliseid eeldusi ja isikuomadusi, et inseneri või IT-spetsialistina läbi lüüa. Miks muidu neis ametites töötajaid napib, ehkki palk on hea?

Kui olen mõnes seltskonnas selliste uuenduste suhtes skeptiliste arvamustega välja tulnud, siis on mulle oponeeritud väitega, et hobustega harjunud inimesed kartsid ka alguses autosid, kas sellepärast oleks pidanud autodest loobuma? Ei, muidugi mitte. Aga autodega oli võimalik rahulikult harjuda. Isegi minu lapsepõlves oli veel neid, kes tulid maalt linna hobusega asju ajama. Praegu muutub kõik mitte aastakümnete, vaid aastatega. Skeptitsism ja ettevaatlikkus on loomulik.

***

Võib jääda mulje, et olen veendunud kõigi tehnoloogiliste uuenduste vastane. Ei ole! On mitmeid moodsaid asju, mida aktiivselt kasutan ja millega olen väga rahul, sest need tõesti teevad mu elu lihtsamaks. Näiteks nuti-TV oma järelvaatamisega või võimalus tulusid elektrooniliselt deklareerida, kuigi sel puhul kasutan oma raamatupidaja abi. Ikkagi käib see palju lihtsamalt, kui maksuametimajas järjekorras seista ja seal pabereid täita.

Samas olen jäänud endiselt truuks nuputelefonile, sest ma ei näe peaaegu mitte ühtki põhjust, miks mul oleks nutikat taskusse vaja. Ainsad korrad, kui olen nutitelefonist puudust tundunud, on siis, kui pean kusagil aega parajaks tegema ja olen unustanud raamatu kaasa võtta. Siis ma tõesti ehk surfaksin netis ja vaataksin uudiseid. Aga et peaksin selle eest lisaraha maksma, jälgima mingeid lubatud mahtusid ning peale-kauba muretsema oma telefoni turvalisuse pärast – liiga palju jama!

Suurt osa tehnoloogilistest uuendustest reklaamitakse kui võimalust ajas ja rahas võita. Usuksin seda, kui asi piirdukski vaid uue vidina ostmise ja selle kasutamise selgeks õppimisega. Kui lisada kulutused, et see tehnoloogiline vidin ka turvaline oleks (viirusetõrjed, tõrgete korral spetsialisti kutsumine), siis ei ole asi enam nii ühene. Ajalise võidu võivad nullida aga jooksvad kasutamisprobleemid, mis nõuavad spetsiifilisi teadmisi. Näiteks pean arvuti puhul pidevalt võitlema igasuguste uuendustega, mida mulle ekraanile kuvatakse. Ma ei tea absoluutselt, mida ma tohin sealt aktsepteerida ja mida mitte. Ei ole nii, et ostan raadio, keeran nupust lahti ja see mängibki. Kogu teadus.

***

Minusugustele vanameelsetele virisejatele on öeldud, et vanad inimesed ei tohiks takistada oma otsustega noortel luua sellist elukeskkonda, millist noored tahavad. Aga millal siis minuvanused saaksid sellises maailmas elada, nagu neile meeldib? Umbes kolmekümnendate eluaastateni tuleb neil elada selles maailmas, mille on neile kujundanud vanemad, alles seejärel saavad nad ehk midagi muutma hakata. Aga siis nagu ei tohikski enam endale sobivat maailma luua, vaid tuleks jälle oma lastele ja nende tulevikule mõtlema hakata.

FOTO: ERAKOGU

KES ON GERT KIILER?

Olen sündinud 1974. aastal. Õppisin kümme aastat Viljandi 4. Keskkoolis, kuid lõpetasin Viljandi Õhtukooli 1993. aastal. Neli aastat hiljem lõpetasin Viljandi Kultuurikolledži teatrikateedri inspitsiendi diplomiga ja töötasin aasta Ugalas samal erialal. Aastatel 1998–2012 tegin ajakirjanikutööd ajalehes Sakala. Viimased viis aastat olen tegutsenud vabakutselise stsenaristi ja ajakirjanikuna.
1995. aastast olen toimetanud ja toimetan edasi Sakala huumorikülge „Liba-Sakala", kümme aastat kirjutasin koos Toomas Kalli ja Urmas Lennukiga stsenaariumi nukusarjale „Pehmed ja karvased", Villu Kanguriga kirjutasime komöödiasarja „Hajameelselt abielus" (2005–2007), praegu olen komöödiasarja „ENSV" stsenarist (taas koos Villu Kanguriga) ning ETV „Lastetoa" stsenarist koos Silvia Soro ja Elo Selirannaga.
Mul on 11aastane tütar Maria Bianca, kellele meeldib laulmine, tantsimine ja viiulimäng.

Tabuteema – pidamatus

Uriinipidamatust julgevad vähesed endale tunnistada ja sellest probleemist kõnelda, ehkki see hädа vaevab iga viiendat Eesti pensioniealist, nendib MTÜ Inkotuba tegevjuht Eha Topolev.

Uriinipidamatus ei ole otseselt haigus, ehkki sageli kaasneb see näiteks Parkinsoni tõve, diabeedi, dementsuse või põiepõletikuga. Naiste puhul võivad olla üheks sagedasemaks pidamatuse esinemist soodustavaks põhjuseks ka sünnitused. Näiteks esineb pidamatust kolm last sünnitanud naiste hulgas kümnel, neli last sünnitanul aga juba viieteistkümnel protsendil. Samas ei ole see ainult naiste probleem, sest pidamatust võib põhjustada ka organismi loomulik vananemine, pidev raske füüsiline töö, meeste puhul ka eesnäärme probleemid. Pidamatus võib esineda nii meestel kui naistel, nii noortel kui vanadel.

Valehäbist võitu

«Uriinipidamatust on võimalik kas ravida või leevendada. Sobivate abivahendite abil saab hädasolija oma elu siiski täisväärtuslikult jätkata. Esimese sammuna peaks probleemi käes vaevleja minema oma perearsti juurde, kes saab teha vajalikke uuringuid või vajadusel suunata edasi eriarsti vastuvõtule. Pidamatuse tekke põhjuseid on väga mitmeid ja õige ravi saab määrata siiski ainult arst. Paljude jaoks on aga arsti poole pöördumine hirmutav, sest sageli tuntakse valehäbi ega räägita oma hädast isegi lähedastele. Ent kui sellest üle saada, siis on võimalik ka leevendust leida,» kommenteerib Topolev. «Uriinipidamatust ehk inkontinentsust liigitatakse uriini tahtmatu eritumise koguse järgi kergeks, keskmiseks ja raskeks,» lisab ta.

Kerge pidamatuse korral erituvad üksikud tilgad või veidi suuremad kogused uriini aeg-ajalt kehalise pingutuse korral, näiteks köhides või raskusi tõstes. Kerge pidamatus on tervisehäire, mis esineb sageli eelkõige keskealistel naistel ning lapseootuse ajal ja pärast sünnitust. Sellest on võimalik vabaneda ja olukorda kontrolli all hoida treenides vaagnapõhjalihaseid. Pidamatuse korral on otstarbekas kasutada uriini imamiseks loodud sidemeid.

Keskmise uriinipidamatuse korral võib tahtmatult erituva uriini kogus ulatuda suure hulgani ning probleem võib esineda igapäevaselt nii aktiivsetel inimestel kui ka voodihaigetel. Tegemist on hooldatavale ebameeldiva ja hooldajale palju lisakoormust tekitava tervisehäirega. Pidamatuse pikemaajalisel esinemisel võib see järjest süveneda, mistõttu tuleb varakult hakata ravivõimalusi otsima.

Õnneks on imavate abivahendite valik väga lai.

Raske uriinipidamatuse korral puudub põie tegevuse üle kontroll. Raskete haigustega võib kaasneda topeltinkontinentsus, mis väljendub nii uriini- kui ka roojapidamatuses. Raske pidamatuse korral kasutatakse erineva kuju, imavuse ja suurusega mähkmeid, mis tuleb valida vastavalt inimese vajadustele (puusaümbermõõt, liikuvus, pidamatuse raskusaste). Kui on leitud õige imavuse ja suurusega mähkmed, saab märgatavalt parandada rasket pidamatust põdeva inimese enesetunnet, eneseväärikust ja hügieeni. Samasugused mähkmed sobivad naistele ja meestele, sidemete korral on kummalegi soole erineva kuju ja imavusega tooted.

«Suure imavusega mähkmed on asendamatud abivahendid näiteks voodihaige, dementse inimese kodusel hooldamisel. Voodi, (tugi)toolide ja diivani kaitseks ning protseduuride läbiviimiseks on olemas imavad aluslinad. Pidamatuse hoolduse lahutamatu osa on ka tundlikule nahale mõeldud nahahooldustooted,» loetleb Topolev.

Abi ja nõuanded Inkotoast

Neil uriinipidamatuse käes kannatajatel, kes ei söanda perearsti juurde minna, soovitab Eha Topolev pöörduda Inkotuppa, mis keskendub pidamatusega inimeste, nende lähedaste ja hooldajate tasuta nõustamisele.

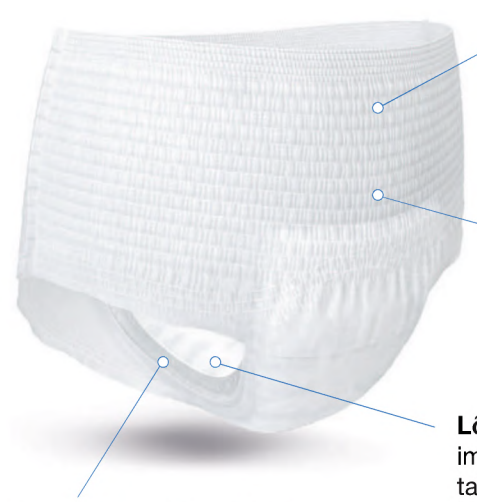
Inkotoast saab soetada vajalikke mähkmeid, hooldus- ja abivahendeid, samuti korraldab MTÜ Inkotuba pidamatusealaseid koolitusi.

Inkotoast on abivahendeid võimalik osta soodushinnaga. Vastavalt Sotsiaalkaitseministri määrusele nr 74 müüakse abivahendi kaardi ja arstitõendi olemasolul soodustusega kuus 60 tk imavaid tooteid (imavusega 600 ml ja rohkem) nii pensionieealistele kui ka puudega inimestele.

Lisaks Tallinnale on Inkotoad Tartus, Pärnus, Võrus, Viljandis, Rakveres, Haapsalus, Kuressaares, Kohtla-Järvel.

www.kuivaks.ee

Uriinipidamatuse lahendus aktiivsele inimesele



Lai elastne pihaosa järgib keha kuju ja imavad aluspüksid jäävad märkamatuks.

Õhku läbilaskev pehme materjal laseb nahal hingata.

Lõhnakontroll – ainulaadne imav sisu lukustab uriini ja takistab ebameeldiva lõhna tekkimist.

Elastsed topeltbarjäärid tagavad lekkekindluse.

KUIV KINDEL 3x KAITSE LÕHNAKONTROLL

-20%
www.tenapood.ee
septembris

Ostke TENA ametlikust veebipoest **www.tenapood.ee**, apteegist või abivahendeid müüvatest firmadest (Inkotuba, ITAK jt).

Tellige tasuta näidis **www.TENA.ee**

LUGEJA ARVAB

Selles numbris köitis tähelepanu piltiderohke artikkel Kuressaarest. Vahepeal oli see ju suletud linn ja lihtkodanik sinna ei pääsenud. Nüüd küll avatud ja oma endise nime tagasi saanud, aga lünk on jäänud. Rõhutan, et piltiderohke. Rohkem pilku köitvaid pilte ajakirjas! Samal ajal pikk-pikk artikkel kodust ja suhtlemisest kippus hajuma. Paraja pikkusega oli muna rehabiliteeriv artikkel. Vahepeal ju hirmutati ka inimesi munade liigtarvitamise ohuga. Nii et arvamust munast on kujundatud seinast seina. Kes viimasena arvab, teeb õigesti.

Helle Filatova

Olen tahtnud teile juba varem kirjutada, aga seekord mõtlesin, et parem hilja kui mitte kunagi. Elan juba kuuendat aastat Valgamaal Sangaste hooldekodus. Sellest ajast saadik võitlen vähihaigusega. Näen samas oma kaasvõitlejaid – igaüks oma haiguste ja raskustega võitlemas. Ka kogu teenindav personal võitleb koos meiega ja meie nimel: juhataja Ruth Muttik, hooldusjuht Agnes Areng ja mainin ka endist õde-teenindajat Tiina Mõtsa, kes on nüüd pensionil. Uskumatu, millised töökad ja heatahtlikud inimesed nad on! Nad väärivad austust ja kõige suuremat tänu. Nende jälgedes töötavad teised, nooremad ja osa neist väga väikese palga eest. Väga tänan Tartu Maarjamõisa inimesi. Dr Tõnu Jõgi ja õed töötavad vähihaigete nimel suure koormuse ja pühendumusega. Meil on palju töökaid ja toredaid inimesi. Erilist tähelepanu tuleks pöörata maal elavatele madalapalgalistele. Õnne ja tervist neile, kes end vanade ja hädiste nimel ohverdavad. Suur tänu Eve Rohtlale artikli „Kardame valu ja abitust" eest. Ka meie mõtleme nii.

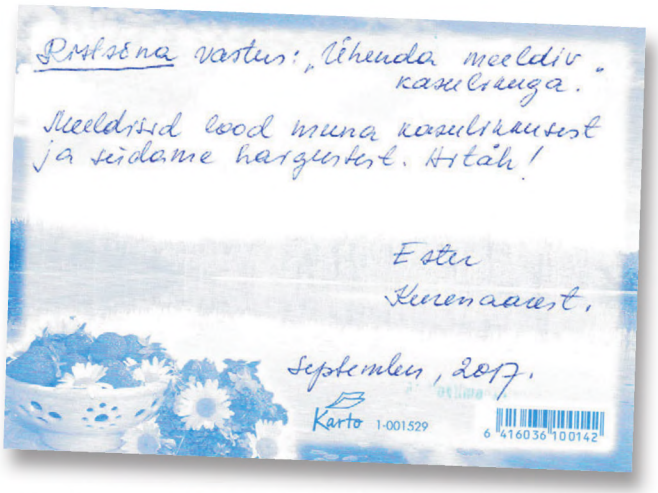
Laine Paap, 85aastane, 44 aastat tööd teinud viie lapse ema ja 25 järglase vanavanem

Väga mõtlemapanev on „Kodu on suhe ja suhtlemine". Olen nii ema, vanaema kui ka vanavanaema. Samuti „Muna on parim", sest muna on üks neist toiduainetest, mis on olnud nii põlu all kui ka soovitatav. Minu lemmik on professor Mihkel Zilmer, kelle juttu ma alati loen ja usun. Alati proovin vähemalt ühe retsepti järele.

Dody Saks, Kuusalu, Harjumaa

Minu nimi on Eha Laido. Olen 95aastane pensionär, endine pediaater, kuid vanad inimesed ja nende probleemid on mulle alati südamelähedased olnud. Inimene on oma olemuselt loominguline. Arstina tean ka seda, et aju loob uusi närviseoseid elu lõpuni. Selleks on vaja teha midagi varasemast teistmoodi. Kuulus arst Deepak Chopra soovitab vanadel inimestel hakata kasvõi oma pluusi teistpidi nööpima.

Minu kogemused on näidanud, et loomingulisus ja positiivsus annavad jõudu. Olen olnud mitmeid kordi haiglas, sanatooriumis ja vahetevahel ka Benita kodus. Igal pool olen palunud sealsed elanikud kokku kutsuda, et neile oma luuletusi esitada. Lisaks olen neile õpetanud oma tütre loodud õnnesoovilaulu. Iga selline üritus annab positiivse elamuse. Saadud tänulikkus ja rõõm kosutasid ja liigutasid mind väga.



Meie perel on kombeks omaloomingut kinkida. Olen loonud luuletusi ja vemmalvärsse kõigile pereliikmetele ja nemad hoiavad neid alles. Tütred kinkisid mulle emadepäevaks luuleraamatu minu enda tehtud luuletustest. See emotsioon on mind juba poolteist aastat toitnud.

Minu idee: luua vanadele inimestele erinevad loomingulise väljenduse võimalused – joonistamine, tants, vemmalvärsside kirjutamine, näitlemine. Kui inimene avastab endas loomingulisuse, on see ülisuur positiivne emotsioon, lisaks hoiab see aju erksana. Ka andmisrõõm on suur. Hea, kui on võimalik lähedastele omaloomingut pakkuda. Näiteks omajoonistatud jõulukaart koos salmiga.

Eha Laido

Artiklitest meeldis kõige enam „Kodu on suhe ja suhtlemine". Seda peaksid eriti noored ambitsioonikad pere loonud karjääriinimesed lugema. Ükskõik kui hea lapsehoidja on, ükskõik kui organiseeritud ja korraldatud on väikese inimese elu – lapse arengus on tähtsal kohal perekond, mis kujundab tema isiksust. Midagi pole teha, aga valdava osa käitumismallidest, hoiakutest ja väärtushinnangutest omandavad lapsed oma vanematelt. Lapsed on vaid lühikeseks ajaks meile laenuks antud ja väikesed on nad elus vaid korra. Kui sa pole juures olnud, kui ta ütleb oma esimese sõna või kui ta astub oma esimesed sammud, oled paljust ilma jäänud.

Ene Rästa, Tallinn

Septembrikuu lehes köitis mind paljude vajalike sisukate artiklite hulgas Sirje Rekkori kirjutis. Palju aastaid tagasi Ungaris reisil olles oli meie reisisaatja tellinud peaaegu igaks lõunaks püreesupi. Väljanägemiselt olid need sarnased, aga maitselt erinevad ja väga maitsvad. Teen ka ise neid. Äsja sain poest parajalt väikese lillkapsa (tavaliselt on need väga suured) ja keetsin sellest eile püreesupi oma retsepti järgi. Täna lugedes Sirje retsepte sain uusi ideid. Suur aitäh Sirje Rekkorile, kelle nõuandeid ajakirjast 60+ alati ootan.

Eevi, Rapla

Minu jaoks oli parim artikkel „Muna on parim", milles oli juba palju üldtuntud tõdesid, osaliselt juba ununenuid, aga ka täiesti uut informatsiooni. Väga tänuväärne ja lihtsalt arusaadav selgitus muna kasulikkusest igale vanusele. Söögem siis eelistatavalt keedetud mune kasvõi neli korda nädalas!

Helve Liivrand, Tallinn

Olen teie ajakirja pidev lugeja, olen ka tellinud oma sõpradele sünnipäevaks ja kindlasti kingin veel mõnele heale sõbrale aastase tellimuse. Igas numbris on palju lugeda, nii ka seekord. Ei oska ühtegi artiklit esile tuua, kõigist saab midagi vajalikku ammutada. Alati on huvitavad uued retseptid, mida võib katsetada. Nii sain ma ka kukeseeni esimest korda elus proovida, kui tegin selle retsepti kukeseente ja sulatatud juustuga.

Liivi Võsu, Pärnu

Seekord saab kirja eest auhinna Eha Laido.

REKLAAM

TERE TULEMAST KAUNISSE KUURORTLINNA PÄRNU!

WASA HOTELL JA TAASTUSRAVI

RAVIPAKETT

pakkumine kehtib kuni 06.01.2018 (v.a. 31.12.2017)

Soodustuse saamiseks ütle märgusõna "60+"

5 ööd 170 € inimene

- majutus kahekohalises toas (viis ööpäeva)
- toitlustus *buffet*-lauas (viis hommiku-, neli lõuna- ja viis õhtusööki; pakett algab õhtusöögiga ja lõpeb hommikusöögiga)
- arsti konsultatsioon ja ravikava koostamine
- ravipäevadel kolm raviprotseduuri järgmisest valikust:
  - klassikaline massaaž 25 min
  - parafiin-oskeriitravi 15 min
  - ürdi-pärlivann 10–15 min
  - massaaživann 10–15 min
  - soolakamber 40 min
  - lokaalne külmaravi 15 min
  - käteparafiin 15 min
  - inhalatsiooniravi
  - liikumisravi rühmas (ravivõimlemine, kepikõnd)
  - individuaalne võimlemine
  - elektriravivõimalused (impulss-, magnet- ja ultraheliravi, darsonvalisatsioon)
  - valgusravi
- hommikuvõimlemine juhendajaga (rühmas)

TAASTUSRAVI & HOTELL WASA SINCE 1938

Wasa on väike ja koduselt hubane taastusravikeskus Pärnu ranna rajoonis, mis pakub mitmekülgseid ravi- ja puhkuseteenuseid.

Wasa AS Eha 2, 80010, Pärnu

LISAINFO JA BRONEERIMINE

445 0750

info@wasa.ee

Veebilugude TOP

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

1.	Reedel oli erakordselt tugev magnettorm	**17 880**
2.	Tervislik toitumine – muna on parim	**4285**
3.	Süda hakkas puperdama. Kas kutsuda kiirabi?	**3001**
4.	Õnnelik õnnetus: paavst Franciscus sai sinise silma	**1871**
5.	Juhan Juhani: tee, mida armastad, ja suuda seda ka müüa	**1331**
6.	Südame rütmihäired, püreesupp ja halb hingeõhk	**1117**
7.	Miks küll suust paha haisu tuleb?	**1079**
8.	Kas kord nädalas paastumine on tervisele hea?	**853**
9.	Pohlad ja kuremarjad – sööme end sügisel tugevaks	**781**
10.	Armastatud lasteraamatute kunstnik tähistab 90. sünnipäeva	**743**

Depressiooni puhul jookseme **ajaga võidu**

Pensionile jäämine võib olla nii suur elumuutus, et hullemal juhul viib see seeniorilt elurõõmu ja teotahte. Kui enam üldse ei taha ja isegi hommikul voodist tõusta on raske, on ravimi võtmine möödapääsmatu, seda ei peaks spetsialistide sõnul kartma. Kaotada pole midagi, küll võib aga võita täisväärtusliku pensionipõlve.

Kristi Ehrlich

kristi.ehrlich@virumaateataja.ee

ILLUSTRATSIOON: SHUTTERSTOCK

Mittetulundusühingu Peaasjad tegevjuht ja kliiniline psühholoog Anna-Kaisa Oidermaa ütleb, et inimese elus on päris mitu kriisiperioodi, mis on seotud suuremate elumuudatustega, pensionile jäämine on üks neist. Töö võib olla nii suur stressiallikas kui samas ka elurütmi looja – peab minema ja peab midagi tegema.

Kui igapäevakohustused piirduvad enese eest hoolitsemisega, võib olla sellega tõesti keeruline kohaneda. Eriti suur probleem on see inimesele, kes on pidanud tööd enese jaoks suurimaks väärtuseks ning on selle kaudu ennast ja oma elu mõtestanud. Hakkama tuleb saada kaotustega mitmel rindel, kaduda võib tervis, jaks, sõbrad, mõtestatud tegevus.

See, kuidas seni elatud elule tagasi vaadatakse ja nende kaotustega toime tullakse, mõjutab, kas inimene kaldub kurvameelsuse või isegi meeleheite poole või tunneb end terviklikult ja on enesega rahul. „Meeleolulanguseks ja depressiooniks, ka elutahte kadumiseks on risk siinkohal arusaadavalt suurem," nendib Oidermaa.

„Kui soolise erinevuse peale mõelda, siis pensionil naistest võivad saada vanaemad, nendelt oodatakse enam järeltulijatega tegelemist. Ka töötades on naistel sageli tähtsamal kohal suhted, mida hoitakse ja millest tuge saadakse. Pensionile jäänud mehel on keerulisemgi endale lihtsalt ja loomulikult uut elu sisu leida," tõdeb kliiniline psühholoog.

Pensioniea tõus viib üksilduseni

Psühhiaater Mari Viik näeb oma igapäevatöös järjest enam, kuidas pensioniea tõstmine viib üksindustunde tekkimiseni, kui ühel hetkel see kaua oodatud puhkus kätte jõuab. „Pensionile jäädakse võrdlemisi hilises eas, sageli on lapselapsed juba suureks saanud. Seenior ei saa edasi anda oma kogemust ja tarkust, mis on vanavanemate ja pensionile jäänud inimeste üks

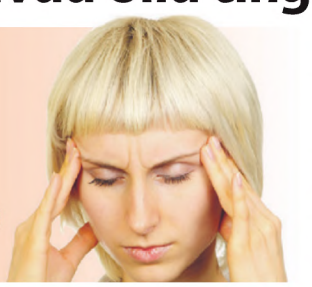
>> lk 8

REKLAAM

REKLAAMTEKST

Kurnatus, närvilisus, ebamäärased valud –
need nähud võivad olla tingitud vitamiin B1 puudusest

Millised nähud viitavad vitamiin B1 puudusele?
- kestev väsimus, kurnatus
- mälu nõrgenemine
- närvilisus, emotsionaalne ebastabiilsus
- külmad käed, käte või jalgade suremine
- säärelihaste krambid, ebamäärased valud
- unehäired



Vitamiin B1 puudust tuleb kindlasti ravida. Vastasel juhul võib see lõppeda tõsiste tervisekahjustustega.

Miks on vitamiin B1 tähtis?
Vitamiin B1 ehk tiamiin täidab organismis paljusid olulisi funktsioone. Teda vajavad oma normaalseks tegevuseks paljud ainevahetuses võtmepositsioonil olevad ensüümid. B1-vitamiinil on äärmiselt oluline roll süsivesikute ja veresuhkru ainevahetuses.Ta aitab ära hoida erinevate kahjulike ainevahetusproduktide liigset tekkimist ja kuhjumist. Vitamiin B1 on vajalik närvirakkude normaalseks talitluseks ja närviimpulsside edastamiseks. Tiamiin on hädavajalik normaalse ajutegevuse tagamiseks ja mälu talitluseks. Lisaks eelnevale on B1-vitamiinil ülioluline roll organismi ainevahetuses energia tootmisel ning lihaste ja südame normaalse töö tagamisel.

Miks vitamiin B1 puudus tekib?
Vitamiin B1 puuduse põhjuseks võib olla ühekülgne toitumine, kange kohvi, sigarettide või alkoholiga liialdamine. Liigne maiustamine ja nn rafineeritud süsivesikuid sisaldavate toitude (saiad, pirukad, pitsad, hamburgerid) rohke tarbimine võib samuti viia vitamiin B1 puuduseni.

Vitamiin B1 puudus kaasneb mitmete erinevate krooniliste haigustega, näiteks diabeediga. Ka loomulik vananemine tekitab olukorra, kus organismis tekib selle vitamiini puudujääk..

Organismi vajadus vitamiin B1 järele suureneb rasketest haigustest taastumise perioodil ning paastumise, range dieedi või salenemiskuuride tagajärjel.

Efektiivne vahend vitamiin B1 puuduse raviks on benfotiamiin
Tõhusaks vahendiks vitamiin B1 puuduse ravis on benfotiamiin - tiamiini rasvlahustuv vorm. Tavaline veeslahustuv B1-vitamiin imendub seedetraktist väga halvasti. Tiamiini annuste suurendamisel tekib soolestikus selle vitamiini küllastuskontsentratsioon ning suurem osa sissevõetud ainest väljutatakse koos roojaga. Benfotiamiin seevastu imendub rasvlahustuvuse tõttu täielikult ning kantakse tsirkuleeriva verega rakkudesse. Benfotiamiini toimel paraneb organismi seisund ja vitamiinipuuduse sümptomid kaovad.

Ilma retseptita on apteegist võimalik osta benfotiamiini sisaldavat ravimit Benfogamma 50mg. Ööpäevas võetakse 1...3 kaetud tabletti. Toime saavutamiseks tuleb benfotiamiini võtta vähemalt 2 kuud järjest.

Benfogamma® 50mg
Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

Benfotiamiin — mõistlik valik vitamiin B1 puuduse raviks

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

Benfogamma 50mg (benfotiamiin) on käsimüügiravim. 1 kaetud tablett sisaldab 50mg benfotiamiini. 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

EE/BEN/PA/A/09/01/05.16/OHT

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

REKLAAM

ORTIS laboratoires

Relax&Go

Vähem stressi, parem meeleolu ja rohkem elujõudu.

Ženshenn:
- annab lisaenergiat stressirikkastes situatsioonides
- aitab kaitsta organismi oksüdatiivse stressi eest
- tõstab vastupidavust stressile
- aitab võidelda väsimusega, hoida head meeleolu ja elujõudu

Safran:
- aitab säilitada head tuju ja annab enesekindlust
- on looduslik antidepressant

Annustamine: Võta 2 tabletti päevas hommikul või hommikusöögi ajal.

Happy&Go

HAPPY&GO tabletid on looduslikud, naistepuna ja magneesiumi sisaldavad tabletid aitamaks luua head meeleolu ja elurõõmu.

Naistepuna rahustab ja lõõgastab ning avaldab positiivset mõju meeleolule. Naistepuna on rahvameditsiinis kasutataud juba sajandeid meeleolu kõikumise ja närvilisuse korral. Naistepuna ekstrakti kasutatakse ka vähendamaks menopausi aegseid meelolu kõikumisi ja ärrituse korral rahustava vahendina. Magneesium aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele, lõõgastab ning annab parema une.

Annustamine: Võta 2 tabletti koos vee või mahlaga enne sööki või söögi ajal.

Tootja: Laboratoires Ortis sprl, Belgia
Maaletooja ja esindaja: Loodustoode OÜ, Tel: 666 0091

AITA ENNAST ISE

Mõned soovitused ja nipid enda abistamiseks

- Ära kannata üksi, vaid otsi abi! Leia inimene, keda võid usaldada ja kellele saad rääkida oma muredest.
- Hoia ennast tegevuses. Selleks võib olla kasvõi jalutuskäik, sporditegemine, huviringis osalemine, kodutööde tegemine.
- Võta aeg maha. Ära keskendu probleemidele, vaid mine neist eemale ja tegele muude asjadega. See aitab mõtetel selgineda.
- Planeeri oma päeva vähemalt üks positiivne tegevus, mis pakub rahulolu.
- Püüa toituda regulaarselt ja mitmekülgselt, isegi siis, kui isu ei ole. Kaalulangus ja vitamiinipuudus halvendavad tervist veelgi.
- Alkohol ja uimastid kahjustavad tervist. Lühikeseks ajaks võib tekkida tunne, et mured kaovad, kuid tegelikult muudavad need depressiooni raskemaks.
- Püüa korralikult magada, sest keha vajab puhkust. Hea une saavutamiseks ole päeval aktiivne, mine õhtuti magama ühel ja samal ajal, püüa enne uinumist tegeleda millegi lõõgastavaga, väldi päevast magamist ja liigset voodisolekut.
- Ole tähelepanelik oma tunnete ja mõtete suhtes. Mõtteid saab muuta.
- Püüa anda endast parim, kuid sa ei pea olema perfektne.
- Aktsepteeri seda, et sa ei saa kõike kontrollida. Mõtle: „Kas see on tõesti nii halb, nagu ma mõtlen, et on?"
- Selgita lähedastele, et vajad aeg-ajalt omaette olemist. Selgita neile oma vajadusi.
- Probleemide korral alusta kergemate probleemide lahendamisest. Suuremad probleemid püüa väiksemateks osadeks jagada. Ära püüa kõiki probleeme korraga lahendada.
- Õpi lõõgastuma hingamis- ja lõõgastumisharjutuste abil.
- Tee endale selgeks, mis sinu meeleolu alandab. Pea päevikut meeleolumuutuste jälgimiseks.
- Luba ennast aidata!
- Tere tulemast, huumor! Naer aitab alati.

Allikas: peaasi.ee

funktsioon," selgitab dr Viik. „Kui oleks jäänud varem pensionile, oleksid tal olnud väikesed lapselapsed, kellega tegeleda ja kellega koos kasvada."

Oma rolli mängib ka avatud maailm – elame ajastul, kus lapsed ja nende lapsed on mööda ilma laiali. Lastelaste nägemiseks ja nendega aja veetmiseks peavad vanavanemad lähemale ja kaugemale lendama.

Kõrges vanuses pensionile jäämise teine pool on kehv tervislik seisund, mis omakorda süvendab masendust kuni depressioonini välja. „See on surnud ring. Masendus lõhub keha ja kehalised haigused põhjustavad masendust," nendib dr Mari Viik ja tunnistab, et vanemaealised kliendid, kes tema kabinetti jõuavad, on lõpuks nii muret täis, et probleemi mõistmiseks ei pea neilt sõnu välja kiskuma – sealt tuleb nagu tammi tagant.

Oma rolli mängib seegi, kuidas pensionile jäädud on. Need eakad, kes on lillede ja tänukõnedega pensionile saadetud ja nad lähevad endale õigel ajal, kohanevad paremini. Kui aga pensionile jäämine tuleb ootamatult, hullemal juhul koondamise käigus, on see väga traumaatiline.

Depressioon peitub juba sees

Dr Mari Viigi sõnul on tegelikult esmast depressiivsust, mida saab otseselt pensionile jäämisega seostada, vanemas eas suhteliselt harva. Raske depressiooni põdejad on need, kes juba elu jooksul on sellega kokku puutunud ja võib-olla pole seda korralikult välja ravinud. Sel juhul tullakse psühhiaatri vastuvõtule juba sügava ja raske depressiooniga, kas siis omal algatusel või sõprade-laste soovitusel.

„Klassikaline depressioon on õudne seisund. See enesetunne on nii raskesti talutav. Seda seisundit ei taheta sageli isegi vaenlasele. Inimene teeb hommikul silmad lahti ja mõtleb, et miks ta pidi ärkama. Ja ootab sageli õhtut, et saaks uuesti magama jääda," kirjeldab dr Viik klassikalist depressiooni põdeva inimese meeleolu, kes saab võib-olla suure sunniga päeva jooksul midagi isegi tehtud, kuid ei tunne selle üle rõõmu ega rahulolu. Lisaks võivad kaasneda valusündroomid, mis on veel üks klassikalise depressiooni väljendusi.

Kui masendus on välja kujunenud ja depressiooniks süvenenud, on inimesel ennast üsna keeruline aidata. Kas see meeldib meile või mitte, on sellisel juhul ainus võimalik variant ravimite kasutamine.

„Oleme kõndivad keemialaboratooriumid. Kõik, mida teeme – liigutame, mõtleme, tunneme, toimub keemiliste protsesside tulemusel ja kaasabil. Depressioon blokeerib keemilised mediaatorid, mis annavad meile seesmise rahulolu, rõõmu- ja naudingutunde. Ilma ravimiteta need uuesti käima ei lähe," kõneleb psühhiaater.

Seda enam paneb teda nördima tõsiasi, et ravimit võetakse viimasel võimalusel. Mida rohkem on infot kätte saada, seda tugevamaks muutub ravimivastasus, sest kardetakse sõltuvust. Isegi ravimigrupid aetakse teadmatusest segi. Psühhotroopsetest ravimitest võivad sõltuvust tekitada rahustid ja uinutid. Antidepressantidest ei ole sõltuvuse tekkimine võimalik.

„Meedias on liikvel palju väärinfot, justkui inimene on võtnud rohtu ja pärast pidanud seda eluaeg tegema. See informatsioon on kontekstist välja tõstetud. Keegi ei vaata, millal inimene rohtu hakkas võtma," täpsustab dr Mari Viik. Pikaajalisele ravile jäävad need, kes on esimesi ravikuure teinud ebaregulaarselt või tulevad ravile liiga hilja. Alles siis, kui

FOTO: SHUTTERSTOCK

ajus on neuronite ülekandekahjustused juba välja kujunenud. Need patsiendid elavadki ainult tänu antidepressandile. Aga see ei ole sõltuvus.

Seepärast ongi väga oluline raviga õigel ajal alustada, sest depressioon on haigus nagu iga teinegi, mille puhul joostakse ajaga võidu. Paar kuud kestnud depressiooni ravi on ajaliselt lühem ja ravi kulgeb väiksemate ravimikogustega. Esmase depressiooni ravi vältab enesetunde normaliseerumisest kuni poole aastani. Teisel korral aasta kuni 18 kuud, isegi 24 kuud. Kolmanda depressiooni-episoodi korral on see paraku märk selest, et neoronaalsed ülekanded ajus on püsivalt kahjustada saanud ja on vaja pidevat toetusravi.

Dr Viik lausub, et tema kabinetti jõuab neidki kliente, kes tunnistavad, et nad oleksid pidanud juba kümme aastat tagasi tulema. Nad oleksid säästnud ennast haigest ajust, mis ei võimaldanud neil selle aja jooksul täisväärtuslikult funktsioneerida.

Seepärast ütlebki psühhiaater oma klientidele, et saagu nad see kogemus. Võtku rohtu kümme päeva kuni kaks nädalat ja kui siis valdab ikka tunne, et midagi pole muutunud, võtku vastu otsus, kas katkestada või ikkagi jätkata. „Aga ennast ei tohi selle kogemuseta jätta, et võib minna paremaks," rõhutab dr Viik, täpsustades, et antidepressandi tuntav toime tekib just nimelt kahe nädala jooksul: uni läheb kestvamaks, puhatakse ennast välja, tekib võime jälle rõõmu tunda.

Õigesti rohtu võttes on inimesel kõigi eelduste järgi kahe kuu pärast nii-öelda jalad maas, silm särab ja hommik algab mõttega – mis me siis täna ära teeme. Depressioonist on võimalik paraneda, aga määravaks on aeg.

Valmistu vabaks ajaks varakult

Psühhiaatritel on tegelikult ütlemine, et depressioon ei ole kohustuslik: selle eest on võimalik ennast kaitsta, luues eluajal suhteid ja tekitades harjumusi, mis rahulolu pakuvad. „Inimest kannab rutiin. Kui tal on enne pensionile jäämist olnud hästi toimivad hobitegevused, seltskondlikud kokkusaamised, siis need toetavad teda ka kriisi ajal," kõneleb dr Mari Viik ning toob näite, et kui ta oma klientide käest uurib nende lemmiktegevuste kohta, siis järgneb sellele küsimusele tihtipeale pikk vaikus. Kõige klassikalisem vastus on aga see, et oodatakse oma lemmikseriaali algust. Ja sellega meelistegevused piirduvadki. „On ju ette teada, et elumuutus tuleb ja tekib palju vaba aega. Siis tasub endal ise elu huvitavaks teha ja neid harjumusi varakult tekitama hakata," soovitab psühhiaater.

Kliiniline psühholoog Anna-Kaisa Oidermaa leiab, et sellele, mida võiks rohke vaba ajaga peale hakata, tasub mõelda juba aastakümneid enne pensionile jäämist. Lisaks hobitegevuste otsimisele võiks kaaluda millegi uue õppimist, mis aitab mõistust paremas vormis hoida. Kindlasti võiks meelistegevuste hulgas olla mõni taoline, kus vastavalt võimalustele liikuda saab, ka see hoiab meeleolu paigas. Meie ühiskonnas on juba eakamatele inimestele kooskäimise kohti, organisatsioone, mis pakuvad sotsiaalset tuge, seltsidaame vanematele prouadele.

„Aga võiksime hakata enam mõtlema sellele, kuidas pensionile jäänud inimene saaks ühiskonnas sisuliselt ja kasulikult osaleda, mitte vaid vanemaealistele mõeldud, pisut justkui eraldatud tegevusi pakkudes. Kindlasti on igaühel elu jooksul mõndagi kõrva taha pandud ja kogetud, mida oleks ka teistel vaja õppida," pakub Oidermaa, kuidas vanemaealisi ühiskonda paremini integreerida.

Ta lisab, et võib-olla on meid seni takistanud iganenud hoiakud, mis ütlevad, et vanemad inimesed just nagu peavadki elust kõrvale tõmbuma ja omaette olema. Mõnele on see ka hea valik, kuid tegelikult ei tohi me ühiskonnana seda endale lubada, et nii paljud elust kõrvale jäävad või kõrvale heidetakse. Riik ja omavalitsused saavad selles suhtes palju ära teha, kuid vahest võiks igaüks enda ümber vaadata, kas leidub mõni naaber, sugulane, endine töökaaslane, kes on elust kõrvale jäämas, ning koos midagi kasulikku ette võtta.

Seeniori lähedastel on suur roll

Ka seeniori lähedased saavad palju ära teha, hoides temaga kontakti ja seda tugevdades, ühiseid teejoomisi korraldada, jalutuskäike või muud meeldivat ette võtta. Uurida, kas saab millegagi abiks olla, või paluda vanemaealiselt endalt tuge. „Abisaaja rollis olemine ei pruugi eneseväärikusele alati kõige soodsamalt mõjuda. Inimesele võib hästi mõjuda, kui tal on kellegi eest hoolt kanda,

>> lk 10

REKLAAM

Valmistu külmetuste hooajaks!

Te teate, et:
immuunsüsteem kaitseb organismi haigustekitajate eest ning kilpnääre reguleerib hormoonide abil organismi ainevahetust.

Me teame, et:
Seleen aitab immuunsüsteemi ning kilpnäärme normaalsele talitlusele kaasa.
Orgaaniline seleen imendub anorgaanilisest oluliselt paremini.

SOODUSPAKEND
Bio-Selenium + Zinc
60+30 tabletti

Lisainformatsiooni toodete kohta ja liituda uudiskirjaga saate aadressil

Pharma Nord
www.pharmanord.ee

EE_SelenZinc_AD_60+_249x102_0917

olgu see või potitaim, koduloom või teine inimene," lausub kliiniline psühholoog.

Tihe suhtlemine võimaldab lähedastel panna tähele ohumärke pensionile jäänud pereliikme meeleolumuutustest – inimene jätab ära need tegevused, mis varem on talle meeldinud või rõõmu pakkunud, väldib lähedastega kontakti, söögiisu pole. Tähelepanu tuleks pöörata ka ülemäärasele muretsemisele, ärevusele, kindlate põhjusteta tervisekaebustele.

Kui toetava õla pakkumisest ja innustavatest sõnadest enam ei aita, soovitab Anna-Kaisa Oidermaa kõigepealt konsulteerida perearstiga, kes saab määrata esmase ravi ja vajadusel kas psühhoteraapiasse või psühhiaatri vastuvõtule edasi suunata. Perearst saab kontrollida ka muid tervisenäitajaid, mis võivad samuti meeleolu- ja motivatsioonilangust selgitada.

„Kui lähedase või enda muutunud oleku pärast mure tekib, ei peaks ootama ja kõhklema, vaid kohe aja perearstile kinni panema. Tõenäosus, et vaimne tervis iseenesest, ilma midagi muutmata paremaks läheb, ei ole väga suur," rõhutab kliiniline psühholoog.

Pensionäril on palju kaebusi

Perearst Kersti Veidrik tõdeb, et vastuvõtule jõudvatel pensionäridel on palju muresid ja kaebusi. Koos esineb mitu kroonilist haigust, raviks on määratud neli ja sageli enam ravimit. Kui arst teab oma patsienti juba aastaid, on kergem ka psüühilise probleemi lisandumisest aru saada.

„Inimene räägib oma kroonilistest haigustest, aga kõik kaebused ei sobi, võib esineda süvenenud murelikkust ja sageli isegi mitte konkreetse haigusega seotult. See on koht, kus arst üritab leida probleemi: kas on tekkinud depressioon, ärevushäire, unehäired, mälu tunduv halvenemine või midagi muud. Täielikku elutahte kadumist võib sagedamini näha seenioridel, kes on üksi jäänud, kellel puudub lähedaste tugi, kes ei näe enam elu mõtet. Eriti kui enda tervis on väga kehv, liikumine piiratud ja suhtlemist sisuliselt ei ole," kõneleb perearst Kersti Veidrik, lisades, et ka dementsetel patsientidel on sageli elutahte langus.

Kas taoliste patsientide arv on aastatega suurenenud, ei oska perearst öelda, aga selliseid patsiente on ilmselt iga perearsti nimistus, ja vanemaealiste arv Eestis kasvab.

Dr Kersti Veidriku enda kogemus ütleb, et masendusega kimpus olevatest seenioridest on palju rohkem neid ärevaid pensionäre, kes iga halva enesetunde peale paanikasse satuvad ja seepeale kiirabi kutsuvad. „Arstile on tõeline proovikivi saada äreva patsiendiga selline kontakt, et ta hakkaks arsti ettekirjutusi ja nõuandeid usaldama ning püüaks rahulikult ise olukorraga hakkama saada."

Väga depressiivsed patsiendid vajavad ravi just elutahte kadumise korral, kuid paraku mitte alati ei ole võimalik ravimeid määrata. Ravi alustades on sageli vaja jälgida ravimite mõju, annust suurendada või vähendada. Kui aga pensionäril puudub tugigrupp, ei saa kindel olla, kas ja kuidas ta talle välja kirjutatud tablette võtab. Nad unustavad, sageli jätavad valikuliselt ravimeid ära. Nii võib kasu tegemise eesmärgil saada veelgi rohkem segaduses inimese.

Enamiku vanemaealiste patsientidega tegeleb perearst ise, vaid tõsisemad haiged saadetakse psühhiaatri vastuvõtule. Põhjuseks on psühhiaatri vastuvõtule pääsemise pikk ooteaeg, sageli ka inimese enda soovimatus uue arsti vastuvõtule minna.

„Arvan, et usaldus perearsti vastu on just vanematel inimestel suur, see kontakt on kujunenud aastatega, me teame perekondlikke tagamaid, varem olnud terviseprobleeme, haigusi," leiab dr Kersti Veidrik.

Et antidepressante võivad välja kirjutada tegelikult kõik arstid alates kirurgist ja günekoloogist ning lõpetades perearsti ja psühhiaatriga, on psühhiaater Mari Viigi hinnangul igati tänuväärne. Ainus murekoht on taolistel puhkudel ravi kestus – erialaarst, kes pole psühhiaater, kirjutab inimesele välja kuni kahe kuu ravimi, sest selle aja jooksul peaks patsient pääsema psühhiaatri vastuvõtule. Kahe kuu jooksul aga jõuab inimese enesetunne nii palju paraneda, et ta võib arstide huviorbiidist kaduda ega jõuagi täiusliku ravini, kuna arvab ekslikult, et on tervenenud. Psühhiaater reeglina patsienti enne nii-öelda vabaks ei lase, kui on veendunud, et patsiendi tervislik seisund on kinnistunud.

PATSIENDI-LUGU

Tänu ravimitele tuli tagasi lastelaste lugupidamine

Doktor Mari Viigi kõige eredamalt meelde jäänud näide depressioonis patsiendist on seotud ühe pensionile jäänud meesterahvaga, kes oli leidnud, et parim viis stressi maandada on napsutamine. Praeguseks on see mees võtnud aastaid ravimit ja temalt saadud tagasiside oli järgmine: selle nimel, et lapselapsed peavad temast jälle lugu ja tal on isu nendega mängida, on ta valmis kogu elu ravimit võtma. Ühtlasi on mehe napsuprobleem taandunud.

REKLAAM

SYNLAB

Tule kontrolli oma tervist:

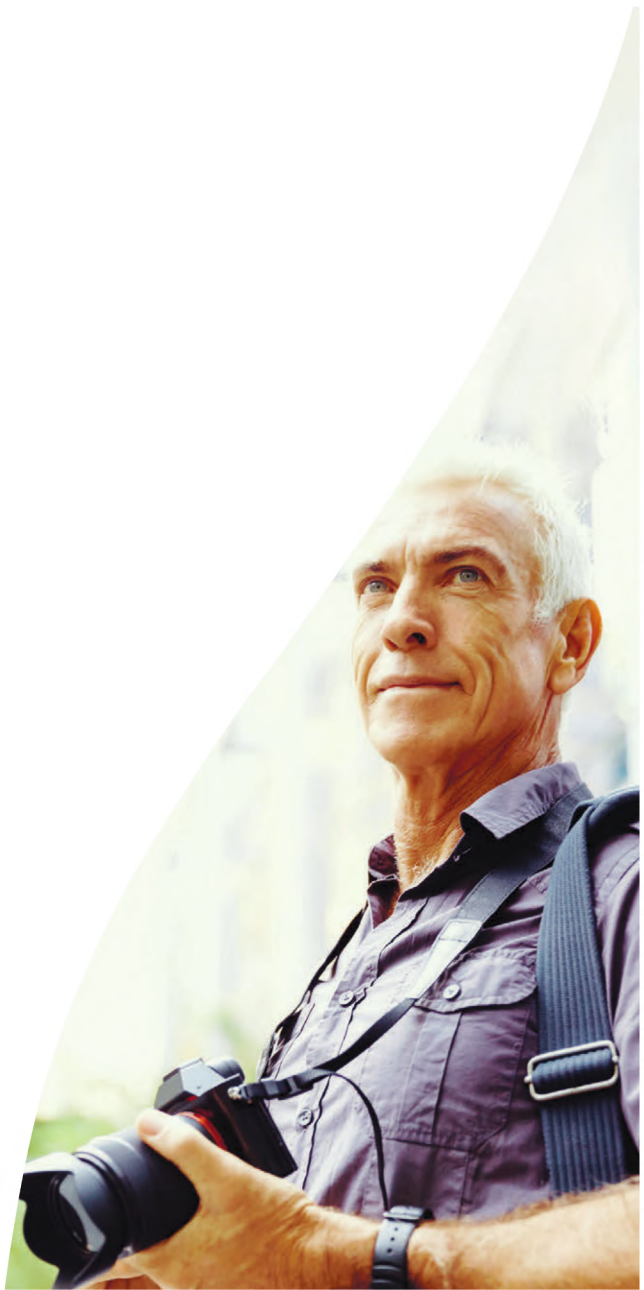
- Üldised terviseriskid
- 50+ naise ja 40+ mehe lisapaketid
- Südame, maksa, kilpnäärme seisund
- Allergiad ja toidutalumatus

Aega verevõtuks panema ei pea.
Vastused 3 tööpäevaga.

MINU.SYNLAB.EE
24/7

17124

Tegevusluba L03886



Vereanalüüs võib ootamatult suhkurtõvele viidata

Riskigruppi kuuluvatele inimestele tehakse sageli vereanalüüse ja valdav enamik diabeedijuhtumeid leitakse haiguse varases järgus.

Vallo Volke
endokriinfüsioloogia professor, meditsiinidoktor

Mihkel Zilmer
meditsiinilise biokeemia professor, meditsiinidoktor

Seega on tüüpiline, et inimese jaoks on tegemist juhuleiuga, kus ta ei märka enda juures mingeid diabeedile viitavaid sümptomeid. Kui glükoosi on veres rohkem, kaasneb sellega suurenenud janutunne, joomine ja uriinihulk.

Normaalselt talitlev organism suudab vere glükoosisisaldust füsioloogiliselt sobivates piirides hoida. Tühja kõhuga jääb see tavaliselt suurusjärku 3–5 mmol/l, pärast söömist tõuseb ajutiselt kuni kolme ühiku võrra.

Organismi võimetust glükoosi normaalsena hoida tunneme suhkruhaiguse ehk

>> lk 12

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

Osta 3 karpi testiribasid, saad 1 tasuta juurde.

4 karpi vaid 5.79 €
(hind kehtib soodusretseptiga)

Küsi apteekidest või osta **www.abmedical.ee**

CareSens N

REKLAAM

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

REKLAAMARTIKKEL

Avastati liigeste taastamise operatsioonivaba viis!

Chicago teadlaste läbimurdeline avastus: liigeste deformatsiooni ja pideva ning valu käes kannatavad inimesed saavad tagasi normaalse elu.

Prof. James D. Reinolds Chicago Ülikoolist

Äsja avastatud meetodiga on igal inimesel võimalus kaotada artralgia ja taastada endine füüsiline vorm. **"Lõpp pideva valu ja liikumisvõimetusega"** – räägib prof. James D. Reinolds Chicago Ülikoolist. "Pole tähtis, kas valutab põlv, puus, randmed või selg. Pole tähtis, kas haigus on tingitud geneetilisest soodumusest, liigeste ülekoormusest või ülekaalust. **Sellega saab võidelda! – lisab ta entusiastlikult.** "Me leidsime viisi, mis eemaldab põletiku, toidab kõhrerakkusid ja taastab liigesevõiet. Piisab liigeste tomograafiliste piltide vaatamisest enne ja pärast ravi".

Ortopeedid šokeeritud

"Kui me näitasime reumatoloogidele ja ortopeedidele pilte ravi toimest – olid nad šokeeritud. Nad ei suutnud uskuda, et liigeste degeratiivsed muutused saab nii lihtsalt ümber pöörata. Kõhre kulunud kude taastus ja sünoviaalvedelik sai tagasi määrdeomadused. Kõikidel testidest osavõtnutel kadus liigesevalu ja põletik.

Loodus tahab, et Sinu keha toimiks täiuslikult ja taastaks end ise. Piisab, et me anname sellele õigete bioinformatiivsete omadustega aine ja kõik hakkab normaliseeruma. See ei ole maagia - see on puhas bioloogia. Selle vastu võitlema. See mitte ainult ei eemalda põletiku põhjused, vaid toidab ka kondrotsüüte ja stimuleerib liigesekõhre isetaastumist. Nii hävitab see artroosi sama tõhusalt kui penitsilliin bakterid!

Valu kaob igaveseks

"Valu likvideerimiseks piisab lihtsalt 2 kapsli võtmisest päevas. Juba teisel ravipäeval hakkab valu nõrgenema. Mõne päeva pärast

Ülemisel pildil on näha tühi ruum liigesekapslis, mis on tingitud koe liigsest hüdratiseerumisest. Pärast ravi on sünoviaalvedeliku struktuur taastunud (pilt kõrval).

heaks näiteks on penitsilliin, mis on valmistatud tavalisest seenest, mis vähendas suremust bakteriaalsete infektsioonide tõttu rohkem kui 90% võrra! Sama on liigeste degeneratsiooniga: inimene ei ole leiutanud artroosivastast vahendit, vaid see on olemas looduses.

Pärast kuudepikkust katsetamist avastasime koostise, mis paneb organismi liigeste degenereerumise kaovad valu, turse ja tuimus, mis ei lasknud enne öösel magada. See pole veel kõik! Peale ravi lõppu näeb Sinu elu välja just nii, nagu enne esimest artoosi rünnakut".

Prof. Reinoldsi liigeseid regenereeriv preparaat on jõudnud ka Euroopasse. Eestis on see saadaval ainult telefonimüügi kaudu soodusklubis, mis organiseeris soodustuse esimesele 100 kliendile.

"Minus tekkis uus elu!"

"Selle valuga oli raske elada. Kellel iganes on artriit, teab, milline piin see on. Raske on hommikul voodist tõusta, kõndida ja iga liigutus teeb kohutavat valu. Kuidagigi toimimiseks pidin võtma tohutuid kortisooni annuseid. Kuid nende ravimitega ma läksin paksuks ja lisaks sellele rääkis arst, et need tekitavad kergesti sõltuvust. Kui me neid vähem võtsin, oli valu väljakannatamatu. Aga minu USAs elav vennapoeg saatis mulle selle preparaadi. Juba nädala pärast kadus paistetus ja vähenes valu. Nüüd saan jälle kõndida ja liikuda. Ma sain uue elu."

Marju (65 aastane) Haapsalust

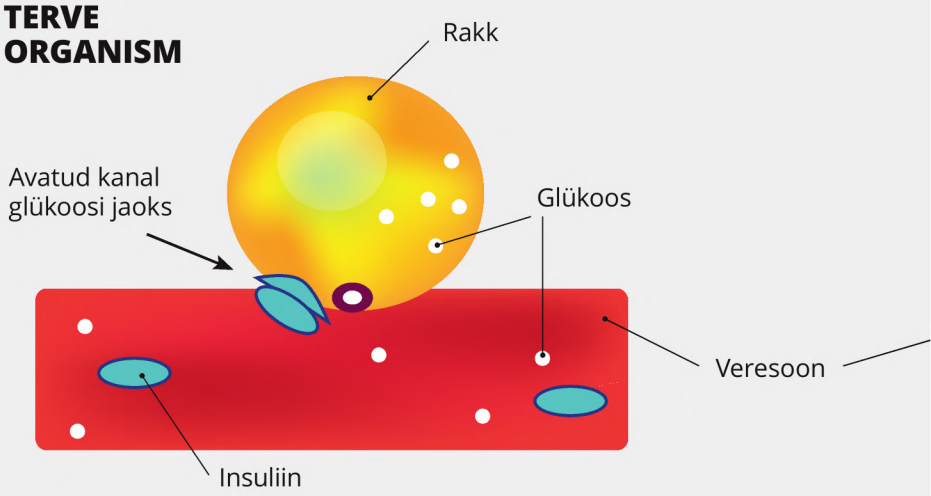
OKTOOBRIKUU SOODUSKLUBI MÜÜK!

Helista 27. oktoobrini 2017 ja saad **70% allahindluse!** Seejärel saad prof. Reinoldsi preparaadi soodusklubi liikmena **ainult** ~~116 €~~ **35 €!**

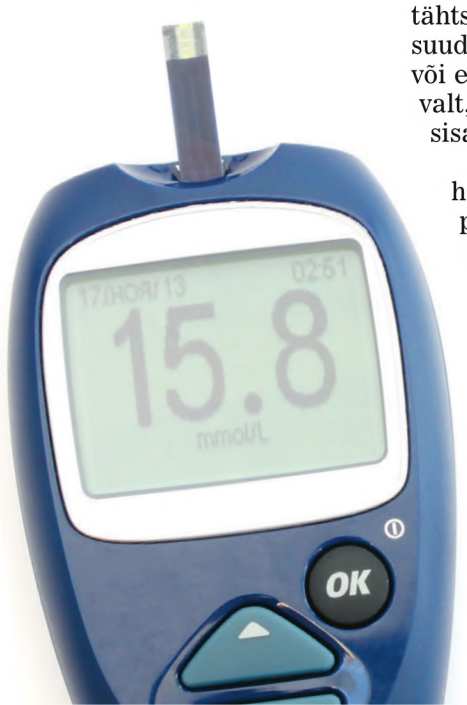
HELISTA: 634 6458

Esmaspäev–reede 9:00–18:00, laupäev 11:00–17:00
(Harilik kohalik kõne ilma lisatasudeta)

DIABEEDI TÜÜBID



> Kuna mõõdukalt suuremat glükoosisisaldust inimene ise ei taju, vajab selle haiguse heas ohjes hoidmine enesedistsipliini ja endast hoolimist. Diabeedi tüsistusi saab piisava raviga peaaegu sajaprotsendiliselt ära hoida.



diabeedina. Normaalsete glükoosiväärtuste ja diabeedi vahele jääb veel kerge glükoosisisalduse häirumine, mida nimetatakse prediabeediks. Lisaks glükoosi määramisele kasutatakse diabeedi/prediabeedi diagnoosimiseks ja raviefekti jälgimiseks glükosüülitud hemoglobiini määramist. Glükoos seondub punalibledes leiduva hemoglobiini molekuliga. Mida suuremad on glükoosiväärtused, seda enam tekib glükosüülitud hemoglobiini. Kuna tavaliselt on punalible eluiga umbes kolm kuud, saame glükosüülitud hemoglobiini määrates ettekujutuse keskmisest glükoosisisaldusest viimase kolme kuu jooksul.

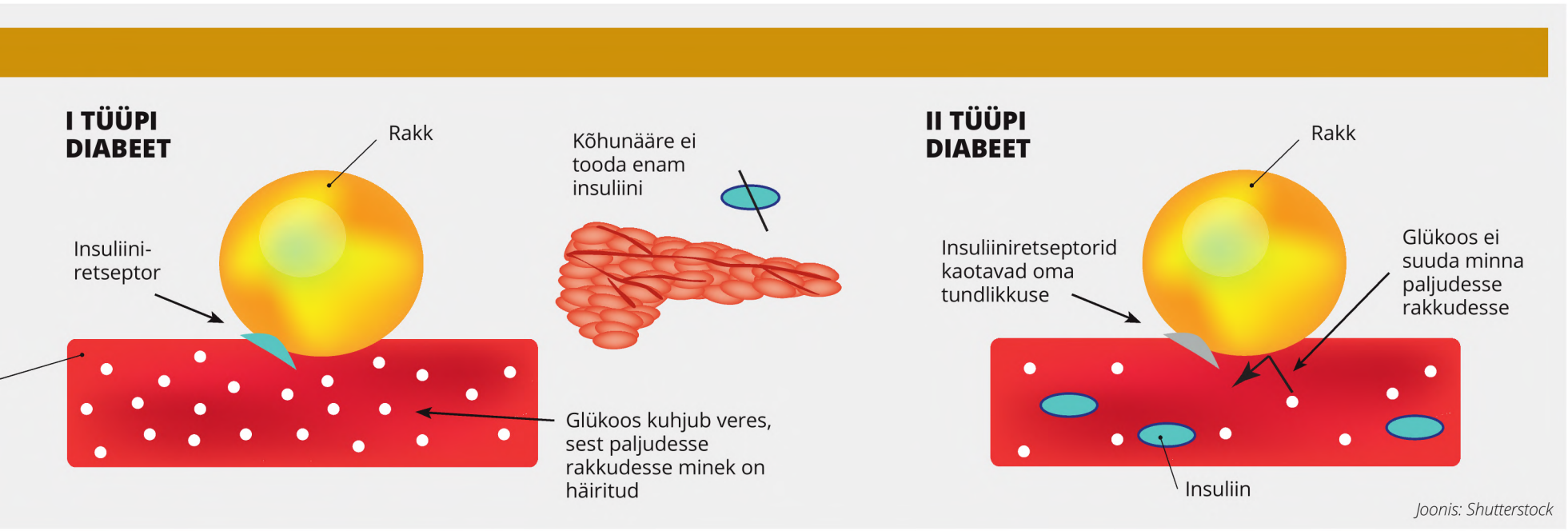
Miks diabeet tekib?

Inimese organism on küll pikaajalise evolutsiooni jooksul oskuslikult üles ehitatud, aga loomulikult pole see täiuslik. Glükoosi ainevahetus on selle hea näide. Tavaliselt on organismi regulatsioonimehhanismid üksteist täiendava ja vajadusel ka asendava võimega. Vere glükoosiregulatsioon on selles mõttes suur erand. Regulatsioon vastutab põhimõtteliselt selle eest, et glükoos veres poleks kestvalt ja liigselt üle füsioloogiliselt vajaliku määra ja see on ühe, kõhunäärmest pärineva hormooni kanda. Ilma selle hormoonita on organismi võime glükoosi vajalikes piires hoida pea olematu. Tunneme seda hormooni insuliini nime all.

Insuliini avastamine ja ravimina kasutuselevõtmine on arstiteaduse ajaloo üks tähtsamaid saavutusi. Kui organism ei suuda insuliini piisavalt toota, vabastada või ei reageeri organid insuliinile piisavalt, on tulemuseks liiga suur glükoosisisaldus ja diabeedi diagnoos.

Diabeedi näol ei ole tegemist ühe haiguse, vaid ainevahetushaiguste grupiga. Üldteada on kaks sagedasemat haigust: I tüüpi ja II tüüpi suhkurtõbi. Nende kõrval eksisteerib veel mitmeid haruldasemaid haigusi, mis enamasti sarnanevad kas I või II tüüpi diabeediga, kuid mille ravi võib mõnel juhul olla eripärane. Nende, enamasti haruldaste diabeeditüüpide käsitlemine ei ole selle kirjutise eesmärk.

Esimest tüüpi diabeedi korral on insuliini tootvad rakud kõhunäärmes tugevalt kahjustada



Joonis: Shutterstock

saanud ja organismis on peaaegu täielik insuliinipuudus. Haigust põhjustab ebakõla immuunsüsteemis, mis lubab immuunrakkudel insuliini tootvaid rakke rünnata.

Esimest tüüpi diabeet avaldub tavaliselt lapse- või nooremas täiskasvanueas, kuid võib tabada ka vanemaealisi. Selle haiguse tekkepõhjus ei ole veel praegugi selge, kuid aina täienevad andmed kahjustuse mehhanismide kohta lubavad oodata peatselt saabuvaid uusi ravivõimalusi.

Teist tüüpi diabeedi korral on insuliini toimed organismis nõrgenenud, kuid insuliinisisaldus veres võib olla suhteliselt normilähedane. Valdav osa diabeedihaigetest põeb II tüüpi diabeeti. Selle haiguse tekke kolm peamist tegurit on perekondlik eelsoodumus, ülekaal ja organismi vananemine.

Miks on diabeet ohtlik?

Diabeedi korral tekivad organismis kahjustused tasahilju. Suurem glükoosihulk, sellega kaasnevad ainevahetuse muutused ja toksiliste ühendite liigne teke viivad erineva suurusega veresoonte kahjustumiseni.

Väikeste veresoonte kahjustumine põhjustab neerude, silma võrkkesta ja närvide kahjustuse. Suuremate arterite kahjustumine on südame- ja ajuhaiguste tekke põhjus. Mida rohkem on glükoosi, seda kiiremini võib tulla kahjustumine. Kuna mõõdukalt suuremat glükoosisisaldust inimene ise ei taju, vajab selle haiguse heas ohjes hoidmine enesedistsipliini ja endast hoolimist. Diabeedi tüsistusi saab piisava raviga peaaegu sajaprotsendiliselt ära hoida.

Kuidas ennast ravida?

Kõigi diabeedi tüüpide juures on inimese enda roll ja panus väga oluline. Tähtis on säilitada aktiivne eluviis ja tegeleda jõukohaselt tervisespordiga. Ka söömise juures ei ole rõhk mitte rangetel keeldudel-käskudel, vaid püüdlusel tervisliku toiduvaliku poole. Teist tüüpi diabeedi korral on hea, kui inimene suudaks kaalu langetada, I tüüpi diabeediga tuleb püüda normaalkaalu hoida.

> Tähtis on säilitada aktiivne eluviis ja tegeleda jõukohaselt tervise-spordiga.

Esimest tüüpi diabeedi korral on olemas vaid üks toimiv raviviis: tuleb õigel ajal ja õiges koguses insuliini süstida. Teist tüüpi diabeedi ravimeid on väga mitmesuguseid.

Eestis on praegu igapäevases kasutuses seitse ravimigruppi. Varases staadiumis leitud haiguse korral võib piisata ka ainult dieetravist. Kui glükoosiväärtused on suuremad, peab kasutama üht või mitut ravimit. Ka II tüüpi diabeedi raviks on insuliini süstimine tavapärane ja teatud juhtudel vältimatu.

Diabeediravis on sageli vaja mitut ravimit kombineerida. Kuna iga inimene on eriline ja kõik ravimid ei ole igaühel ühtviisi toimivad ja talutavad, tuleb koos perearsti või endokrinoloogiga endale sobivaim raviviis leida.

Suhkruhaige söögu mõistlikult

Et pidurdada prediabeetilise seisundi muutumist suhkurtõveks ning suhkruhaigust edukalt ravida, tuleb õigesti süüa.

Selles loos ei räägita kalorite hulgast ega portsjonite suurusest. Nende kohta

>> lk 14

REKLAAM

saate piisavalt informatsiooni ka Eesti Diabeediliidu koduleheküljelt http://www.diabetes.ee/ ja nende väljaantud materjalidest. Tutvustame hädavajalikke põhimõtteid, mida on kindlasti vaja nii prediabeedi diagnoosi kui ka suhkruhaiguse korral järgida, et söömine toetaks parimini teie organismi ainevahetust ning vähendaks ka ravimite kõrvaltoimeid.

Mida tasuks kõigepealt mõista?

Kui teil on leitud suhkurtõbi, ei tähenda see, et edaspidi peaksite sööma ülikarmide reeglite järgi ega saagi mitmekesise toidu söömist nautida. Küll on aga vaja hakata silmas pidama mõnevõrra täpsemat tegutsemist, et aidata oma organismil veresuhkru ohjamisega paremini toime tulla, vältida kehakaalu tõusmist rasvumise piiresse ja südame-veresoonkonnahaigustesse haigestumise riski vähendada.

Suhkruhaige laual peab olema tervislik (ainevahetust õigesti toetav) toit, seda peab sööma mõõdukal hulgal ja regulaarsetest söögiaegadest tuleks kinni pidada. Ja veel. Kui selline toimimisviis on teil pidevaks reegliks muutunud, siis ei juhtu tervislikus seisundis midagi probleemset, kui mõnel harval korral ja mis tahes põhjusel juhtub natuke teisiti minema.

Mitmekesine toit au sisse

Suhkruhaiguse korral püüab inimorganismi ainevahetus selle probleemseid arenguid maha suruda või aeglustada. On selge, et seda saab ainevahetus edukamalt teha siis, kui söömine annab kõiki vajalikke toitaineid, seda võimalikult parimas vahekorras ja ka piisavas koguses. Just neid nõudmisi tuleks diabeedi korral eriti silmas pidada ja selle nimel tegutseda.

Mida peaks jälgima, kas see on keeruline? Kindlasti mitte! Tuleb oma söömist korraldada lihtsalt nii, et pikemat aega (kuu või rohkem) poleks olukorda, kus allpool toodud mõnd kaheksast toiduainegrupist pole toidulaual üldse esindatud.

1. Teraviljatooted (täisteratooted: rukkileib, teraleivad, jämejahvatatud jahust pagaritooted, sepik, kaerahelbed, kliilisandiga tooted, kiudainetega rikastatud pastatooted, mitmeviljahelbepudrud, kamajahu, tangud, kruubid, pruun riis, hirss, tatar).

FOTO: SHUTTERSTOCK

2. Kaunviljad (erinevad oad, herned, läätsed).
3. Puu- ja köögiviljad (õun, pirn, ploom, mango, banaan, kiivi, granaatõun, pähklite segud, kõrvits, melon, porgand, lehtsalat, puuvilja- ja köögiviljamahlad, kartul).
4. Kala (heeringas, väike lõhe/forell, haug, latikas, räim).
5. Linnuliha (kalkun, kanafilee, vutiliha).
6. Piimatooted (probiootikumidega keefir, kohupiim, pett, jogurt, juust, koduja toorjuust, või, joogipiim).
7. Muud loomsed toiduained (muna, loomaliha, linnumaksapasteedid, erinevad veretooted).
8. Marjad (metsmaasikad, mustikad, murakad, vaarikad, sõstrad, kibuvitsad, jõhvikad, pohlad, astelpajuviljad).

Gruppidesiseselt võiks toiduainete kasutamist nädalate lõikes varieerida ja kogused peaksid olema alati mõõdukad. Rõhutame aga veel kord: kui söömises ei puudu pikka aega kogu üks toiduainegrupp, siis toimibki teie söömine parimal viisil ja inimkeha ainevahetust toetavalt. See tähendab, et olete teinud ära kõige olulisema ja suurema töö, et oma organismi nii prediabeedi kui ka diabeedi korral aidata.

Mida peaks veel silmas pidama?

Mida värvilisem on toidulaud puuviljade ja köögiviljade poolest, seda paremini toetate oma organismi ainevahetust. Kogustes tuleks olla mõõdukas. Suhkruhaige organismi seisukohalt oleks parim valik järgmine: punapeet, igasugused kapsavariandid, oad, tomat, mango, vaarikad, porgand, sõstrad, jõhvikad, mustikad, kõrvits, pohlad, melon, maasikad, ploomid.

Sööge probiootikumidega (piimhappebakteritega) rikastatud ja samas muude omaduste poolest väga häid ja ilma lisaaineteta toiduaineid (nt Helluse keefir) ning eelistage alati täisteratooteid.

Vältige tehisaineid (tehisvärvained, tehismagustajad) sisaldavaid toiduaineid.

Eelistage tihedamini neid toiduaineid, milles on omastatavas ja ainevahetusele tegelikult toimivas hulgas järgmisi vitamiine ja mineraalaineid: vitamiin D_3 (esineb vaid loomses toidukraamis ja eelnimetatud tingimustele vastavad parimini muna, või, lõhe, heeringas, maks, piimatooted, veiseliha, sealiha, forell, tursk, sardiinid); vitamiin B_1 (hirss, kaerahelbed, tatar, pähklid, uba, hernes, läätsed, muna, liha, sibul, pärm); vitamiin B_{12} (inimesele sobiv vorm on olemas vaid loomses toidukraamis ja reeglitele vastavad erinevad lihad, kalkuniliha, juust, kala, verivorst, muna, pett, keefir, maks); vitamiin B_6 (pähklid, pärm, lõhe, küüslauk, kapsavariandid, juustud, kaalikas, sibul, porrulauk, muna, leib, räim, ahven, maks, liha); vitamiin Q10 ehk ubikinoon (makrellid, sardiinid, mõned linnulihad, muna, loomaliha); magneesium (väga levinud

REKLAAM

reeglitele vastavates tingimustes väga paljudes taimsetes toiduainetes ning paljudes loomsetes toiduainetes, nii et normaalsel sööjal defitsiidiprobleeme tavaliselt ei teki); kroom (munakollane, õllepärm, maks, tailiha, juustud, täisteraviljatooted, seened, vaarikad); tsink (kuumtöödeldud veise- ja sealiha, pärm, juustud, täisteraleib, muna, koorikloomad); seleen (tailiha, kalkuniliha, kala, krevetid, muna, päevalilleseemned, juust, kõrvitsaseemned, maks, kamapallid); kaltsium (juustud, muna, piim, keefir, pett, kohupiim, mandlid).

Hoolitsege oomega-3-rasvhapete piisava saamise eest (heeringas, forell, lõhe, makrell, sardiin, hiidlest, seesamiseemned, linaseemned, Kreeka pähklid, külmpressitud õlid, nagu linaõli, rapsiõli, samuti tooted, mis on väärindatud vastava söötmisrežiimi abil, nt oomega-3-rasvhapetega vuti- või kanamunad).

Nagu näete, pole nende soovituste järgmine üldse keeruline, kuna mitmed toiduained on tublid tegijad mitmete nimetatud vitamiinide ja mineraalainete saamisel.

Väike patustamine ei loe

Tähtis on söömise üldpilt. Nautige söömist ja ärge muretsege iga väikese palakese pärast, mille suhu pistate. Kui enamik aega olete õigesti söönud ja kui mõnikord harva tekib soov väike tükike kooki või paar friikartulit ära süüa, siis ärge tõmmelge emotsioonide hirmus, vaid tehke seda.

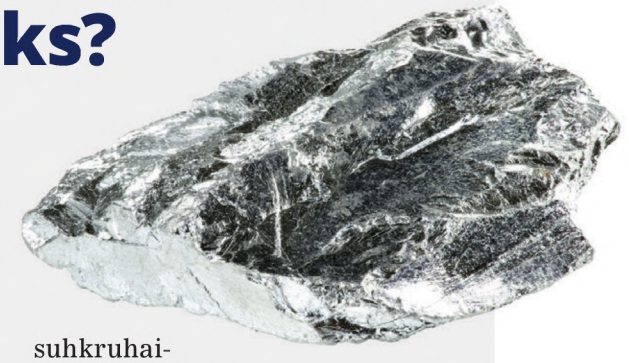
> Suhkruhaige laual peab olema tervislik toit, seda peab sööma mõõdukal hulgal ja regulaarsetest söögiaegadest tuleks kinni pidada.

LÜHIVASTUS

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

Kroomi vastu tuntakse tihti huvi, miks?

VASTAB PROFESSOR MIHKEL ZILMER



Peamine põhjus on selles, et kroom on inimorganismis insuliini toimet või toime efektiivsust mõjutava kompleksi üks liikmetest. Teisisõnu: kroom on üks vajalik tegur, mis aitab takistada inimorganismis veresuhkru sisalduse tõusmist nii, et see võib muutuda tõsiselt probleemseks.

Kuna kroomi päevane vajadus on vaid mikrogrammides, siis tavaliselt selle defitsiidi probleemi ei teki. Hästi kättesaadava kroomi poolest on tublid tegijad munakollane, õllepärm, maks, tailiha, juustud, täisteraviljatooted, seened, vaarikad ja mõned teised.

Normaalne sööja kroomi lisamanustamist tavaolukorras ei vaja. Küll oleks mõistlik arutada arstiga kroomi sisaldavate preparaatide kasutamist juhul, kui teil on uuringutega tuvastatud prediabeetiline seisund või juba suhkruhaigus. Kui uuringute põhjal on tehtud arstlik otsustus kroomi lisamanustamiseks, siis peaks silmas pidama järgmist: 1) kroomi süsteemseks toimeks on kindlasti vajalik, et saaksite lisaks vitamiin B_1, B_3 ja B_6 ning alfa-lipoehapet; 2) peaks jälgima, et nii kroomi kui ka teiste nimetatud vitamiinide manustatav hulk ei ületaks 75 protsenti päevasest vajadusest.

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

REKLAAM

MYCOSAN

Kaitse oma jalgu küüne- ja jalaseene eest!

MYCOSAN SEERUM KÜÜNESEENE RAVIKS

- Küünele moodustuv kaitsebarjäär hoiab ära teiste piirkondade nakatumise
- Seerum imendub küüneplaadi sisse
- Tagab terve küüne kasvu
- Mugav pintsliga tuub
- Lihtne ja kiire kanda küünele
- Kliiniliselt testitud ja tõestatud tõhusus

MYCOSAN JALASEENEVASTANE GEEL

- Meditsiiniseade
- Ravib efektiivselt jalaseent ning sellega kaasuvaid sümptomeid
- Leevendab sügelust ning jahutab koheselt ärritunud nahka
- Hügieeniline pintselaplikaator tagab lihtsa ja kiire kasutamise

Sobib ka diabeetikutele ja lastele alates 4. eluaastast

SAADAVAL APTEEKIDES

Tootja: Serrix B.V., Holland.

Maaletooja: AS Sirowa Tallinn

Tantsupeod läbi! Kuidas panna

Kaire Kenk

60pluss@eestimeedia.ee

Suviste laulu- ja tantsupidude aeg on möödas. Kuidas pikendada vanade rahvarõivaste või mõnelt antiigilaadalt soetatud kauni puiteseme eluiga? Nõu annab Eesti Vabaõhumuuseumi konserveerimisosakonna juhataja Marike Laht.

Põhiline probleem, millega alatihti konservaatorite poole pöördutakse – on tarvis vana ja hingele kallis ese puhastada. Aga kuidas? „Paraku on nii puitesemel kui ka rõival oma elu algus ja lõpp, nagu kõigel siin ilmas. Sinna pole mitte midagi parata," nendib Eesti Vabaõhumuuseumi konserveerimisosakonna juhataja Marike Laht. „Näiteks naturaalse siidi eluiga võib olla 20 aastat! Pika ajalooga linane riie muutub vett saades hapramaks ja õrnemaks ning kiud paisub kuni poole võrra. Vanade kangaste suurim kahjustaja on aga päikesevalgus ehk ultraviolettvalgus. Linane kangas akumuleerib endasse UV-kiirguse ja liigse õhuniiskuse põhjustatud kahjustused, tekstiilikius olev ligniin ehk puitvatt muutub selle mõjul kollaseks ja kiirendab riideeseme vananemist."

Kõige rohkem lühendab vana etnograafilise eseme eluiga selle säilitamine

REKLAAM

PÄRNUSSE
puhkama ja tervist turgutama!
ESTONIA Medical Spa & Hotel

Ravipakett MÕNUSALT TERVEMAKS kaaslasele 50% soodsamalt!

Eripakkumine kahekesi puhkamiseks pühapäevast neljapäevani. Hinnas 4 ööd majutust, arsti konsultatsioon ja 9 raviprotseduuri mõlemale puhkajale, täistoitlustus ja spaa- ja saunakeskuse TERMID kasutamine.

ERIPAKKUMINE:
4 ööd kahele
alates 268,50€
(tavahind alates 358€)
Pakkumine kehtib saabumiseks kuni 17.12.2017 (k.a) vabade kohtade olemasolul!

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

Troxevasin®
trokserutiin
Terved, kerged ja ilusad jalad!

- Vähendab kapillaaride läbilaskvust ja haprust
- Suurendab veeni seina siselihaste toonust

Käsimüügiravim

Troxevasin (trokserutiin) 300 mg kõvakapslid (N50, N100) Käsimüügiravim. Koostis. Üks kapsel sisaldab 300 mg trokserutiini. **Näidustused.** Täiendava ravimina jalaveenide krooniliset puudulikkusest tingitud turse korral. **Annustamine.** Täiskasvanud: Soovitatav algannus on 1 kapsel kaks korda päevas. Soovitatav säilitusannus on 1 kapsel päevas 2...4 nädala jooksul. Kliinilise kogemuse põhjal võivad soovitud toime saavutamiseks mõnikord vajalikuks osutuda suuremad ööpäevased annused. Maksimaalne ööpäevane annus on 1500 mg (5 kapslit). Lapsed: Ravimit ei kasutata lastel. **Vastunäidustused.** Ülitundlikkus toimeaine või mis tahes abiaine suhtes. **Erihoiatused ja ettevaatusabinõud kasutamisel.** Ravimit ei kasutata lastel.
Troxevasin (trokserutiin) 2% geel (40 g, 100 g) Käsimüügiravim. Koostis. Üks g geeli sisaldab 20 mg (2%) trokserutiini. **Näidustus.** Pindmiste veenide põletike paikne ravi. **Annustamine.** Geeli kasutatakse välispidiselt, kaks korda päevas. **Vastunäidustused.** Ülitundlikkus toimeaine või mis tahes abiaine suhtes. **Erihoiatused ja ettevaatusabinõud kasutamisel.** Ravi edukus sõltub geeli regulaarsest kasutamisest piisavas koguses ja pikema aja jooksul. Troxevasin (trokserutiin) geeli määrida ainult tervele nahale. Seda ei tohi määrida lahtistele haavadele, ekseemile, silma ega limaskestadele. Troxevasin (trokserutiin) geel sisaldab bensalkooniumkloriidi. See aine on ärritava toimega ning võib esile kutsuda allergilisi reaktsioone.

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

Täiendav info müügiloa hoidja esindajalt: UAB Sicor Biotech Eesti filiaal.
Hallivanamehe 4, 11317 Tallinn, tel: 661 0801 või www.ravimiamet.ee.

TEVA

ET/TRXV/16/0001b

rahvarõivad talvekorterisse?

FOTOD: MARGUS ANSU / POSTIMEES

niiskes halva ventilatsiooniga ruumis. „Sellistes tingimustes kasvavad neile sõna otseses mõttes seened selga – need lähevad hallitama," hoiatab Marike Laht. „Lisaks ei säilita me kodudes vanu väärtuslikke esemeid ju muuseumitingimustes. Me ikka katsume ka neid. Aga käed on juba olemuselt rasvased, mõnel rohkem, mõnel vähem. Eriti kujukalt tuleb see esile vana tekstiili juures. Kahjustused tekivad kõige sagedamini siis, kui eset on kapist välja võetud või vana rõivast selga proovitud," nendib konservaator.

„Mina soovitan, hoidke oma vanad etnograafilise väärtusega tekstiilid tolmu ja päikesekiirguse eest kapis või sahtlis varjul. Kui tekstiilist ese on väga must, võib selle viia spetsialisti juurde puhastussse."

Ole keemilise puhastusega ettevaatlik

Samuti ei ole mõtet aja jooksul kollaseks tõmbunud pluusi niisama valgendama hakata, see lõhub ja muudab niigi hapra materjali veel hapramaks. Samuti ei maksaks vanu rõivaid viia keemilisse puhastusse. „Tegelikult me ei tea, kuidas nüüdisaegsete puhastusvahendite kemikaalid riidevärvidele mõjuvad," hoiatab Marike Laht.

Rahvarõivaid kandes tuleks meeles pidada, et õigel ajal välja pesemata jäänud higilaike on hiljem väga raske, kui mitte võimatu välja saada.

„Üldiselt tuleks rahvarõivaid pesta nii vähe kui võimalik ja nii palju kui vajalik. Pesemine võib mõjuda eakale kangale traumeerivalt," hoiatab konservaator. Tema sõnul tuleb vanematele rahvarõivastele kindlasti teha niinimetatud niiskustest, et saada teada, kas rõivas üldse pesu kannatab, kas värvid on pesukindlad või on oht tervele rõivaesemele mingi uus toon saada. „Vanu rõivaid tuleks alati pesta kas mingisuguse võrgu või õhukese kanga peal, et vältida märja tekstiili tõstmisega kaasneda võivaid kahjustusi ja rebendeid," soovitab Marike Laht (pildil).

Vanemaid linaseid rõivaid ei tasu pärast pesemist triikida. „Meie esiemad oma pidurõivaid ei triikinud – nad vaalisid linaseid kangaid: rullisid vaalikurika ja -kaika abil pehmeks ja siledaks. Kuumaga riiet ei töödeldud. Triigitud ja seisma jäetud linased esemed kolletuvad kuuma mõjul ebaühtlaselt," väidab konservaator.

Suurimad vanade villaste ja siidist tekstiilide vaenlased on riidekoid.

>> lk 18

REKLAAM

Tule naudi sügisest turgutavat massaaži Eestimaise raviturbaga!

Terviseturba toime põhineb soojuse, bioaktiivsete ainete ja antiseptiliste omaduste koosmõjul.

- Majutus 1 inimesele kahekohalises toas 2 ööd
- Piiramatu spaa- ja saunakeskuse kasutamine lahtioleku aegadel
- 2x hommikusöök, 2x õhtusöök, 1x lõunasöök
- Raviturba massaaž seljale 25 min
- Sügavsoojendav muda-parafiini padi 20 min
- Magneesiumsoola jalavann 20 min
- Käimiskeppide ja/või minigolfi kasutamine

Pakett kehtib kuni 30.11.2017

Hind alates **95€** inimene

Pakettide täielik valik ja eripakkumised www.kubija.ee

KUBIJA® HOTELL-LOODUSSPAA

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

FRA MARE THALASSO SPA

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

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

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

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

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

Sanatoorium, see on puhkus, ravi ja lõõgastus.

Ärge kauem viivitage, broneerige kohe!

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

FOTO: EESTI VABAÕHUMUUSEUMI KOGU

Koivastsed ohustavad rahvarõivaid: seelikuid, rätikuid, sukki, meeste ülikondi. Koide vastu aitab nii külm kui ka kuum.

„Külm peab aga olema tõepoolest külm – kuni 25 miinuskraadi. Selline külmutamine võtab aega vähemalt nädala või paar. Kuuma all pean silmas triikrauaga aurutamist. Kasuks tuleb riideid aeg-ajalt tuulutada ja üle vaadata," soovitab konservaator Marike Laht.

Vaata, et tekstiilid üksteise vastu ei puutuks

Õrnemaid tekstiilesemeid, nagu rätid ja põlled, võiks säilitada paberisse pakituna ja nõnda, et eri tekstiilid üksteise vastu ei puutuks. Neile tuleks pehme ja õhuke paber vahele panna. Õrnemad, juba ajahambast puretud asjad võiks säilitamiseks rulli peale keerata, et vältida murdejoontest tingitud võimalikke rebendeid, või hoiustada neid karpides siidpaberisse pakituna ja murdekohti pehme materjaliga ümardades.

Seelikut ei tohiks riputada ülevalt alla küljetrippe pidi riidepuu peale, kuna trippide ümbrus läheb pingesse, hakkab välja venima ja viimaks võib kangas rebeneda. „Tegelikult peaks seeliku vöökoha ümber olema terve rida aasasid, millega seda riidepuule riputada, et pinge oleks võrdselt jaotatud," teab konservaator. Eriti hoolikalt tuleks sellist kahe aasaga riidepuu külge riputamist vältida raskete villaste seelikute puhul. „Muuseumis säilitame me rahvariide käiseid, särke ja kuubesid riidepuu peal ja riidepuud on kõik pehmendatud," lisab Marike Laht.

Ka hõbeehted tuleb talvekorterisse panna

Hõbedast valmistatud seto naiste ehted, mida peetakse setode peamiseks sümboliks – suur sõlg, hõbeehted tsaarimüntidest (tsäposka', kaalakõrd, rahadsõ', ruublitükü', sangolitsõ' jne), keerdketid (keerokeedi'), meestel särgi kaeluse kinnitamiseks väikesed sõlekesed –, vajavad samuti talvekorterisse panekut.

Kas neid on tarvis üldse puhastada? „Kui ehted on ühtlaselt oksüdeerunud, polegi tarvis neid torkima hakata," ütleb Eesti Vabaõhumuuseumi konservaator Helmut Välja. Traditsiooniliselt on neid Setomaalgi pidude järel vaid villase riidega üle hõõrutud. „Väärtuslikke ehteid ei tohiks anda lastelastele näperdada," hoiatab konservaator. Ehted tuleb isoleerida õhuhapnikust, iga ehe eraldi pärgamentpaberisse pakkida ja kappi või sahtlisse otsese päikesevalguse eest varjule panna. „Kindlasti ei tohiks etnograafilisi ehteid säilitada niisketes ruumides," hoiatab ta.

Õrnemad tekstiilesemed tuleks pakkida paberisse nõnda, et eri tekstiilid üksteise vastu ei puutuks. Neile tuleks pehme ja õhuke paber vahele panna. Hea, kui need saaks rulli peale keerata, et vältida murdejoontest tingitud võimalikke rebendeid. Vabaõhumuuseumis vaiba- ja tekstiilihoidlates säilitatakse rahvarõivaid ja üldse vanu tekstiile sel moel.

Vanale puidule anna harjumisaega

„Etnograafilise väärtusega puitesemele on kõige tähtsam uue koha mikrokliimaga harjumiseks aega anda. Kõige hullem, mis võib vana puitesemega juhtuda, on sattumine vanast niiskevõitu maamajast kuiva õhuga keskküttega linnakorterisse. Siis esemed kuivavad lõhki või kõmelduvad," kirjeldab konservaator Marike Laht.

Ahiküttega korteris võib vanade puitesemete säilitamisel tekkida teisigi probleeme. „Väljast ahjupuid tuppa tuues võib ikka juhtuda, et koos puudega tuuakse ka mõni puidukahjur siseruumidesse. Puitu kahjustavad putukad võivad edukalt elada ka saunaruumides, puitkonstruktsioonides," lisab ta.

Vanaemadeaegset puitnõu ei tohiks kunagi ise kleeplindiga parandama hakata. Kui sel on vitsad maha kukkunud, siis tuleks need konservaatori sõnul fikseerida pigem ikka nööri või traadiga. „Meie kogemus ütleb, et kakskümmend aastat tagasi kasutatud liimid võivad olla vägagi püsivad ja kleeplindi eemaldamine on vaevarikas protsess, mis ei pruugi alati kahjustusteta õnnestuda."

REKLAAM

Lamatisi aitab ennetada kehaasendi sage muutmine

Lamatised on naha ja aluskudede sügavad kahjustused, mis ohustavad ennekõike ratastoolikasutajaid ja pikka aega voodis lamavaid haigeid. Õigete teadmiste, abivahendite ja järjepidevusega saab lamatiste vältimiseks palju ära teha.

KUHU TEKIVAD LAMATISED?

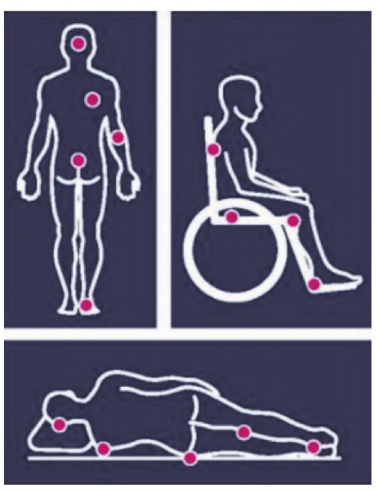
Lamatised tekivad tüüpiliselt nendesse kehapiirkondadesse, kus luid katab kõigest õhuke nahakiht.

Voodis lamades: pahkluud, kannad, õlad, tuhara- ehk sakraalpiirkond, kuklapiirkond.

Ratastoolis: tuharad ja ristluupiirkond, selg, abaluud, puusapiirkond, küünarliigesed ja kannad.

KUIDAS ENNETADA LAMATISI RATASTOOLIS?

- **Nihuta ja kergita end iga 15 minuti järel.**
- **Võimalusel tee aeg-ajalt kätele tõusmise harjutust:** toeta käed käetugedele, kergita keha istmelt üles ja kanna osa keharaskusest kätele.
- **Muuda regulaarselt ratastooli istme ja seljatoe kallet,** kui sinu ratastool seda võimaldab.



- **Jälgi, et sinu nahk oleks terve ja kuiv.**
- **Kasuta ratastoolipatja** keharaskuse ühtlasemaks jaotamiseks ja kehaasendi toetamiseks.

KUIDAS ENNETADA LAMATISI VOODIHAIGEL?

- **Muuda kehaasendit iga kahe tunni tagant.**
- **Kasuta lamaja liigutamisel abivahendeid naha hõõrdumise vältimiseks.** Liigutamisel on abiks libilina ja libilaud.
- **Fikseeri lamaja asend, et vältida nihkumist ja naha hõõrdumist.** Kehaasendit aitavad hoida asendipadjad. Kui lamaja vajub voodi jalutsisse, võib põhjuseks olla peatsiosa liiga kõrgele tõstmine (soovitatav on see tõsta kuni 30°).
- **Jälgi, et lamaja nahk oleks terve ja kuiv.**
- **Jälgi, et voodipesu oleks kuiv ja kortsudeta.**

Küsi nõu füsioterapeudilt, kuidas hooldatava kehaasendit muuta ning missuguseid ennetavaid abivahendeid kasutada.

Lamatise kahtluse puhul pöördu koheselt arsti poole!

ITAK INVAABIVAHENDID

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

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

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

Eesti mees tahab võimsat ja vastupidavat **mootorsaagi**

Eesti mees hindab mootorsae juures võimsust ja vastupidavust, samas on oluline, et tööriist oleks kerge ja mugav kasutada. Milline siis valida?

FOTO: URMAS LUIK / PÄRNU POSTIMEES

Teet Roosaar
teet.roosaar@parnupostimees.ee

„Minu jaoks on sae puhul kõige tähtsam vastupidavus. Metsatöid tehes sõidad teinekord 50 kilomeetri kaugusele ja kui saag üles ütleb, on tööpäev tuksis," sõnab Metsagrupi metsaülem ja Lemmiku talu peremees Andro Lemmik.

30aastane Lemmik on kümmekond aastat tagasi soetanud kolm mootorsaagi ja praegu veel uusi ostma ei kipu. Iga sae ostmise tingis kindel vajadus: võsa lõikamiseks ja

>> lk 20

REKLAAM

TOIDULISANDID SILMADELE

Pro-Visio Forte

Kaitse oma silmi!

- Toidulisand, mis säilitab terve nägemisvõime
- Komplekksseks silmade kaitseks vananemisega seotud muutuste korral
- Silmade vähenenud verevarustuse korral
- Üks mustikamaitseline imemistablett päevas

Koostis: luteiin 10 mg, zeaksantiin, mustikaekstrakt, E-vitamiin, seleen.

ProVens

Kaitse oma veresooni!

- Kompleksne kaitse glaukoomi ja katarakti korral
- Sobib diabeetikutele diabeetilise retinopaatia kulu aeglustamiseks
- Aitab kaitsta veresoonte seinu ja parandada verevarustust organismis
- Tõestatud põletikuvastane toime

Koostis: männikooreekstrakt, mustikaekstrakt, rohelise tee ekstrakt

Tooted on saadaval **Eakate Festivalil 4.–5. oktoobril** soodushindadega.

Tootja: **Unimed Pharma.** Esindus Eestis: **Unimed Pharma Eesti Filiaal.**

info@unimedpharma.ee • www.unimedpharma.ee

UNIMED PHARMA®

FOTO: SHUTTERSTOCK

noore metsa hooldamiseks sai muretsetud pikema otsaga Stihl, talviseks harvendusraieks Husqvarna ning raievõistlustel osalemiseks Jonsered.

Praegu Lemmik enam metsatöödega ei tegele ja mootorsaage läheb vaja rohkem koduses majapidamises ja mõne üksiku puu teelt eemaldamiseks. „Koduteödeks pole nii võimsat saagi tarvis, tänapäeval on hulga mugavamaid, odavamaid ja kergemaid riistu," räägib ta.

Viiekilosega võib pikalt tööd teha

Noore ja tugeva mehe hinnangul on üle seitsme kilogrammi kaaluv Jonsered igapäevasteks metsatöödeks liiga raske, ent veidi vähem kui viiekilose Husqvarnaga võib kaheksa tundi järjest tööd teha küll. „Võtad kergema, kaotad töö kiiruses," teab ta.

Uute mootorsaagide eelistega on Andro Lemmik muidugi kursis. Kümme aastat tagasi toodetud saed on lärmakamad, raskemad ja vibreerivad rohkem, kuid mõttetu oleks töökorras riista kuuri alla seisma jätta. „Iga aastaga lähevad saed väiksemaks ja turvalisemaks," lausub ta.

Metsatöödeks uut mootorsaagi ostes vaataks metsaülem, et sel oleks piisavalt jõudu, kuid saag oleks kerge ja mugav. Samas jääb tema jaoks kõige olulisemaks ikkagi vastupidavus, korralik saag võiks vastu pidada oma 10–20 aastat.

Kas valida Husqvarna, Stihl või mõni teine tuntud kaubamärk, on Andro Lemmiku sõnade kohaselt rohkem usu ja harjumuse küsimus. Igat kaubamärki ta ei ostaks, pigem maksaks veidi rohkem.

Talumajapidamises on Andro Lemmikul vaja saagida aastas ligi kümme ruumi küttepuid ning puid ja põõsaid pügada. Tööle sõites on mootorsaag igaks juhuks kaasas, et teele kukkunud puid saagida.

Milline saag oleks kodusteks töödeks

REKLAAM

KUULMISEGA PROBLEEMID?
MEIE SAAME AIDATA SIND JÄLLE KUULMA!

Kuulmiskeskus Audiale
parem kuulmine

3 põhjust miks meie poole pöörduda :
• Pead pingutama, et vestluses osaleda
• Lähedased kurdavad, et TV on liiga kõvasti
• Telefonis suhelda on raske

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

Teeme koostööd Sotsiaalkindlustus-ametiga (SKA), isikliku abivahendi kaardi olemasaolul väljastame kuulmisaparaate riikliku soodustusega. Aitame isikliku abivahendi kaardi vormistamiseks vajalike dokumentidega.

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

Kuulmiskeskus Audiale ootab Sind aadressil Mõisa 4-8.korrus
(Rocca al Mare kaubanduskeskuse kõrval olev must tornmaja, tasuta parkimine)
Konsultatsioonile soovitame tulla koos mõne lähedase inimesega.

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

kõige sobivam?

„Oleneb sellest, kas tahad õunapuuoksi lõigata või ka küttepuid teha," vastab Lemmiku talu peremees. „Kui on vaja küttepuid teha, võiks saag natuke võimsam olla."

Andro Lemmiku sõnul sobib okste lõikamiseks nii elektriline, akuga kui ka kõige odavam bensiinimootoriga saag. Küttepuude jaoks võib samuti akusaest piisata, ent jälgida tuleks sae võimsust ja aku vastupidavust.

„Akusaag on loodussäästlikum, ei mürise ja on tunduvalt väiksema vibratsiooniga. Bensiinimootor tekitab tahestahtmata vibratsiooni," arutleb mees.

Aastateks soetatav mootorsaag võiks Lemmiku talu peremehe hinnangul igaks juhuks natuke võimsam olla, et ootamatuste puhul temast kasu oleks. Samas on võimsamad saed raskemad ja kallimad ning igaüks peab kaaluma, mis just tema jaoks olulisem on.

Mida te selle saega teete?

Fortec Keskuse tegevjuhi Karl Kristjan Kitse sõnul üritab ta esmalt ostjalt uurida, milliseid töid ja millises mahus soovitakse teha. „Mida võimsam seade, seda kiiremini saab töö tehtud. Kodukasutajal pole töö tegemiseks kuluva aja pikkus nii tähtis, pigem mugav käivitamine ja seadme kergus. Samas tahavad inimesed piisavalt võimsat saagi, et jämedama puuga hätta ei jääks," räägib ta.

Veebipoodidest mootorsaagi pildi järgi osta soovitab ta ainult neil, kellel on saagidega pikem kogemus ja kes kindlalt teavad, mida nad tahavad. Kaupluses on võimalik erinevaid saage kätte võtta ja proovida, kui mugav sellega näiteks kõrgemal asuvat oksa maha võtta oleks. „Esimese kõige odavama sae ostmise asemel saab meil valida 32 mootorsae mudeli ja hinnaklassi vahel. Meie inimesed ongi selleks, et aidata valida. Saab ka proovilõikeid teha," julgustab tegevjuht ostjaid küsima ja erinevaid saage proovima.

Karl Kristjan Kits on näinud ostjaid,

>> lk 22

MOOTORSAE PLUSSID JA MIINUSED

Elektriline mootorsaag

+ Vaiksem kui bensiinimootoriga saag. Masin seisab, kui te ei lõika.
+ Hooldamine on lihtsam.
+ Ei pea ise kütust segama.
+ Lihtne käivitada.
– Vajab elektriühendust, metsa minna ei saa.

Akumootorsaag

+ Samad eelised nagu elektrisael, aga juhet pole vaja.
+ Akud on erineva mahutavusega ja neid on nii sae küljes kui ka seljas kantavaid.
+ Akumootorsaed on elektri- ja bensiinimootorsaagidest kergemad. Kerge kaal võimaldab töötada erinevates asendites, näiteks pea kohalt oksi lõigata.
+ Ohutum. Kui sae ots vastu puud satub, ei löö saag jõuliselt üles, sest kett on peenema ketilüliga.
+ Sobib kodus küttepuude tegemiseks, okste lõikamiseks ja ehitusel kasutamiseks.
+ Elektri- ja akusaed ei tekita heitgaase.
– Metsatöödeks jääb võimsust väheseks.
– Aku mahutavus seab lõikamisajale piiri.

Bensiinimootoriga saag

+ Saab igal pool tööd teha. Pole vaja mõelda elektriühendusele ja aku mahutavusele.
+ Võimsam. Te ei jää hätta, kui mõnikord on vaja rohkem või jämedamaid puid lõigata.
+ Võimsam saag on vastupidavam ka suuremale koormusele.
– Mida võimsam on seade, seda rohkem see kaalub.
– Vanemal inimesel on raskem käivitada, ent tootjad pakuvad ka kergkäivitusega mudeleid.
– Endal on vaja kütust segada.
– Kütuse ja heitgaaside ebameeldiv lõhn, mis on uuematel mudelitel väiksem.
– Elektri- ja akusaagidest tugevam vibratsioon, mida aitab leevendada antivibratsioonisüsteem.

Andmed: Fortec Pärnu keskus

REKLAAM

Eestis enim müüdud!

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

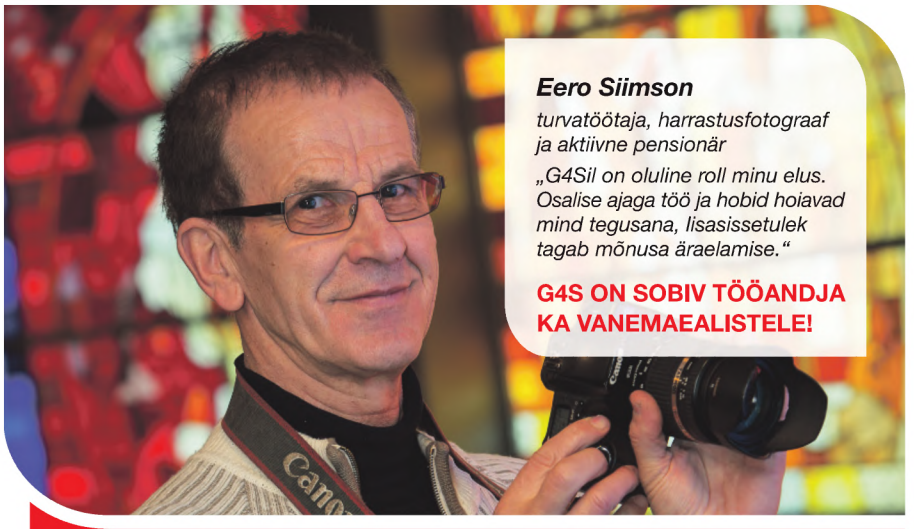
Shoprideri sõidukite eesmärgiks on lihtsustada liikumisraskusega inimeste argipäevaelu ja -toimetusi, et liikumine ei jääks unistuseks. Liikurite kasutamine on väga lihtne, kiirust saab ise vastavalt vajadusele reguleerida ja ühe aku laadimisega on võimalik läbida kuni 50 km. Võimalik on valida 3- ja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



Eero Siimson
turvatöötaja, harrastusfotograaf ja aktiivne pensionär
„G4Sil on oluline roll minu elus. Osalise ajaga töö ja hobid hoiavad mind tegusana, lisasissetulek tagab mõnusa äraelamise."

G4S ON SOBIV TÖÖANDJA KA VANEMAEALISTELE!

Tule ja ühine meie sotsiaalselt vastutustundliku teenindusettevõttega!

Pakume:

- ausaid töösuhteid (õigeaegseid palgamakseid, vastavalt seadusele ületundide ja riigipühadel töötamise tasustamist jne)
- kvaliteetseid koolitusi, sh tasuta kvalifikatsioonikoolitust
- karjäärivõimalusi liikumaks kõrgemale ametikohale ja leidmaks uusi väljakutseid
- brutopalka keskmiselt 620 € kuus
- võimalust teenida tulemustasu
- paindlikku ja osalise tööajaga töötamise võimalust
- vajadusel majutust meie ühiselamus
- öisel ajal transporti objektile ja koju
- sportimisvõimalusi läbi G4S Spordiklubi

Lisainfo telefonil 6511 787, 13322 või e-posti aadressil personal@ee.g4s.com
Vaata meie tööpakkumisi www.g4s.ee/karjaar

G4S Sinu turvaline tööandja

Talumajapidamises on Andro Lemmikul vaja saagida aastas ligi kümme ruumi küttepuid ning puid ja põõsaid pügada. Tööle sõites on mootorsaag igaks juhuks kaasas, et teele kukkunud puid saagida.

FOTO: URMAS LUIK / PÄRNU POSTIMEES

kes on pildi järgi endale sae ostnud ja on pärast sellega hädas. Näiteks on vibratsioon liiga tugev ja tullakse küsima, kas saega on midagi valesti.

„Odav hind ei tähenda vastupidavust. Mõnikord soovib kasutaja teha saega rohkem tööd, kui seade suuteline on. Inimesele on oluline, et masin kestaks vähemalt kümme aastat, aga pildikaupadelt seda oodata ei saa. Sageli puudub ka nende hooldus ja varuosasid pole saada," lisab ta.

Fortec on Stihli ametlik esindaja ja müüb ainult selle firma kaupa. Sama on varuosadega – iga tootja hoolitseb oma kaubamärgi eest.

Karl Kristjan Kits soovitab ostjatel, kes on oma vana Družba või Partneri mootorsaega rahule jäänud, seadme mudel poodi tulles üles kirjutada. Siis on müüjal vana sae andmeid vaadates lihtsam uut pakkuda.

Elektri, aku või bensiiniga

Kodukasutajad võiksid esmalt selgeks teha elektrimootoriga, akuga ja bensiinimootoriga saagide plussid ja miinused.

Elektrimootoriga sael peab juhe kogu aeg pistikus olema. Sellega ei saa metsa minna või seinakontaktist kaugemal toimetada. Samas ei pea kasutaja ise kütust segama (lisada tuleb vaid ketiõli), hoolduskulu on väiksem (süüteküünalt ja õhufiltrit pole), masin seisab lõikamise vaheajal ja lärmi on vähem.

„Ei saa öelda, et elektrimootor oleks alati nõrgem. Võimsusi on erinevaid. Küll aga väheneb elektrisaagide müük iga aastaga ja üha rohkem ostetakse akuga mootorsaage," kommenteerib saage müüv mees.

Elektrimootoriga saage eelistab praegu kümnendik ostjatest. Ligikaudu 30 protsenti ostab akuga sae, ülejäänud eelistavad bensiinimootoriga mudeleid.

Akusaagide puhul on peamine aku mahutavus ja vastupidavus. Eri tootjate akud on erineva mahutavusega. Fortec pakub kaht akuseeriat: kodukasutajale ja profile.

Proffide all peab Karl Kristjan Kits silmas arboriste, haljastajaid ja ehitajaid, aga ka kodukasutajaid, kes soovivad masinalt suuremat jõudlust. Lisaks suurematele akudele on sellistel saagidel suurem ka keti liikumise kiirus.

„Akusaega ei saa minna metsa lange-tama, küll aga võib profisaega teha kodus küttepuid ja kasutada seda ehitusel. Kodukasutajate akusaed on mõeldud näiteks aias õunapuude lõikamiseks ja väiksemate halupuude tükeldamiseks," selgitab ta.

Kodukasutaja akusaega on võimalik järjest lõigata 35 minutit, profi akusaega (kus aku on sae küljes, mitte seljas) kuni 45 minutit. „See on järjest töötamise aeg, reaalselt keegi 45 minutit järjest ei lõika. Arboristid saavad 45minutilise akuga puuhooldustöid teha kuni poolteist päeva," täpsustab Kits.

Akusaag on bensiinimootoriga saest vaiksem, seda on lihtsam käivitada ja hooldada. Puukujurid kasutavad seda täpsussaagimiseks, sest akusael puudub märgatav tagasilöögiefekt. „Akuga sael on peenema ketilüliga kett ja seetõttu on tagasilöögi oht väiksem," selgitab Karl Kristjan Kits.

Metsatööks tuleks ikkagi valida bensiinimootoriga saag, mille peamised eelised on jõudlus ja mobiilsus. Samas on tootjad üritanud bensiinimootoriga sae puudusi leevendada ja tänapäevased saed on hoopis midagi muud kui kümme aastat tagasi.

Bensiinimootoriga sae jaoks on vaja endal bensiini õliga segada ja paaki valada. Sael on kaks paaki: ketiõli ja segukütuse jaoks. „Alati, kui segukütust panete, valage täis ka ketiõli paak," soovitab ta.

Bensiinimootoriga saega töötades tekivate heitgaaside lõhn võib olla ebameeldiv. „Üle-eelmisel aastal lisati paljudele meie mudelitele kütuse ja heitgaaside reguleerija. Tänu sellele on heitgaase vähem ja inimesed tunnevad, et ka haisu on vähem," räägib ta.

Fortec Keskuse juhataja soovitab kasutada biolagunevat ketiõli, mis lahustub looduses 80 päeva jooksul. Sellist õli kasutavad näiteks kalamehed, kes teevad talvel jäässe auke, samuti Eesti looduskaitsealade ja rahvusparkide haldajad.

Uurige kergkäivitusega mudeleid

Bensiinimootoriga saage on raskem käivitada. „Soovitame vanematele inimestele ja naistele kergkäivitusega mudeleid, kus on ka keti pingutamine lihtsamaks tehtud. Selliseid mudeleid tähistatakse C-tähega (*comfort* – tõlkes mugavus) ja

REKLAAM

ANNO 1948
РУССКИЙ ТЕАТР ЭСТОНИИ
VENE TEATER

-50% kupong

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

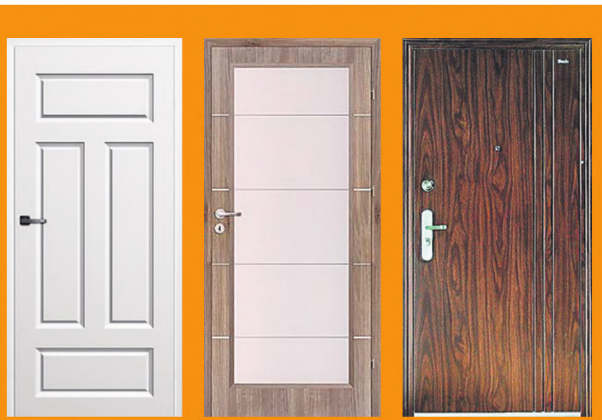
Meeleolukas õhtu Vene Teatris:
VALENTINIPAEV / melodraama – **01.10 ja 19.10**
KOSMONAUTIKA PÄEV / melodraama – **03.10 ja 25.10**
MADU-NAINE / komöödia – **05.10**
TÄHTIS ON OLLA TÕSINE / komöödia – **20.10**
NAISEVÕTT / komöödia – **20.10**

KÕIKIDEL NENDEL ETENDUSTEL ON SÜNKROONTÕLGE EESTI KEELDE

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

UKSED+
UKSESALONG

- välisuksed
- siseuksed
- garaažiuksed
- liuguksed
- tuletõkkeuksed
- varikatused



Siseuksed al 69 €
Välisuksed al 159 €

TALLINNAS Sõpruse pst 145 ▪ tel 650 6116 PÄRNUS Lao 12, boks 5 ▪ tel 443 1518
Pakume ka transporti ja paigaldust ▪ www.uksed.eu

need on teistest paarkümmend eurot kallimad," sõnab Kits.

Kui tavalist mootorsaagi tuleb käima tõmmata paari äkilisema liigutusega, siis C-klassi saed vinnastuvad aeglase tõmbega. Välimuse ja võimsuse poolest on C-klassi tooted teistega samasugused, tegemist on üksnes lisavarustusega.

Kolmas bensiinimootoriga saagide miinus on aku- ja elektrilistest mootorsaagidest tugevam vibratsioon. Vibratsiooni tugevus sõltub sae võimsusest ja tootja poolt kasutatud vibratsiooni vähendamise süsteemist.

„Igal seadmel on mingi vibratsioonivähendussüsteem. Ostja saab proovida, milline saag talle sobib," lausub Karl Kristjan Kits.

Bensiinimootoriga saagide eelis on nende võimsus ja mobiilsus. Saage saab igal pool kasutada, elektri puudumise ja aku tühjenemise muret ei ole.

Juhataja soovitab mootorsae ostmisel arvestada kaalu, võimsust ja hinda. Võimsama mootoriga saag on raskem ja kallim, kuid saagi ainult kaalu järgi valides võib võimsusest väheseks jääda.

„Vanem mees tahab saagi, mis ei oleks üleliia raske ja mida oleks kerge käivitada, aga mis oleks piisavalt võimas. Igaks juhuks võiks natuke võimsam olla, aga siis hakatakse juba kaalule ja hinnale mõtlema," kirjeldab müüja ostjate dilemmat.

Vastus kõhklustele on üks: mõelge, milleks te saagi kasutate, ja proovige poes tööd jäljendada. Saate teada, kuidas saag pihku istub ja tunnete, kas see on „oma".

Akusaagide puhul on peamine aku mahutavus ja vastupidavus. Kodukasutaja akusaega on võimalik järjest lõigata 35 minutit, profi akusaega (kus aku on sae küljes, mitte seljas) kuni 45 minutit. „See on järjest töötamise aeg, reaalselt keegi 45 minutit järjest ei lõika. Arboristid saavad 45minutilise akuga puuhooldustöid teha kuni poolteist päeva," selgitab Karl Kristjan Kits. FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

gsk

VÕTA OMA LIIGESEVALU KONTROLLI ALLA.

Maailmas on palju müüte ja tõdesid, kuidas tulla toime liigesevaluga. Siin on mõned faktid, mida võiks teada, kui hakkad valima enda jaoks parimat ravi.

Mida teha kui mu liigesed valutavad?

Liigesevalu võib olla tõeline piin ja segada su plaane, liikumist ning hobisid. Aga enne, kui sirutad käe valu vaigistava tableti järele, võiksid proovida paikset põletikuvastast geeli. Rahvusvaheliste ekspertide ühendused soovitavad paikseid steroidivabu põletikuvastaseid ravimeid (NSAID) kui esmaklassilisi farmakoloogilisi vahendeid, millega ravida liigese- ning osteoartriidi valu ilma NSAID-tablettideta. Voltaren Emulgel (diklofenak) on loodud tõrjuma põletikku ja pakub kuni 12 tunnist leevendust liigesevalule. Geel viib valuvaigistava ravimi peamiselt liigeste piirkonda, täpselt sinna, kus on valu.

Kas pean võtma tablette, et kontrollida oma liigesevalu?

Kas tead, et inimesed on tunnistanud, et võtavad aastas pea 1000 tabletti, ja et pea 40% neist on valuvaigistid? Valu korral haarame ikka esimese asjana tableti, kuigi tänapäeval on alternatiive, mis aitavad tulla toime liigesevaluga. Voltaren Emulgel (diklofenak) sisaldab neid samu põletikuvastaseid koostisaineid nagu tablett, kuid viib need peamiselt just liigesepiirkonda.

Millal võtta kontroll liigesevalu üle oma kätesse?

Elu koosneb harjumustest. Kõik me teame, kui raske on neid muuta. Kuid järgmisel korral, kui liigesed valutavad proovi valuvaigistavat geeli Voltaren Emulgel (diklofenak). Voltaren Emulgel (diklofenak) toimib määrides seda valutava liigese piirkonnale ja leevendab valu kuni 12 tundi täpselt seal, kus vajad. Kliiniliselt tõestatud liigesevalu korral. Piisab, kui kasutad kaks korda päevas – hommikul ja õhtul.

Naudi kuni 12 tunnist leevendust valule!

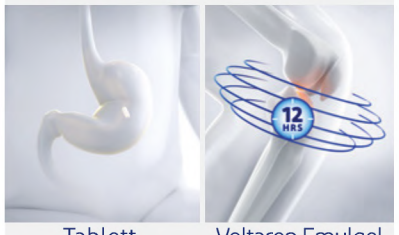
Vaata www.voltaren.ee või küsi nõu oma apteekrilt.

Toimeaine: diklofenak. Täiskasvanud ja üle 14-aastased noorukid: Valu paikne leevendamine pehmete kudede valulike ja põletikuliste seisundite korral. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga. GlaxoSmithKline Eesti OÜ.

CHEE/CHVOLT/0035/17/SEP

Enne, kui haarad tablettide järgi proovi- ***Voltaren Emulgeli (diklofenak).***

Oli aeg, kui võtsin oma põlvevalu vähendamiseks tablette. Võibolla ei lähegi neid alati vaja.



Tablett | Voltaren Emulgel (diklofenak)

Hakkasin otsima muid võimalusi ja leidsin Voltaren Emulgeli (diklofenak), mis mõjus mulle ideaalselt. Nüüd on põlvel parem ka vähemate tablettidega!

Rõõm liikumisest

Stiilne kaelaside kaunistab meest

Elegantne ja alati väljapeetud Oscar Wilde pidas korralikult tehtud lipsusõlme mehe esimeseks tõeliseks saavutuseks. Kui möödunud sajanditel elanud härrasmees soovis teist härrasmeest hingepõhjani solvata, tegi ta salvavaid märkusi just tema lipsu kohta.

Tea Raidsalu

tea.raidsalu@ajaleht.ee

Tekstiilist kaelaehe muutub alles oskusliku sättimise ja sidumise teel moeaksessuaariks. Seetõttu toob see erilisel viisil välja kandja isikupärase stiili. Lipsuga või lipsuta, selle määrab paljus töö ja elustiil – on elualasid, olukordi ja seltskondi, kuhu lipsuta ilmumine ei tule kõne allagi.

Kaubamaja Meestemaailma ostujuht Janar Juhkov tõdeb, et lips on ehe, mis peab olema imeline, kuid samas personaalselt isikupärane. „Lips ei pea sobima üksnes ülikonnaga, vaid ka kandja endaga," rõhutab ta.

Lipsusõlm on peen kunst

Lipsutüüpe on vähe, kuid paljudele on sellest hoolimata võõrad: pikk kaelaside, kikilips ja plastroon. „Plastrooni kantakse vanade kommete kohaselt kuuega,

>> lk 26

REKLAAM

VÕLUVITS

Otse loodusest

Seitsme taime vägi meestele!

Väikeseõieline pajulill, roosilõhnaline kuldjuur, ahtaleheline põdrakanep, veiste-südamerohi, kanarbik, aedseller, harilik saialill.

Toonikum aitab tõsta toonust, füüsilist ja vaimset võimekust ning on rahustava ja stressi leevendava toimega. Abiks ületöötanud ja kurnatud meestele. Mehelik jõud otse loodusest!

Vaata võluvits.ee või küsi lisainfot apteekrilt.

elulill.ee

REKLAAM

Tallinna Krematoorium pakub kõiki matuseteenuseid.

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

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

REKLAAM

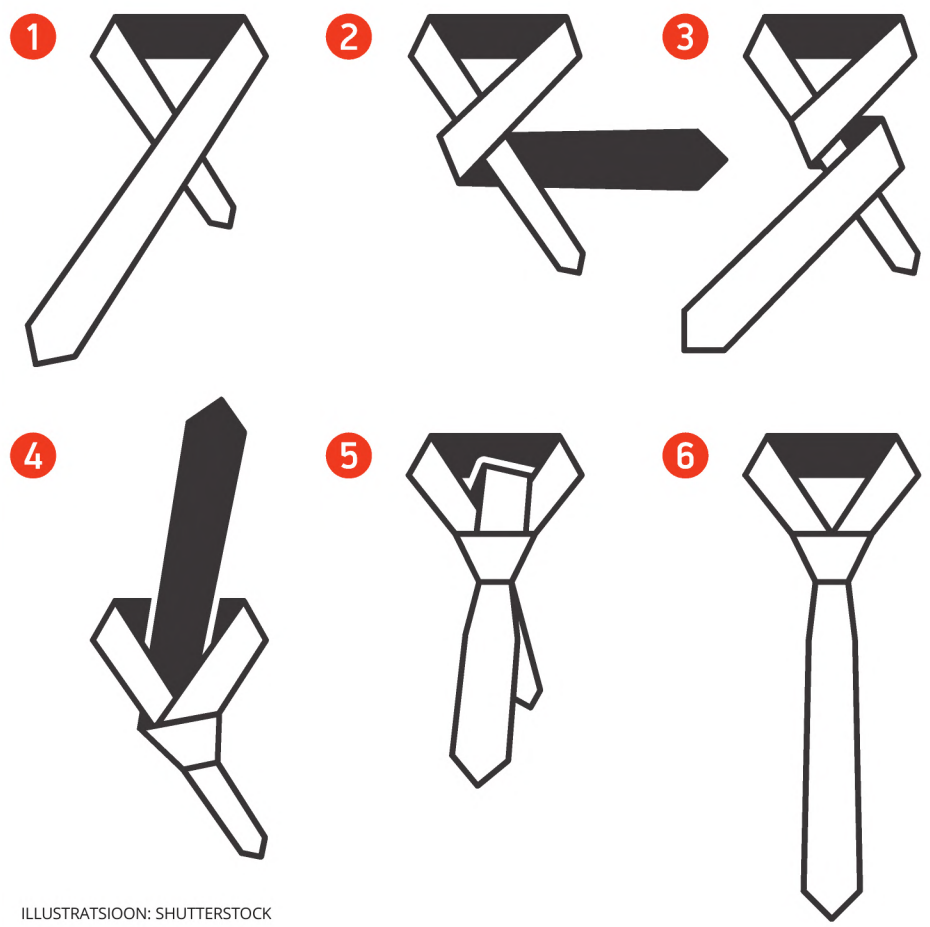
Värskelt renoveeritud hooldekodu Keilas

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

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

FOTO: SHUTTERSTOCK

KUIDAS LIPSUSÕLME SIDUDA?



ILLUSTRATSIOON: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

kuid tänapäeval juba vabamalt. Plastroon on justkui kerge siidsall, mis sobib hästi triiksärgi alla ning neile, kes ei soovi kurgualust kinni nööpida," selgitab Juhkov.

Lipsusõlme tegemine on üsna peen kunst, mille omandamine on üks härrasmeheks olemise peamistest oskustest. Janar Juhkovi sõnul on tavapärastel pikkadel lipsudel nii ühe-, kahe- kui ka pooleteisekordsed lipsusõlmed. Kahekordne ehk topeltsõlm jätab korrektse ja sümmeetrilise mulje, ühekordne on asümmeetrilisem ja sobib hästi pikemate kraenurkade juurde. Väiksema kraega passib pigem topeltsõlm.

„Kindlasti peaks lipsusõlm katma päevasärgi ülemise nööbi. Sõlm ei tohi kõri pigistada ega krae all punnitada. Lipsusõlm peab olema kraega sobivas proportsioonis. Lipsusõlm ei tohi krae alla peitu jääda ning krae ja lipsusõlme vahele ei tohi jääda vahet. Vanade tarkuste kohaselt peaks lipsusõlme ja krae vahele mahtuma kaks sõrme, vastasel juhul on lips seotud kas liiga tugevasti või lõdvalt," jagab Juhkov õpetussõnu.

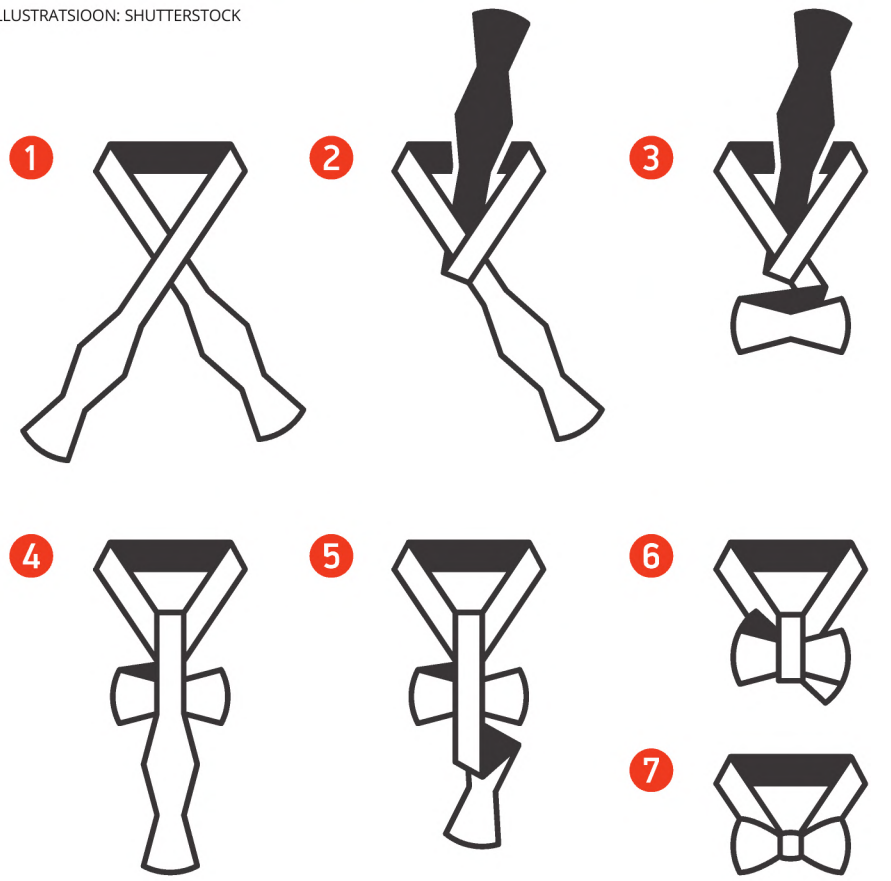
Lihtsat sõlme saab tema kinnitusel siduda iga lipsuga. Kahekordse sõlme sidumine jätab kompaktsema mulje. „Tänapäeval on lipsusõlme sidumise õpetusi terve internet täis. Lihtsalt sõlme tegemiseks tuleb aega võtta ja proovida. Kui välja ei tule, siis uuesti proovida!" julgustab Juhkov.

FOTO: VIRGE VIERTEK

Kaubamaja Meestemaailma ostujuhi Janar Juhkovi sõnul soosib mood peenemaid lipse, kuid tuleks vaadata ka kandja kehaehitust. Suurema mehe kaelas mõjub laiem lips paremini. „Lipsumood muutub koos üldiste moesuundadega. Kokkuvõttes on kõige tähtsam, et kandja end ise hästi tunneks," lisab ta.

KUIDAS KIKILIPSU SÕLME SIDUDA?

ILLUSTRATSIOON: SHUTTERSTOCK



Kikilips teeb mehe huvitavamaks

Juba laulusalmgi ütleb, et kikilips teeb mehe šikiks, seda kinnitab ka Janar Juhkov. „Kaelaseotav kikilips kuulub smokingu ja fraki juurde, kuid tänapäeval ka stiilse päevarõivastuse juurde. Kikilips on üks võimalus end huvitavamaks muuta. Kikilips on alati seotav ja jätab pisut ebaühtlase mulje, kuid on samas edev ja kandmisel jääb palju mänguruumi," räägib Juhkov. „„Rosett" on kikilipsu versioon, kus kangas on juba valmis seotud ja kokku õmmeldud. Seda nimetatakse ka laisa mehe kikilipsuks."

Kellele lipsusõlme tegemine tundub siiski raketiteadusena, see tahaks minna lihtsama vastupanu teed ja soetada endale kummiga lipsu, mida on lihtne üle pea tõmmata. Janar Juhkov aga nendib, et kummiga ja valmis seotud sõlmega lips on mõeldud turvalisust silmas pidades vormiriietuse juurde või väikelastele. „Pidulikule üritusele minnes võiks kummiga lipse pigem vältida," manitseb ta.

Lipsu ostes tuleks arvestada, et see peab sobima nii kandja loomuse kui ka ülikonna, särgi ja kogu muu rõivastusega. Seda võiks arvestada see, kes soovib meesterahvale lipsu kinkida, eriti kui ostja soovib pisut nalja heita ja valida jõulupakki päkapikkudega lipsu või sõbrapäevakingiks südamekestega kaelasideme. Janar Juhkov tõdeb, et naljalipsud ei leia igal pool poolehoidu. „Kui lips on seotud mingi tähtpäevaga, siis tasubki seda naljatamise eesmärgil mõnel tähtpäeval kanda. Tasub meeles pidada, et mida suurem on muster, seda ekstravagantsemalt lips mõjub."

Juhkov õpetab, et kõige lihtsam on

REKLAAM

Artelac Rebalance Vabasta oma silmad

BAUSCH + LOMB

lipsu sobitada särgiga toon toonis, kuid lähtuda võib ka kontrastvärvidest. „Kui valiku tegemine osutub keeruliseks, eelistage pigem tagasihoidlikumaid mustreid ja neutraalsemaid värve. Samamoodi on tänapäeval leida väga palju edevaid lipse, lipsunõelasid, mis on tehtud kõikvõimalikest materjalidest. Hea on kasutada ühevärvilist rinnarätti mustrilise lipsu kõrvale. Lipsust võikski valida ühe tooni, mis värvis rinnarätti juurde kanda."

Lips ulatugu püksivärvlini

Sõlme seotud lips võiks Juhkovi sõnul ulatuda püksivärvlini – kuid samas ei tohiks see püksirihma pannalt varjata, sest seegi on rõivastuse oluline detail. Lipsul pole tähtis ainult pikkus, vaid ka laius. „Mood soosib peenemaid lipse, kuid tuleks vaadata ka kandja kehaehitust. Suurema mehe kaelas mõjub laiem lips paremini. Lipsumood muutub koos üldiste moesuundadega. Kokkuvõttes on kõige tähtsam, et kandja end ise hästi tunneks," räägib Juhkov.

Kuigi mansetinööbid ja lipsunõel ei eelda pidulikku sündmust ja neid võib kanda ka iga päev, siis ei ole need Eesti meeste seas kuigi levinud aksessuaarid, kuid nende kasuks otsustades võiks need valida natuke isikupärasemad. „Lipsunõel on tegelikult funktsionaalne aksessuaar, mis kiire eluviisi juures lipsu kenasti paigal hoiab, moeka kitsa lipsu korral on selle kasutegur eriti suur," nendib Juhkov.

Pärast kandmist tuleks lipsusõlm lahti päästa, lips sirgeks siluda ja kappi panna, et tekkinud kortsud välja vajuksid ja lipsu kandmisiga pikeneks. Lipsu triikimist võiks igatahes vältida ja selle hooldamise võiks usaldada professionaalide kätte. Lips ei talu triikimist, vaid vajab sõlmest puhkust, et järgmisel korral sama värske ja efektsena kurgualust kaunistada. Lipse võib hoida kokkurullituna sahtlis, samuti on olemas lipsuhoidjad. Kas aga riputada lips riidepuule või hoida seda lamavas asendis, sõltub võimalustest ja maitsest.

Kõige uhkemad ja moodsamad lipsud Kaubamaja septembri moe-*show*'lt, stilist Piret Ilves. FOTO: MAKSIM TOOME

REKLAAM

CARDILONG

Parim kombinatsioon südamele ja veresoontele

Cardilongi koostises olevad bioloogiliselt aktiivsed ained kaitsevad, toetavad ja tugevdavad südant ning võimendavad vastastikku üksteise positiivset mõju.

Viirpuu ekstrakt
aitab hoida südame ja veresoonte tervist ja normaalset südamerütmi

Palderjaniekstrakt
tugevdab viirpuuekstrakti positiivset mõju südamele ning mõjub rahustavalt

Magneesium koos kaaliumiga
aitab hoida normaalset südame rütmi ja reguleerib vererõhku

Koensüüm Q10 ja L-karnitiin
toetavad südame jõudlust

Küüslauguekstrakt, roheline tee, rutiin ja kversetiin
kaitsevad veresoonte seinu ning aitavad hoiduda lupjumisest ja trombide tekkest.

Hõlmikpuu ekstrakt, L-arginiin ja tauriin
laiendavad veresooni ja normaliseerivad verevarustust

Kellele soovitatakse Cardilongi?
- keskealised ja vanemad inimesed
- kõrgenenud vererõhuga inimesed
- väheliikuva eluviisiga inimesed, suitsetajad
- inimesed, kellel on suur töökoormus ja ülepinge
- stressi all kannatavad inimesed
- aktiivsed sportijad

KBM PHARMA

FOTOD: SHUTTERSTOCK

Ühest väga v

Kultuslikkuse tekitamise mudel on lihtne: pikk kasutamise ajalugu pluss nüüdisaja infolevitamise massiivsus. Mudeli üks näide on kollajuur. Arukas inimene võtab tekitatud kultust mõistusega ega pööra ummisjalu kollajuure ja/või kurkumiini „usku". Et aidata lugejat, käsitleme lühidalt kollajuure ja kurkumiini nimede õiget tähendust ja nende tegelikku sisu.

Mihkel Zilmer
meditsiinidoktor ja meditsiinilise biokeemia professor

Kasutatavad nimed, nagu harilik kollajuur, harilik kurkum, harilik kurkuma, *turmeric*, *Curcuma longa*, ei tähenda erinevaid taimi, vaid ikka sedasama kollajuurt ehk ammustest aegadest tuntud Aasiast pärit ingveri sugulast. Kuivatatud ja peenestatud kollast juurepulbrit (risoomipulbrit), levinuma nimega kurkum, on India, Tai, Malaisia, Indoneesia ja Vietnami köögis kui tugevat maitseainet ja kollaka värvuse ning sooja, pisut kibeda maitse andjat kasutatud kaua ja laialdaselt. Hiljem levis see ka mujale. Kurkum on ka karripulbri põhikomponent. Seega esimene vajalik aspekt teel kuulsusele on olemas – väga pikk kasutamise ajalugu. Kui midagi on väga kaua kasutatud, siis ei tohiks see ju probleeme tekitada! Täiesti õige. Selles mõttes soovitan kasutada!

Kas raviv või tervist toetav?

Kuulsuse tekitamismudelil on ka teine tahk. Ülisuur osa nüüdisaja internetti riputatud infost on minu defineeringu kohaselt düs-info. Internetist leiame sõnumeid kurkumi kõikvõimalikest tublidest toimetest, sealhulgas võib lugeda väga pikka nimekirja haigustest, mida kurkum pidavat lausa ravima.

Olgu kõigepealt rõhutatud, et isiklikult olen alati respekteerinud nii õiget ravimit kui ka rahvameditsiinis tuntud tegijaid, aga mõlemat vaid juhul, kui konkreetse probleemi korral on toime tõenduspõhist kinnitust leidnud ehk selle tõendatud toime on ka rahvusvaheliselt aktsepteeritud teadusandmebaasides publitseeritud.

Toon ühe düs-info näite. Kurkum

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.

vanast kollasest

olevat sellepärast hirmus hea ja haiguste ravija, et selles olevat rohkesti tervendavaid vitamiine, eriti vitamiine C, E ja K. See sõnum, sõltumata sellest, mis keeles see internetis laiutab, pole korrektne! Teadusandmebaasidest nähtub, et nende vitamiinide tegelik sisaldus on päevas tarbitava kurkumi hulga kohta väga väike ehk tugevalt alalävine. Näiteks kui söögisite triiki täis supilusikatäie seda kollast pulbrit, pole selles ei neid ega teisi vitamiine või olulisi mineraale inimese ainevahetusele toimivas koguses.

Sellest hoolimata soovitan kollajuure pulbrit mõõdukas koguses tarbida. Miks? Nimelt üks teelusikatäis kvaliteetset kurkumit panustab inimorganismi antioksüdantsusühikute päevavajadussse umbes 20 protsenti ja see on ainevahetust tõsiselt abistav kogus. Siit sugenebki võimalus tervist toetavaks toimeks.

Samas, kui antioksüdantsust hakatakse kasutama kurkumipulbri igasuguste haiguste ravimina haipimiseks ehk üleskiitmiseks, siis see pole korrektne. Viimaste aastate (2016 ja 2017) kliiniliste uuringute tulemuste süsteemsetes teadusülevaadetes ära toodud kokkuvõtvad analüüsid ei kinnita kurkumipulbri ravimina toimimist. Rõhutan veel kord: tervist toetava tubli maitseainena on kurkum kindlasti mõõdukas koguses kasutamist väärt.

Miks kurkumiin huvi pakub?

Kurkumi haipijad kasutavad meelevaldselt ehk läbisegi mõisteid kurkum ja kurkumiin. Kurkum ja kurkumiin pole identsed. Selgitan. Igas elavas objektis (loomas, taimes) on tuhandeid ühendeid. Totaalne enamik on neist aga üliväikeses hulgas, üksnes mõned on esinduslikumas koguses ehk need on põhiained. Nii on see ka kurkumil, kus olulised toimeained on kurkuminoidid, neist tuntuim kurkumiin.

Kurkumiin on 19. sajandi esimeses pooles kurkumist isoleeritud sirge ehitusega fenooltuumadega bioaktiivne kollakat värvi ühend. Mis on üldse selliste isoleerimiste eesmärk? Eks tahetakse teada saada, kas eraldatud konkreetne ühend annab algmaterjalile maitset ja värvust, kas isoleeritud ühendist loodud preparaat on kasutamisel inimorganismile ohutu, kas preparaadi teatud koguste manustamisel võiks olla tervislikke toimeid jne. Kõik see toimus/toimub ka kurkumiiniga.

Mis on praeguseks selgunud? Suure kurkuminoidide sisaldusega kvaliteetne kurkumiinipreparaat on hästi talutav ja antioksüdantse toimega. Selle võime kliiniliselt põletikku märgatavalt vähendada või iseseisva raviainena toimida pole korrektselt tehtud kliinilistes uuringutes kinnitust leidnud. Seda kinnitavad ka viimasel kahel aastal ilmunud mitmed süsteemsed teaduslikud kokkuvõtted.

Kurkumiin võib osutuda aga tõsiselt huvipakkuvaks kui üks võimalik kandidaat mitmete väheste hästi uuritud looduslike ühendite hulgas, mis koos mõningate keemiaraviainetega kasutades tugevdavad nende efektiivsust ja võivad vähendada nende mõningaid kõrvaltoimeid. Sellealased viimase aja kliinilised uuringud on esialgu olnud üsna lubavad. Nii et kurkumiinialaseid suuremaid korrektselt planeeritud teadusuuringuid on tulevikus vaja.

Kokkuvõtteks võib öelda, et erinevates toitudes mõistlikus koguses kurkumipulbri kasutamine on kindlasti mõttekas ja tervist toetav, eriti kui seda teha pikema aja jooksul. Kurkumiinipreparaatide meelevaldne tarbimine pole mõistlik ka juba seetõttu, et enamasti on need alakvaliteetsed. Kindlasti tuleks taoliste preparaatide tarbimisest hoiduda raseduse ja imetamise ajal.

REKLAAM

RAVIMIREKLAAM

Regulax®
pikosulfaat

Toimeaine: naatriumpikosulfaat monohüdraat

Kõhulahtisti Regulax abiks sinu soolestikule

REGULAX® pikosulfaat
7,5 mg/ml suukaudsed tilgad, lahus

- Õrna ja kindla toimega
- Täpselt ja mugavalt annustatavad
- Sobivad ka diabeetikutele
- Meeldiva maitsega

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

Tootja: Krewel Meuselbach GmbH
Krewelstr. 2, D-53783, Eitorf, Saksamaa

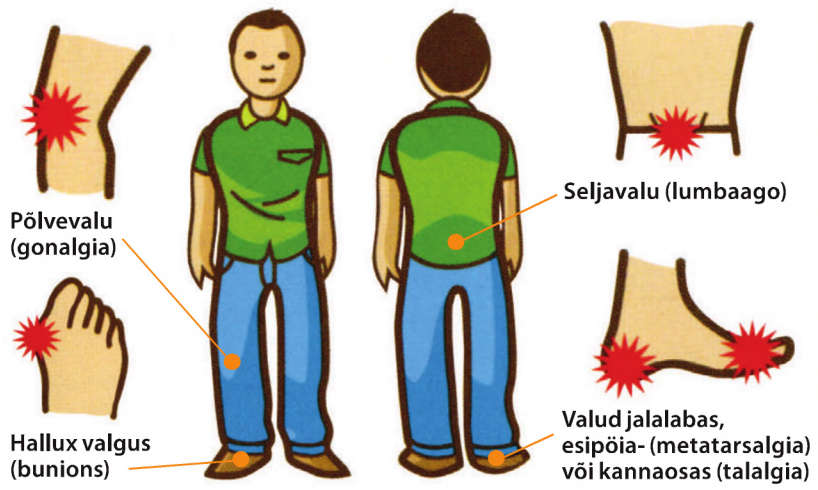
Krewel Meuselbach

Kuidas kinkida abikaasale kindlustunnet?

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

Kui Teil on...



...siis leiab abi meilt.

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

Võtke julgelt ühendust – leiame teile parima lahenduse!

EESTI ORTOOSIKESKUS OÜ

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

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.

Pikaajalised kasutuskogemused näitavad, et **NANOHAP™** on väga paljudel juhtudel olnud toetavaks vahendiks erinevate selja- ja liigeseprobleemidega hakkama saamisel ning pälvinud tavakõnepruugis lausa «imerohu» staatuse. Nanoosakeste moodustatav pH on aluseline ja seetõttu aitavad nad haigetes liigestes põletikukollete kõhrkudet hävitavat ja valu põhjustavat happelist keskkonda normaliseerida. See asjaolu selgitab **NANOHAP™** mõju juba esimeste liigeseprobleemide ilmingute korral.

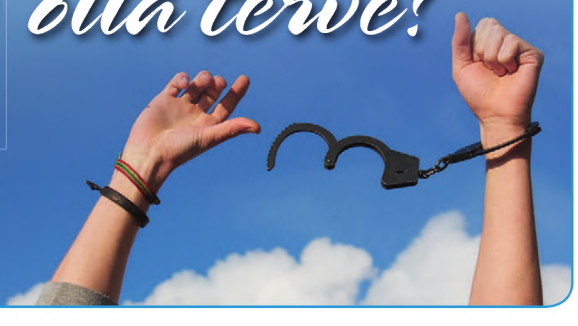
Tugeva ja kvaliteetse luumaterjali loomeks organismile vajalike kristallide valik on variandis **NANOHAP™ Bone Extra**. Teadusuuringud ja praktika on tõestanud, et kui tavakaltsiumi rohke kasutamine (ka koos hormoonpreparaatidega) annab tulemuseks küll tugeva, aga sealjuures hapra (kalgi, üle kaltsineeritud 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 oktoobri 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

Virgi Ojap

Viljandi notar

Miskipärast on kujunenud nii, et inimese eluajal on pärimisest rääkimine justkui tabu. Kes peab seda halvaks endeks, kes liigkaugeks tulevikuks, kes lihtsalt ebaoluliseks.

Paraku võib pärandi suhtes teadlikult tehtud korralduste puudumine tuua kaasa probleemide sasipuntra, mis ei ole hüveks kellelegi pärandaja lähedastest. Abikaasa õigused pärimisprotsessis on paljuski teistsugused kui pärijal, kes pärib sugulusliini järgselt.

Abikaasa pärijate ringi kõrval

Pärimisseaduse alusel pärib abikaasa koos pärandaja sugulastega. Abikaasa pärandi osa tegelik suurus sõltub sellest, millise pärijate ringi kõrval ta pärib. Esimese ringi pärijad pärivad abikaasaga võrdselt, kuid abikaasa osa ei tohi olla väiksem kui veerand pärandist. Seega pärandaja laste kõrval on abikaasa võrdne pärija, kuid kui lapsi on rohkem kui kolm, siis abikaasa osa pärandist enam ei vähene.

Seaduse ees omavad võrdset pärimisõigust kõik pärandaja lapsed, sõltumata sellest, kas nad on sündinud seaduslikust abielust või väljaspool seda.

Teise ringi pärijate kõrval – kelleks on pärandaja vanemad, aga nende surma korral pärandaja õed-vennad – pärib abikaasa mitte vähem kui poole pärandist. Silmas tuleb pidada, et näiteks pärandaja venna-õe surma korral teise ringi pärimisõigus ei lõpe, vaid laieneb pärandaja vendade ja õdede lastele.

Pärimisseadus tagab siiski, et lesele jääb teise ringi pärimisõiguse korral õigus ühise kodu tavalise sisustuse esemetele. Need ei kuulu pärandi hulka, vaid loetakse eelosana talle kuuluvaks, seda juhul, kui need ei ole kinnisasja päraldised. Seega mööblit, olmetehnikat ja tarbeesemeid pärast abikaasa surma tema õdede ja vendade või nende lastega jagada ei tule.

Kolmanda ringi pärimisõiguse korral, kus pärijateks on pärandaja vanavanemad ja nende surma korral tema onud, tädid ja nende alanejad, pärib abikaasa kogu pärandi. Seega abikaasa on pärandi suhtes seaduse alusel ainupärija üksnes juhul, kui pärima õigustatud on pärandaja kolmanda järjekorra sugulased.

Kogu eelkirjeldatud pärimisõiguse puhul on tähtis teada, et see kehtib üksnes abielus olevate abikaasade suhtes. Pärandaja elukaaslasele, ülalpidajale, hooldajale, endisele abikaasale, laste isale või emale seadusjärgne pärimisõigus ei laiene. Kui on soov neile pärandada, siis tuleb teha vastavad korraldused testamendiga.

Testamendi tegemine on aktuaalne, kui abikaasadel või ühel nendest ei ole lapsi ja abikaasad ei soovi abielu kestel soetatud vara hakata jagama pärandaja teise ringi pärijatega.

Ka sel juhul, kui abikaasadel on lapsi erinevatest abieludest või kooseludest, tuleb juba varakult mõelda korralduste peale, mida surma puhuks teha. Testamenti saab alati muuta ja tühistada ja see ei loo testaatorile kohustust vara olemasolu ja pärijate omandisse üleminekut tagada. Testamendis sisalduvaid korraldusi saab siduda erinevate tingimustega.

Mis on abikaasade ühine testament?

Seaduslikus abielus olevad abikaasad võivad teha ka ühise testamendi. See on pärimisseaduse eriregulatsioon, mida teised isikud kasutada ei saa. Abikaasade vastastikune testament on testament, mille abikaasad teevad ühiselt ning milles nad nimetavad teineteist vastastikku pärijaks või teevad surma puhuks pärandi kohta muid korraldusi. Oluline on teada, et pärast ühe abikaasa surma sellises ühises testamendis tehtud korraldusi kellegi kolmanda isiku kasuks kauem elanud abikaasa üksi enam muuta ja tühistada ei saa ja tal ei ole õigust oma surma korraks teistsuguseid korraldusi teha.

Ühine testament eeldab abikaasade vahel suurt usaldust, sest kui ei määrata, kes on pärijaks kauem elava abikaasa surma korral, siis on viimasel täielik vabadus hiljem üksi määrata kogu vara saatus. Aga isegi siis, kui vastav korraldus tehakse, näiteks otsustatakse, et pärast mõlema abikaasa surma pärib nende ühine poeg, siis jääb kauem elanud abikaasale üldjuhul vabadus oma eluajal

>> lk 32

REKLAAM

Rootsi tabletid, mis varustavad mõne minuti jooksul aju mälurakke vitamiinidega

Kas kipute unustama inimeste nimesid, kellega pidevalt suhtlete ja rääkides kaob mõttelõng? Ei mäleta, kuhu panite oma prillid või miks tulite tuppa ning autot juhtides unustate, kuhu pidite sõitma?

Mälu ja vaimset võimekust püütakse tõsta erineval viisil, kuid sageli pettutakse. Meil on teile hea uudis – uued Skandinaavia tabletid **Clear Brain**™, mis on mõeldud ajutegevuse tõhustamiseks ja vaimse võimekuse toetamiseks.

Aju vajab toitaineid

Uuringud näitavad, et ainult hoolikas aju toitmine toetab pikaajalist vaimset võimekust. Skandinaavia firma New Nordic on loonud aju toitainetega varustamiseks uue toidulisandi, **Clear Braini** tabletid, mis sisaldavad taimeekstrakte, B-grupi vitamiine ja joodi. Tabletid on mõeldud ajutegevuse ja mälu funktsioonide toetamiseks. Neid võivad tarvitada nii noored kui ka vanemaealised. **Clear Braini** tablettides sisalduvad bioloogiliselt aktiivsed ained aitavad keskenduda, toetavad normaalset kognitiivset funktsiooni ning aju ja närvisüsteemi talitlust. See toidulisand on väga tõhus õpingute perioodil, kui on vaja lühikese aja jooksul talletada võimalikult palju infot.

Kas teate, et...

Standardiseeritud meri-männi (ladina k. *Pinus pinaster* Aiton) koore ekstraktis sisalduvad polüfenoolid aitavad toetada normaalset vereringlust kapillaarides, mis on tähtis peaajule. Ja kreeka pähkel, kui seda süüa 30 g päevas, parandab veresoonte elastsust.

Clear Braini tabletid – Rootsi leiutis

Clear Braini tabletid sisaldavad granaatõuna, Kreeka pähkli, merimänni koore, musta pipra ja pune ekstrakti, joodi ning vitamiine. Jood toetab aju normaalseid kognitiivseid funktsioone ja närvisüsteemi talitlust. Pantoteenhape (vitamiin B_5) soodustab vaimset tegevust. Vitamiinid B_1, B_6, B_{12} ja B_3 toetavad normaalset psühholoogilist seisundit ja närvisüsteemi talitlust. Olulised on ka mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis.

Kust saab osta Clear Braini?

Rootsi **Clear Braini** tablette saab osta apteekidest või tootja kodulehelt *www.newnordic.ee*.
Lisainfo telefonil 684 3838.

NEW NORDIC www.newnordic.ee Online Store

Peaaegu kaotasin terava mõistuse

Ruth on ammu pensionil, kuid loomult aktiivne ja toimekas naine. „Olen alati enda üle uhkust tundnud, sest olin võimeline korraga planeerima ja tegema erinevaid töid. Hiljuti aga hakkasin tundma, et terav mõistus kipub hääbuma."

„Isegi igapäevased tööd muutusid keeruliseks – ei suutnud keskenduda, aina sagedamini kippusid asjad ununema. See muutis mind kurvaks. Õnneks avastasin Skandinaavia **Clear Braini** tabletid, mida tarvitan nüüd iga päev."

Terav mõistus ja hea mälu

„Minu jaoks on väga tähtis teha igapäevaseid töid, hoolitseda oma lilleaia eest, suhelda lapselastega või mängida naabritega lauamänge, seetõttu peab mul olema selge pea ja terav mõistus. Tahan jääda iseseisvaks, aktiivseks ning mitte tunda end kohmetu ja hajameelsena. Ma ei ole huvitatud ainult kodus tugitoolis istumisest ja televiisori vaatamisest. Tahan kohtuda sõpradega, reisida, külastada oma lähedasi."

vara vabalt käsutada ehk seda võõrandada ja koormata. Seega ühest vastust küsimusele, kas on parem teha ühine testament või eraldi korraldus, ei ole. Igal konkreetsel juhul peaks küsimusi asjatundjaga, kas notari või juristiga, arutama.

Näiteks kui abikaasad, kellel pole ühiseid lapsi, määravad teineteist vastastikku ainupärijaks, kuid korraldusi viimase abikaasa surma puhuks ei tee, jääb kogu pärand kauem elanud abikaasa lastele. Varem surnud abikaasa lastel ei ole sel juhul enam mingit õigust varale. Kas see oli ka varem surnud abikaasa tegelik soov ja tahe, seda peab testamendi tegemise ajal läbi mõtlema.

Kuidas tagada, et kodu jääb alles?

Abikaasadel on enamasti loomulik soov tagada ühiselt soetatud kodu suhtes kauem elanud abikaasale elamisõigus. Sellist korraldust on testamendiga võimalik eraldi määrata kui pärijate kohustust ja seda nimetatakse isikliku kasutusõiguse andmiseks. Testamendis võib täpsustada ka kasutusõiguse ulatuse, kui see antakse elamu osale, ja tingimused, näiteks kas see on tasuta või tasuline.

Ka pärimisseadus ise hoolitseb abikaasa õiguse eest tagatud eluasemele. Nimelt sätestab pärimisseadus, et pärandaja abikaasa võib lisaks oma pärandiosale nõuda isikliku kasutusõiguse seadmist kinnisasjale, mis oli abikaasade ühine kodu.

Kui selline olukord ilma omandiõiguseta tundub abikaasade jaoks ebapiisav, siis on võimalik kasutada ka eelpärija staatust. Näiteks juhul, kui abikaasadel ühiseid lapsi pole, kuid ühiseks eluasemeks on ühele abikaasale lahusvarana kuuluv tema suguvõsa põlistalu, mida ta sooviks oma sugulusliini pidi oma lastele edasi pärandada, kuid seda kõike siiski alles pärast oma abikaasa surma, et tagada viimasele täielik turvatunne. Sellisel juhul on võimalik määrata eelpärijaks abikaasa, pärast kelle surma läheb pärand üle pärandaja lastele (järelpärijad). Abikaasa, kes on eelpärija, ei tohi

> Isegi kui abielu on lahutatud, on tähtis teada, et lahutus vara ei lahuta ning ühisvara jagamiseks tuleb sõlmida kas vastav leping või vaidluste korral jagada vara kohtu kaudu.

vastavalt seadusele kinnisvara võõrandada ega koormata ja järelpärijateks olevate laste õigusi sel moel kahjustada.

Pärandvara ja abielu ühisvara

Abikaasa pärimisõiguse korral tuleb selget vahet teha pärimisõiguslikul aspektil ja vara omandiõiguslikul ehk perekonnaseaduslikul aspektil. Sagedased on juhtumid, kus abikaasad ei teadvusta, et kui ei ole valitud muud abieluvarasuhet, siis on abielu kestel soetatud vara üldjuhul abikaasade ühisvara, sõltumata, kes on vara omanikuna kantud registrisse. Käibel olev arusaam, et kui kinnistu on „minu nimel", siis see on ka „minu oma", ei pea paljudel juhtudel paika. Segadust on lisanud maa- ja omandireform, mille tulemusena ka kinke või pärandina saadud elamu, mille juurde maa omandati abielu kestel riigilt erastamise teel, on muutunud abielu ühisvaraks.

Seega ühe abikaasa surma korral ei kuulu eelnimetatud juhul pärandi hulka kogu kinnistu, vaid ainult pärandajale kuulunud ühisvara osa sellest ning hoolimata sellest, et kinnistu on registreeritud elus oleva abikaasa nimele, tuleb tema

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 DELICE – Solaris, Viimsi
Kalamaja Apteegis – Kotzebue 9,
TARTUS Raja Apteekides – Aardla 114;
Raja 31; L. Puusepa 3

PÄRNUS DELICE – Pärnu Keskus
Ülejõe Apteegis; Viiking SPA Apteegis,
VÕRUS
tel 5553 1008 – KAUP KOJU KÄTTE!

Oktoobris
pop-up-pood
Telliskivi loomelinnakus

SAABUS VEEL ÜLITERVISLIKKU *LINASEEMNEÕLI* JA *AVOKAADOÕLI.*

FOTO: SHUTTERSTOCK

abikaasa surma korral pärimismenetlus algatada ja varem surnud abikaasale kuulunud ühisvara osa kinnistust pärida. Kõigest eeltoodust tingituna ei kattu ka pärandiosa suurus, mis on märgitud pärimisõiguse tunnistusele, konkreetsest varast saadava õiguse suurusega.

Näiteks, kui pärandaja pärijateks olid tema kolm last ja abikaasa, kes on pärijateks võrdselt igaüks 1/4 mõttelises osas, siis ühisvaraks olnud kinnistust ei ole lastel õigus saada 1/4 osa, vaid kinnistust moodustub pärijate ühisomand kauem elanud abikaasaga. Kui eeldatakse, et abikaasade osad ühisomandis olid võrdsed, siis jääb lastele igaühele üksnes 1/8 osa kinnistust ja abikaasal on õigus ühisomandi lõpetamisel nõuda enda omandisse 5/8 mõttelist osa, kuid sellisest eeldusest ei ole kohustust lähtuda. Tegelik ühisomandi lõpetamine ja osade jagamine on osaliste endi määrata.

Kauem elanud abikaasal, ka lahutatud abikaasal, kui ese oli soetatud lõppenud abielu kestel, on õigus nõuda oma ühisvara osa eraldamist pärandist omandiõiguse tunnistuse alusel.

Ühisomandist ainuomandisse

Tavapäraselt ei peeta mitme isiku omandiõigust varale just kõige efektiivsemaks. Pärimise teel tekkinud varaühisusi, sealhulgas pärijate ja kauem elanud abikaasa ühisomandit, on võimalik kokkuleppel lõpetada, pärandvara jagada. Kinnisvara puhul vajab selline ühisomandi lõpetamise leping notariaalselt tõestatud vormi.

Peavalu tekitavad ametlikult lahutamata abielud, kus sellesse ühisvarasse on omandatud aegade jooksul erinevat vara ja alles pärast ühe abikaasa surma avastavad tema lähedased, et sõltumata isegi tehtud testamendist on varadest suure osa omanik abikaasa, kellega suhted ja kontaktid olid ammu lõppenud.

Abikaasadel on võimalus eluajal sõlmida abieluvaraleping ja selle kaudu kas tunnistada üksikuid esemeid või teatud liiki esemeid ühe poole lahusvaraks või validagi oma abieluvara suhteks ühisvara teket välistav varasuhe. Isegi kui abielu on lahutatud, on tähtis teada, et lahutus vara ei lahuta ning ühisvara jagamiseks tuleb sõlmida kas vastav leping või vaidluste korral jagada vara kohtu kaudu.

Tuleb silmas pidada, et kõik ülaltoodu kehtib juhul, kui pärand avanes Eestis ja pärimismenetlusele rakendatakse Eesti õigust ning kui abikaasade abielu sõlmiti Eestis ja abieluvarasuhetele kohaldatakse Eesti õigust.

Hea on ka teada, et abikaasadel on õigus valida enda abieluvarasuhetele kohaldatavat õigust, selline leping peab olema notariaalselt tõestatud. Valida saab siiski kas kodakondsusriigi või elukohariigi õiguste vahel. Seni, kuni õigust ei ole valitud, kohaldub abieluvara suhetele selle riigi õigus, kus oli abikaasade ühine elukoht abielu sõlmimise ajal. Kui abikaasade elukohaks on välisriik ja pärand avanebki välisriigis, siis kohaldub kogu pärimismenetlusele pärandaja viimase elukohariigi seadus. Siin on tähtis teada, et sugugi kõigis riikides ei pruugi abikaasa kuuluda seadusjärgsete pärijate ringi.

REKLAAM

EESTI NOTARID

Notarite Koda

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Varajast luude hõrenemist inimene **ei tunneta**

Osteoporoos, nagu nimigi ütleb, on skeleti haigus, kus luumass väheneb ning muutub hõredaks ja poorseks.

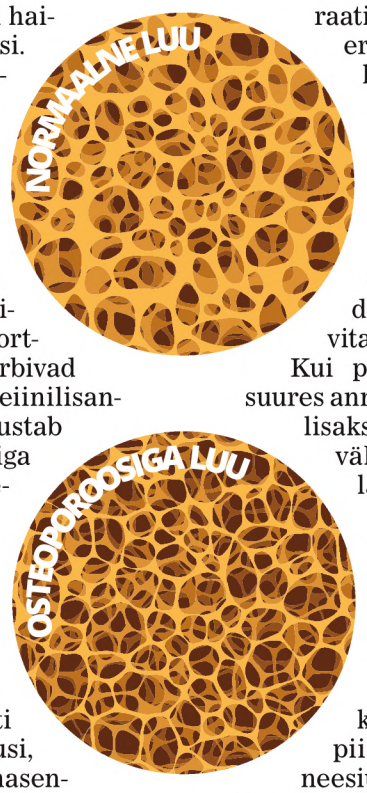
Margot Lehari
BENU Papiniidu apteegi proviisor

Osteoporoos areneb aeglaselt ja selle varajast staadiumit inimene ei tunneta. Selle haiguse tekkel on veel mitmeid mehhanisme. Näiteks kaitseb naistel naissuguhormoon – östrogeen – kaltsiumi kadu luudest ja östrogeenide tootmise lõppedes ehk menopausis suureneb osteoporoosi tekke risk. Seega peab pärast östrogeenide tootmise lakkamist oma toidulaua osas väga hoolikas olema.

Ühelt poolt ei tohi söök olla kaloririkas, kuna aastatega vajab organism vähem energiat, samas on kõige paremad D-vitamiini allikad rasvased kalad (angerjas, heeringas, lõhe), juust, keskmise rasvasusega piimatooted, kodujuust. Ka lihast saab 10 protsenti kaltsiumivajadusest. Vanemaealine inimene valigu rõõsa piima ja koore asemel hapendatud piimatooted, sest need on kergesti seeditavad ja soodustavad heade soolebakterite arengut. Kodujuust ja kohupiim sisaldavad väga heas suhtes kaltsiumi ja fosforit ning on luude seisukohast väga tervislik toiduvalik.

Osteoporoosi saab diagnoosida ja selle alusel ravi määrata perearsti saatekirja alusel osteoporoosi kabinettides, mis asuvad suuremate haiglate juures. Luutihedust määratakse lülisambast või reieluukaelast. Apteekides mõõdetakse luutihedust kandluust, randmest, sõrmede või käelaba luudest. Selline lihtsam mõõtmine näitab potentsiaalset ohtu ja riskigruppi kuulumist, kuid haigust otseselt ei diagnoosi.

Keda ohustab osteoporoos? Kes kuuluvad riskirühma? Esmalt taimetoitlased, kes ei tarbi ka piimatooteid. Teiseks laktoositalumatusega inimesed, kes tarbivad seetõttu vähe piimatooteid. Riskirühma kuuluvad ka sportlased või need, kes tarbivad suurtes kogustes proteiinilisandeid. Osteoporoos ohustab suitsetajaid ja alkoholiga liialdajaid, söömishäiretega inimesi (anorektikuid), neid, kes tarvitavad krooniliste haiguste tõttu pidevalt glükokortikosteroide, tsöliaakiaga ning ärritunud soole sündroomiga inimesi, samuti naisi pärast menopausi, kui nad ei saa hormoonasendusravi.



Riskirühma kuuluvad ka naised, kel algas menopaus enne 45. eluaastat. Pärast menopausi, kui östrogeenide tootmine on lakanud, on kõige kiirem luude demineralisatsioon esimesel kolmel kuni viiel aastal, seejärel see aeglustub. Sel ajal on oluline jälgida, et menüüs oleks vähemalt 1000 mg kaltsiumi ööpäevas.

Müügil on kaltsiumipreparaadid, millest kaltsiumkarbonaat on kõige levinum. Seda tuleb võtta koos toiduga, eeliseks on odav hind ja hea kättesaadavus. Soovitan juurde tarvitada magneesiumi, et ära hoida kõhukinnisust ning ohtu südamele.

Teine levinud kaltsiumisool on tsitraat. Sellel on parem lahustuvus (ei pea võtma koos söögiga), tekitab vähem kõhukinnisust, sobib väikese maohappesusega inimestele (näiteks üle 50aastased või vanemad, kes tarvitavad maohappe blokaatoreid). Miinuseks on kallim hind.

Kõiki kaltsiumi toidulisandeid tuleb tarvitada koos D-vitamiiniga, et kindlustada kaltsiumi imendumine soolestikust ja jõudmine luudesse.

Niisiis on D-vitamiin tähtis kaltsiumi imendumisel ning lihaste tugevdamisel ja immuunsuse hoidmisel. D-vitamiini piisav hulk veres aitab ära hoida komistamisi ja kukkumisi, mis omakorda on osteoporoosiriskiga inimese jaoks tähtis.

Proviisorina tahan tähelepanu pöörata kaltsiumi koostoimetele ravimitega. Samaaegne kaltsiumipreparaatide ja vererõhuravimite, eriti kaltsiumkanali blokaatorite (nagu amlodipiin, fosinopriil) tarvitamine võib vähendada vererõhuravimi toimet. Kaltsiumipreparaate tuleb sel juhul kasutada teatava ettevaatusega. Neerukividega on kaltsiumi lisatarvitamine vastunäidustatud. Kui patsient peab tarvitama suures annuses kaltsiumi, peab ta lisaks võtma magneesiumi, et vältida kaltsiumisoolade ladestumist südamelihases ja neerukividena neerudes.

Osteoporoosi riskirühma kuulujal soovitan tagada kas toidu ja/või lisanditega kokku umbes 1000 mg kaltsiumi päevas, samuti piisavas koguses magneesiumi, vitamiinide D ja C saamise. Üle 1500 mg kaltsiumi päevas ei tohi tarbida.

Kaltsiumitablette süües ei kehti reegel, et mida kangem tablett, seda rohkem kaltsiumi organismi läheb, vaid paremini omastuvad väiksemad, kuni 500 mg või vähem puhast kaltsiumi sisaldavad tabletid. Kaltsiumi sisaldavaid toidulisandeid tuleks süüa pika aja vältel ehk püsivalt, sest luuainevahetus on aeglane.

Mida saab veel ära teha, kui te kuulute riskirühma ja tarvitate kaltsiumi koos D-vitamiiniga?

Vähendage kukkumise riski. Muretsege libisemiskindlad jalanõud, tehke korda konarlikud põrandad, ärge jätke liigseid asju kodus oma liikumisteedele. Arvestage pearinglusega, ravige seda.

Kontrollige igal aastal nägemisteravust.

Unehäirete korral püüdke juurutada õige unerežiim, vajadusel koos raviga.

Liigeseprobleemide korral on oluline piisav valuravi ja muu toetav ravi.

Kui suitsetate, siis loobuge sellest.

Ärge jooge üle nelja tassi kohvi või musta tee päevas.

Piirake liigset alkoholitarbimist.

Tarbige regulaarselt piimatooteid. Talumatuse korral valige laktoosivabu ja D-vitamiiniga rikastatud tooteid.

Olge füüsiliselt aktiivne vähemalt kolm korda nädalas ja 30 minutit järjest. Niitke muru, riisuge lehti, lükake lund, tehke kiiremat kõndi.

REKLAAM

BENU Apteek

PAKKUMINE OKTOOBRIS!

LAI VALIK KALTSIUME

KUNI -30%

Kaltsium aitab ennetada luude hõrenemist ning ka vältida ja hoida kontrolli all kõrget vererõhku. Kaltsiumit leidub enamikus toiduainetes, kuigi tihti seda väikestes kogustes. Kui meie toidulaud sisaldab aga liialt vähe kaltsiumit, tuleb puudujäägi katmiseks juurde võtta kaltsiumit sisaldavat preparaati. Apteegist leiad laia valiku erinevaid kaltsiumi sisaldavaid tooteid. Sobiliku valiku leidmiseks küsi julgesti nõu apteekrilt!

Tavahinnad ja kaubavalik võivad apteegiti olla erinevad! Pakkumised kehtivad 01.010.-31.10.2017 või kuni soodushinnaga tooteid jätkub.

www.benu.ee

Seep pole pelgalt pesija

FOTOD: SHUTTERSTOCK

Tea Raidsalu
tea.raidsalu@ajaleht.ee

Et prillid ei läheks uduseks, hõõru klaase õrnalt seebitükiga ja pühi seebirandid ära pehme lapi või paberkäterätiga. Sama nõks töötab ka peeglite puhul. Et vannitoas või sauna eesruumis peegel uduseks ei läheks, hõõru see seebiga ja pühi lapiga üle.

Lõika seep viiludeks. Pane seebiviil väikesesse paberkotti või paki paberisse ja aseta riidekappi või pesusahtlisse. Samuti võib sellise värskendava pakikese asetada jalanõudesse, et ebameeldiv lõhn eemaldada.

WC-poti puhastustabletid. Võta kaks osa soodat, 1 osa sidrunhapet ja umbes supilusikatäie jagu vedelseepi. Sega mass hoolikalt läbi, jaota jääkuubikuvormi pesadesse ja külmuta. Üks kuubik puhastab ja värskendab WC-poti tõhusalt.

Hüva nõu prillikandjale

Tee ise prillipuhastusvedelik! Võta pihustiga pudel. Vala sellesse 2 osa viina, 1 osa vett ja 3 tilka nõudepesuvedelikku. Loksuta hoolikalt. Pihusta klaasidele ja pühi hoolikalt pehme lapi või paberkäterätiga.

Kui prilliklaasidel on pisikesed kriimud, siis kodune esmaabivahend selle vastu on hambapasta. Tähtis on, et hambapastas poleks mingeid terakesi. Pigista kriimule väike tört pastat, hõõru kergelt näpuga laiali, lase natuke seista ja pühi pasta maha. Seejärel puhasta prillid spetsiaalse prillide puhastusvedelikuga. Pea meeles, et see hambapastatrikk on siiski vaid ajutine lahendus väikse kriimu korrigeerimiseks. Kui prillid on ikka tugevalt viga saanud, siis tuleb hankida uued, sest ebakvaliteetsed klaasid takistavad nägemist.

Käsnad aitavad mitmel moel

Et lauajalg põrandat ei kriimustaks, lõika tavalisest nõudepesukäsnast tükid ja kleebi need lauajalgade alla.

Tee minikülmik. Lase käsn vett täis imeda, pista see kilekotti ja sügavkülma. Külmunud käsnad lao kotti toidukraami vahele. Sellist külmunud käsna on hea kasutada ka siis, kui on vaja põrutada saanud kohta jahutada.

Kui käsn ei küündi pesemist vajava anuma sisse, siis lõika käsna otsa sisse pragu, suska sinna harusid pidi kahvel, nii saad käsnale „varre" ja on mugavam pesta.

Kui arvutiga töötades muutub ranne valulikuks, siis aseta randme alla käsn, nii on käel pehmem toetada ja käsi ei jää kangeks.

Lõika käsn pikkupidi ja ristipidi „ruuduliseks", nii et käsna kõvem kare pool jääb neid koos hoidma. Sellise käsnaga on hea küürida näiteks ahju- ja grillresti.

Ribakardinaid on hõlbus puhastada nii, kui võtad kaks käsna, lõikad mõlemale otsa sisse prao ja pistad need salatitangide otsa. Nii moodustub mugav pehme puhastaja, millega saad kardinad ribahaaval puhtaks.

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

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

Kardulas olla on uhke ja hää

Eestlasi on sageli kartulitega võrreldud. Mõned solvuvad selle peale, kuid pigem võiks selle üle uhke olla. On ju kartul, ka meie teiseks leivaks tituleeritu, maapõues kosuv tagasihoidlik mugul, lihtne ja toitev, pigem argine toiduaine.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Sirje Rekkor
60pluss@eestimeedia.ee

Samas võib kartul olla ka väga pidulikus kuues ja väga peene rahva toidulaual. Meile, hõbedases eas inimestele, maitseb kartul, muude toredate nimetustega, nagu kardulas, tuhlis, tuhvel, maaubin, ju hästi, olgu see mistahes moel toiduks valmistatud.

Järgmiste põlvkondade eestlased eelistavad sageli lääne poolt pärit makarone ja kaugelt idast tulnud riisi, aga friikaid on kõik valmis sööma.

Tõsi, ka kartul on pärit kaugelt Lõuna-Ameerikast, kus seda ajaloolaste andmeil juba 7000 aastat tagasi kasvatati. Samal ajal kui Indrek Hargla raamatute kaudu ajaloost meieni toodud apteeker Melchior Tallinnas toimetas ehk 16. sajandil tõid Hispaania meremehed selle meie mandrile. Sealtpeale on see toitev mugul mööda Euroopat levinud. 18. sajandi keskel jõudis kartul Eesti mõisate, sealt ka talurahva põldudele ja lihtsama linnarahva toidulauale. Tänapäeval valmib kolmandik kogu maailma kartulisaagist Hiinas ja Indias, kuid seda kasvatatakse ja süüakse kõikjal maailmas.

Praegusel ajal püütakse kartulit sageli ette tulevate kaaluprobleemide tõttu

REKLAAM

meie igapäevatoiduse auväärselt pjedestaalilt ära tõugata selle märkimisväärse tärklisesisalduse tõttu (100 g keedetud kartulit sisaldab 19,6 g tärklist ja annab 86 kcal toiduenergiat) ja soovitatakse enam süüa muid köögivilju. Nõus, muid köögivilju tuleb kindlasti rohkem süüa, kui enamik meist seda teeb, seejuures ka toorelt.

Kartul küll toorelt söömiseks ei sobi, sest mugulad nagu ka kõik teised kartulitaime osad sisaldavad mürgist ainet solaniini ja suures koguses toore kartuli söömine võib kergeid mürgistusnähte põhjustada. Keetmisel või muul viisil kuumtöötlemisel solaniin lahustub. Suurenenud solaniinisisalduse tõttu ei sobi kindlasti söömiseks rohekaks värvunud koorega mugulad, kui värvunud koort ei õnnestu maha koorida.

Koorega keedetud kartulis on rohkem vitamiine

Kartulimugulad sisaldavad arvestatavas koguses kaaliumi, fosforit, magneesiumi ja kaltsiumi, C-vitamiini kõrval ka B-grupi vitamiine, K-vitamiini. Kui te soovite säilitada kartulis C-vitamiini, siis keetke neid koorega, nii on C-vitamiini sisaldus kaks korda suurem kui koorituna keedetud kartulites. Samuti aitab C-vitamiini säilitada, kui koorite ja tükeldate kartuleid vahetult enne keetmist või küpsetamist-praadimist, keedate neid võimalikult väheses vees, kuhu lisate veidi soola, ja kindlasti kaane all. Veelgi parem on kartuleid keeta

>> lk 38

FOTO: TIIT KOHA

RETSEPT

Kartuli-hakklihavorm ehk karjase pirukas

4 sööjale

HAKKLIHASEGU:
1 tl oliiviõli
pool väikest sibulat
1 väiksem porgand
300 g väherasvast hakkliha (lamba-, veisehakkliha)
1 sl tomatipastat
1 dl külmutatud herneid
1 tl Worcesteri kastet
2,5 dl veise- või kanapuljongit
soola ja musta pipart
kimbuke rosmariini või tüümiani

Koori sibul ja tükelda kuubikuteks. Koori porgand, lõika väikesteks kuubikuteks. Kuumuta õli keskmise suurusega potis, lisa sibula- ja porgandikuubikud ning kuumuta mõni minut. Lisa hakkliha ja kuumuta segades, lisa hakitud tüümian või rosmariin, tomatipasta, Worcesteri kaste ja kuumuta paar minutit. Lisa puljong, maitsesta soola-pipraga ja kuumuta keemiseni. Kata pott kaanega ja kuumuta kaane all tasasel tulel umbes 20 minutit. Seejärel kuumuta veel ilma kaaneta 20 minutit, kuni segu pakseneb. Lisa herned ja kuumuta läbi.

KARTULIPÜREE:
0,5 kg kartulit
50 g võid
0,5 dl piima
soola

Keeda kooritud ja tükeldatud kartulid soolaga maitsestatud vees pehmeks, nõruta ning tambi koos või ja piimaga pudruks. Pane ahi 200 kuumakraadi juurde. Vala hakklihasegu ahjuvormi, laota peale kartulipuder. Küpseta ahju keskmises osas umbes 20 minutit, kuni kartulipüree on kergelt pruunistunud.

REKLAAM

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 vaikset 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.

aurus. Sellel kõigel on oma biokeemiline seletus, millega ei taha siinkohal koormata.

Tavaliselt keedame, praeme või küpsetame kartuleid ahjus, kasutame lisandina mingi liha- või kalatoidu juurde. Meie perenaiste tavarepertuaaris on 5–6 kartuli valmistamise moodust. Kartuli kasutamise võimalusi nii eine põhitoiduna kui ka lisandina teiste toitude juurde, ühe komponendina toitudes, sealhulgas magustoitudes ja küpsetistes, on tohutult. Tooksin seekord vaid näiteks ühe töötlemisvõtte, keetmise abil valmistatavad kartuliroad- ja lisandid. Sama lai valik on teisi võtteid – röstimist, väheses või rohkes rasvas praadimist, friteerimist, küpsetamist, grillimist, hautamist ja mitme töötlemisvõtte kombineerimist – kasutades.

Kartulist saab valmistada igasuguseid toite

Kartulit võime keeta vees, veeaurus või rõhu all. Mistahes keetmisvõttega valmistatud kartuleid saame nautida kastmete või sulavõiga (hea või on praegu popp!), kasutada lisandiks. Kartuleid koos teiste köögiviljadega või muude toiduainetega keetes saab valmistada ühepajatoite või köögiviljalisandeid. Kõigi nimetatud keetmisvõtetega valmistatud kartulitest saab valmistada kartuliputrusid.

Kartulile muid toiduaineid lisades võib valmistada kartuli-porgandi-, kartuli-spinati-, kartuli-peediputru ja teisi putrusid, samuti putrusid tangainetega – tangude, kruupide, helvestega. Keedetud kartulist saab kartulipüreed, mille varieerimisvõimalused köögiviljade, seente ja teiste toiduainetega on suured. Kartulipüreest omakorda võib valmistada kartulipalle, kas niisama või täidistega.

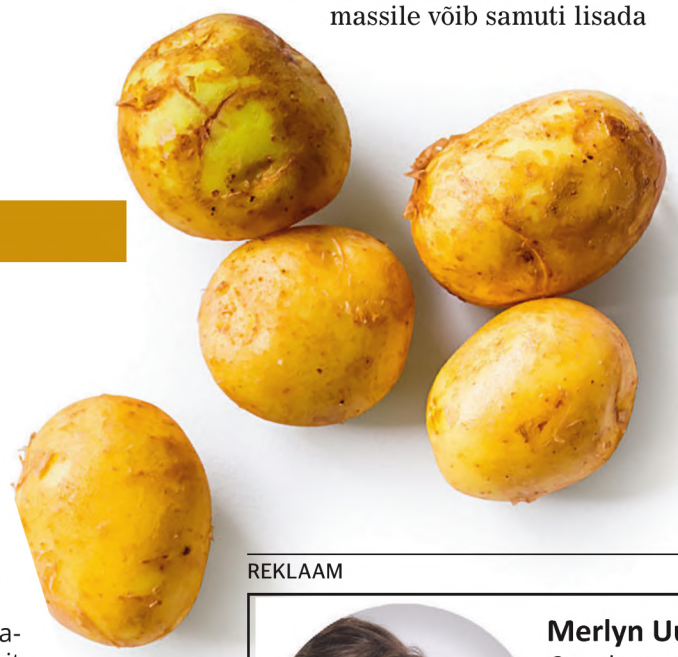
Keedetud kartulist saab teha ka massi, mida rahvusvahelises kulinaarias tuntakse düšessi nime all. Sellele massile võib samuti lisada mitmeid toiduaineid ja kasutada seda roogade lisandina. Samuti saab düšessist valmistada kroketeid ja palle, mida omakorda saab täita.

Aurus keetes saab teha täidisega kartuleid, mis viimase aja toitumissuundi arvestades on üks ütlemata tervislik toit. Keedetud kartulitest saab valmistada kartulikotlette. Kasutades kotletimassis erinevaid toiduaineid, saame jällegi laia valiku (kartuli-seene-, kartuli-porgandi-, kartuli-kaalika-, kartuli-tangainekotletid jne).

Saame valmistada ka täidisega kartulikotlette. Täidiseks sobivad köögiviljad ja seened, juust, peekon ja teised lihatooted, õunad ja muu. Kotlette soovitan rasvas praadimise asemel ahjus küpsetada.

Kartulipudrust ja kartulipüreest saab terve rea vormiroogasid, ühendades neid köögiviljade, seene-, liha- või kalatoodetega, juustuga, hapukapsastega. Lisavahendeid, suuremaid ja väiksemaid palliraudu kasutades saame vees või veeaurus keetes valmistada kartulipallikesi, mida vähese sulavõi ja maitserohelisega segades saab teha tilli-, peterselli-, maitseürdikartuleid.

Rahvusvaheliselt tuntud Pariisi kartulite (pisikesed ühesuurused kartulid) üks valmistamisviis näeb samuti ette keetmisvõtte kasutamist. Ilmselt võiks keedetud kartulitoidu ja -lisandi sadakond nimetust vaevata kirja panna. On ju lai valik? Võime eesootaval sügisel-talvel kasvõi iga päev eri roa teha ja ikka ei jõua kevadeks kõiki variante läbi käia.



RETSEPTID

Porgandi-kartuliroog

3–4 keskmist kartulit
2 keskmist porgandit
1 sibul
2,5 dl piima
soola
värskelt jahvatatud musta pipart
jahvatatud muskaatpähklit
ahjuvormi määrimiseks võid
1 dl riivjuustu

Koori kartulid, porgandid ja sibul, lõika need õhukesteks viiludeks. Kuumuta piim keema, maitsesta vähese soolaga ja lisa köögiviljaviilud. Keeda hästi tasasel tulel 10 minutit, maitsesta pipra ja muskaatpähkliga. Köögivilju ei keedeta täiesti pehmeks. Määri ahjuvorm võiga, vala vormi pool köögiviljasegust, raputa sellele pool riivjuustust. Vala vormi ülejäänud köögiviljasegu ja raputa peale ülejäänud riivjuust. Küpseta 250 kuumakraadi juures 20 minutit. Ahjuvormi võib pealt katta fooliumiga. Roa juurde sobib pakkuda toorsalateid.

Kartuli-porrusibula-püree

6–7 kartulit
2 porrusibula valget osa
3–4 dl vett
soola
½ dl piima

Koori kartulid ja lõika lohkudeks. Pese hoolikalt porrulauk ja lõika õhukesteks viiludeks. Keeda köögivilju vähese soolaga maitsestatud vees (vett võta niipalju, et see kataks vaevu köögiviljad) umbes 20 minutit. Keeduvett ära kurnates jäta osa sellest (umbes 10%) köögiviljadele. Püreeri köögiviljad, lisa kuum piim ja vahusta püree. Püree sobib lisandiks kalaroogade ja mahedamaitseliste liharoogade juurde.

Düšesskartul

1 kg kartuleid
soola
1 dl sulavõid
2 munakollast
veidi muskaatpähklit

Koori kartulid ja keeda soolaga maitsestatud vees pehmeks. Vala keeduvesi ära ja auruta liigne vesi kartulitest. Püreeri kartulid, lisa sulavõi ja munakollased, maitsesta riivitud muskaatpähkliga. Pritsi segust kondiitripritsiga (tüllega) kuumakindlale vaagnale või rasvainega määritud või küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile kujundid ning küpseta ahjus või grillis pealt kergelt pruuniks. Segust võib valmistada ka kartulipalle või -kroketeid.

Kartuli-sellerivorm

700 g kartuleid
300 g sellerijuurt
soola
värskelt jahvatatud pipart
1,5 dl riivjuustu
2 dl hapukoort
1,5 sl võid

Koori kartulid ja sellerijuur ning lõika õhukesteks viiludeks. Määri ahjuvorm, lao sellesse üksteise najale kartuliviilud nagu katusekivid. Vahele pane selleriviile. Määri pealt hapukoorega ja küpseta ahjus fooliumiga kaetult 200 kuumakraadi juures 20–25 minutit. Raputa peale riivjuust ja küpseta ilma katteta veel 10 minutit. Serveeri kas küpsetusvormis, ruudu-, ristküliku- või kolmnurgakujulisteks portsjonitükkideks lõigatuna või vormiga võetud portsjonitükkidena. Vormiroog sobib iseseisvaks eineks, seda võib pakkuda lisandiks liha- ja kalatoitude juurde.

REKLAAM

Merlyn Uusküla, Laulja
Oma kogemusest Dermanutrix Collagen toidulisandiga

Dermanutrixi toidulisandi avastasin enda jaoks juba mõned aastad tagasi ning olin tookord üsnagi üllatunud selle toote innovaatilisest lähenemisest. Tundus uskumatu, et kollageeni on võimalik tarbida ka seespidiselt ja joogina.

Olles vanuses 30+ hakkad üha enam tähelepanu pöörama näonaha tekstuurile ning noorusliku joone säilitamisele. Sellises vanuses ei ole veel näol suuri kortse näha, kuid miimikajoonekesed annavad endast vaikselt märku ning võrreldes 20nendatega on kergeid muutusi juba näha.

Mina olen Dermanutrix kollageeni toidulisandit kasutanud mõned korrad aastas just sellisel ajal, kui väga stressirikas periood on selja taga ning unetud ööd on jätnud näole jälje. Sel ajal peeglisse vaadates märkad, ilme ei ole enam sama värske kui varem, nägu tundub väsinum ja isegi miimikakortsud sügavamad.

Mis on märkimisväärne - alati peale kollageenikuuri läbimist märkan paari aasta kadumist näolt. Kuigi minu vanuses ei ole see veel omaette eesmärk, teeb värske ilme ikkagi rõõmu.

Dermanutrixi puhul on suur pluss ka see, et kuuri on väga lihtne järgida, kuna iga päeva annus on pakendatud mõnusase ühekordsesse annuspaki, mida hea käekotti kaasa võtta ja ükskõik kus see lihtsalt ära juua. Seda võib tarbida kas veega segatuna või manustada otse pakist. Mina eelistan viimast, kuna see on väga mõnsa puuvilja maitsega ja täitsa väikese magusa vahepala eest. **Soovitan kindlasti ajaga kaasas käia ja astuda koos Dermanutrixiga samm lähemale innovaatiliste toodete ajajärgus.**

NB! Oktoobris www.rosena.ee e-poes Dermanutrix toidulisand **20%** soodsam koodiga **KOLLAGEEN4**

3 toote soetamisel kingituseks ehe Merlyn Uusküla ehtebrändi Aurora Crystal valikust*
*Kampaanias osalevate partnerite info leiad www.rosena.ee

	Värvi-pimedus	Kabuhirm	... silm on kuningas	Pedagoo-gikaülikool (kõnek.)	Laste-ekraan	Raadio-jaam	Valitseja-tiitel	Poeg (inglise k.)	Õhukeseks kulunud riie	Veregrupp		Hunt	Äike	Liiter	...kallidus	Kosmose-agentuur	2 x täht	Jood	Tantsuring
Insult											Põrna-põletik Meriärn								
Vajadusel kiiresti värvi muutev roomaja										... nii, siis nii VASTUS				Ristsuunas suure ulatusega *Mens sana in corpore ...*				Umbes Vääris-gaas	
Magistraat					Egotsentri-lisus ... lapsel mitu nime												Northern Union Hinna-alandus		
Inglise k. eessõna			Kitsas Skulptor ... von Seakyl alias Aivar ...					Baleriin ... Noor Võõra leib on ... süüa (vanasõna)							Kaukaas-lane Mehenimi				
Küsisõna				Ärev, ootuselev Kala					Ravimi-amet ...tõbi (lunatism)			Naisenimi Organismi elu-tegevuse lakkamine				Kompanii Kirjanik ... Toomet			Teavitava tekstiga plaat, sedel, etikett
Koeratõug						Raku-taoline Karusõrg							Ortopeetiline tugi-vahend Saksa k. artikkel						
Järv Võrumaal							Haigus-likud kujutlused Kanal 2 saade							Suletud Näiteks					
Eesti tähestiku 15. täht		Stockholms universitet Ravim-taim			Jooginõu Ürgaeg						Nohu ... Prillop ("Õnne 13")							Kahest kriipsust koosnev trükitäht Röntgen	
Soomus-sammas-pool									Riidesort Ülemast seisusest isik						Suure vereringe suurim arter				
Tiitel Jaapanis				Õhin Rahaühik				Tasu võõra vara kasu-tamise eest Alevik Ida-Virumaal											
Iltalehti			Üksik-asjalik Infotehno-loogia																
Lennu-					Eritis Karbamiid						Jalgpunkt								
	Ilu-lugemine Linn V.-Kreekas						Nahk (inglise k.) Rock Island												
Noot			Lund University Seina-valgusti			Reuma-toidartriit Tsaariaeg-se riigikas-sa osakond			Tantaal Areen (inglise k.)										
Täpitäht		Kaitsetõke, teesulg Soone-põletik																	
Nelinurgi algasetus tantsus							... *et orbi* Pähkli-kreem					Fosfor	Üks (saksa k.)	Toimetaja (inglise k.)	Kõnekunst	*Id est*	Metroo	Hüvasti! (prants. k.)	
Ennäe!				Pianist Kadri-... Sumera "Svjata Vatra"				Rõivastuse, rakmete ja muuga varustama Tööriistad											2 x täht
Ega siis					Lühikese sabaga kaevur-näriline Kõige rohkem							... *fixe* (kinnismõte) Unitarian Universalist Association					Markii ... Sade Kohitsetud kult		
Nikkel			Näitleja Elund								Ühik (inglise k.) "... Thule"					Valu-häälitsus ...-B hambahari			
mi-diees				Piima-näärme sompjas lõpposa Uksepiit					Muhus korraldatav muusika-festival "... jääb" Luuletaja				Tooraine Jook						Elund
	Riid Vinnid					Raviasutus ...traat													
Aar		Vahend mil-legi esitle-miseks Haavand suu limas-kestal					Võre Ribo-nukleiin-hape					Aasia alkohol Küsisõna						*Anno* National University	
Vereimeja					Arvusta-mine 2 x täht									Troopiline puu Eesti Pank					
Nanofarad			Isla ... (Tulemaa saar) Amper							Mehenimi ...-duur ehk la-mažoor						Prantsuse münt Tesla			
Eesti Teadete-agentuur				Riik Aafrikas (inglise k. lühend)				Kübeke					Patrick				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 31. oktoobril 2017.

Vastanute vahel loosime välja kolm 60+ terviseraamatut „Ära kratsi!" kirjastuselt Post Factum.
Eve Rohtla koostatud raamatus selgitavad Eesti parimad arstid nahahädade ja -haiguste tekkemehhanisme ja ravivõimalusi. Kirjeldatakse melanoomi, basalioomi, lamerakulist nahavähki ja aktiinilist keratoosi. Juttu on psoriaasist, roospõletikust, vööthohatisest, nakkavast seenhaigusest ja allergiast; aga ka punnidest näol ja kuperoosast. Patsiendilood annavad aimu tegelikkusest ja sellest, kuidas argielus toime tulla.

Septembrikuu 60+ õige vastus – ÜHENDA MEELDIV KASULIKUGA. Õnne Lind valis võitjatena välja Ülo Raadiku Jõgevamaalt Sadukülast, Krista Räni Põlvamaalt Räpinast ja Vaike Mägi Saaremaalt Valjalast. Nemad saavad Ian Drummondi ja Kara O´Kelly raamatu „Taimedega kodus" kirjastuselt Post Factum.

Kliendikaardiga suurim hinnavõit!

-50%

OPTREX NIISUTAVAD SILMATILGAD KUIVADELE SILMADELE (10 ML)

Silmade heaoluks!

Niisutavad silmatilgad.
Sobib igapäevaseks kasutamiseks.

6,35 € Tavahind 12,72 €

-33%

STAVI-FLEXIN (60 KAPSLIT)

Liigeste kaitseks!

Sisaldab rikkalikult looduslikku kollageeni ning laialt tuntud hüaluroonhapet kombinatsioonis glükoosamiiniga.

17,40 € Tavahind 26,08 €

-20%

ACTAVIT OMEGA 3 KALAÕLI 1000MG (60 KAPSLIT)

Hoolitse südame eest juba täna!

Oomega-3-rasvhapped EPA ja DHA aitavad kaasa normaalsele südametalitlusele.

8,25 € Tavahind 10,33 €

-20%

ADDITIVA VITAMIIN C BLUTORANGE 1000MG (20 KIHISEV TBL)

Punase apelsini maitsega kihisevad tabletid.

Täiendav C-vitamiini allikas.
Aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele.

4,90 € Tavahind 6,14 €

-25%

MAGVIT B COMPLEX GRAANULID (20 TK)

Sobiv mugavust armastavale tarbijale.

Organismi kiireks ning lihtsaks varustamiseks magneesiumi ja oluliste B-vitamiinidega, näiteks füüsilise koormuse korral.

7,75 € Tavahind 10,35 €

-20%

PROTEFIX FIKSEERIMISKREEM (40 ML)

Tagab kindla kinnituse kogu päevaks!

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

6,50 € Tavahind 8,10 €

-20%

IWOSTIN SENSITIA KÄTEKREEM TAASTAV (50 ML)

Leevendus kuivadele kätele!

Kuiva, tundliku ja lõhenenud käenaha igapäevaseks hoolduseks.

8,40 € Tavahind 10,48 €

-15%

VICHY NEOVADIOL PÄEVAKREEM NORM JA KOMB NAHALE (50 ML)

Ideaalne küpsele nahale!

Vormiv ning taaselustav tervikhooldus normaalsele ja kombineeritud küpsele nahale.

35,40 € Tavahind 41,65 €

-33%

OCUTEIN FORTE (30 KAPSLIT)

Silmade heaoluks!

Kolmekordne toime silmadele normaalse nägemise tagamiseks.

11,60 € Tavahind 17,39 €

-20%

ACTAVIT GOLD MULTIVITAMIINID +MINERAALAINED (60 TBL)

Kõik oluline ühes tabletis.

Oluliste vitamiinide ja mineraalainete kompleks.

10,40 € Tavahind 13,02 €

-20%

DECATYLEN NATURAL SPRAY (20 ML)

Leevendab ärritust kurgus!

Limaskestade kaitseks.
Abistav vahend suu ja kurgu põletikust tingitud sümptomite leevendamisel.

5,35 € Tavahind 6,67 €

Käsimüügiravim

-20%

COLDREX HOTREM HONEY&LEMON 750+10+60MG SUUKAUDSE LAHUSE PULBER (5 TK)

Toimeaine: paratsetamool, fenüülefriinvesinikkloriid, askorbiinhape

Palaviku alandamiseks, nõrga valu leevendamiseks ja nohu 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.

3,35 € Tavahind 4,20 €

Pakkumised kehtivad Apotheka kliendikaardi esitamisel kuni 31.10.2017 või kuni kaupa jätkub.

Vaata lisa:
www.apotheka.ee

Apotheka
sinu õnne valem