

60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 11/2017 (62) NOVEMBER

ISSN 2228-1592

Pensioniealiselt **nooreks isaks**.

Söök ja **ravimid** koju kätte.

Tervisejooks **hauakivide vahel**.

Millest on tingitud **vererõhu suur kõikumine?**

Linnuliha. **Juristi nõuanne**.

Piparkoogitainas. Hüva nõu.

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €



Üks meie küla eit armastab klassikalist kirjandust

Võimalus olla isa

Tänases ajakirjas puudutame väga isiklikku ja avalikkuses mitte eriti avatud teemat. Kirjutame pensionieas isaks saanud meestest.

Elmisel aastal sündis Eestis 184 last, kelle isa oli vanem kui 50 eluaastat. Kahel varasemal aastal oli neid veel rohkem. Kolm kõige vanemat „noort isa” olid Statistikaameti andmeil eelmisel aastal vanuses 68–70. „Eesti vanim isa” on teadaolevalt 1994. aastal 82aastasena lapse saanud eakas meesterahvas.

Millises vanuses mees on lapse saamiseks juba liiga vana? Mis on vanemas eas isaks saamise plussid ja miinused?

Oma loo jutustab tänases ajakirjas teiste seas ka pensionieelikust isa ja noore ema perre sündinud tütar, kes kaotas isa veel koolieas. Olla lapsena oma haige isa hooldaja ja jääda temast ilma enne täiskasvanuikku jõudmist on midagi, mida ei peaks ükski laps kogema, tunnistab ta oma pihtimuses ja tõdeb, et ei tea, millal on inimene liiga vana, et isaks saada. „Sooviksin, et saaksin isaga sel teemal ühe filosoofilise mõtiskluse maha pidada,” unistab ta, mis paraku tegemata jääb.

60+ helistas ligi kümnele pensionieas isaks saanud mehele. Lootusetu. Mõned ütlesid kohe „ei”, teised võtsid aega, et perega nõu pidada. Üks keeldumine teise järel, isegi anonüümsena ei olnud Eesti mehed nõus seeniorina isaks saamise tagamaid avama. Põhjendasid, et tegemist on isikliku teemaga, mida nad avalikkuses lahata ei soovi. Arusaadav, et isana püüdsid nad oma lapsi ja peret kaitsta. Mehed tajusid, et selle looga ei kaasne tähelepanu mitte ainult neile endile, vaid ka lastele. Mees võib rääkida oma tööst ja mõttemaailmast, aga kui tuleb juttu perest ja tervisest, siis jääb ta vakka ning viib jututeema mujale.

Head ja vead on nii noorel kui ka vanematel isadel. Laps võib kaotada ka oma noore isa, kui see parematele jahimadele suundub. Vanemas eas isaks saanud mees on materiaalselt kindlustatum ja loomult rahumeelsem. Ta ei kipu takka üles lööma. Teda ei kummita noorena isaks saanud mehe hiline tõdemus, et jäi oma unistusi püüdes lapse elust kõrvale. Pereterapeut Meelike Saarna nõustub teemat kommenteerides, et igatüüpe elu on isiklik asi, seega ka lapsesaamise otsus. „Selge, et igal inimesel on vaja lapse sünniga kaasneva vastutuse suurusest iseendale aru anda. Võiks öelda ka nii: lapsesaamise projekt on ressursimahukas. Ressursi on vaja mitmesugust: füüsilist, materiaalselt, emotsionaalselt, ajalist,” arutleb ta tänases ajakirjas. „Elu seadus on,

et laps vajab enda kõrvale mõlemat vanemat vähemalt noore täiskasvanueani,” paneb psühhoterapeut südamele.

Ennekõike otsustab lapse ilmaletuleku tulevane ema. Ükski laps ei sünni ilma naise soovita. Lapse sünd on ime. Kasvades oleme oma vanematele elu andmise eest tänulikud. Kellelgi pole õigust näpuga näidata.

Jättes kõrvale isa vanuse, õllekõhu suuruse ja hariduse, olen õige mitmelt inimeselt pärinud, kes on tema meelest kõige õigem isa. Üks väitis, et olgu isa milline tahes, peavad tal olema põhimõtted, millest mees kõrvale ei kaldu ning mida ta ka oma lastele sisendab. Näiteks: ole vaene, aga ole aus.

Teine väitis, et isa ei peagi olema superinimene, aga ta peab õigel ja vael vahet tegema. Eks me kõik ole kuulnud kultusmanitsust: „Käi minu sõnade, mitte minu tegude järgi!” Sellega isa ju tunnistab, et ta on ekslik. „Aga sina, laps, käi ikka õiget rada!”

Kolmas vastas, et isa peab olema kangelane. Selline, kellele laps saab alt üles vaadata ja kellelele elu igas olukorras toetuda, sest isa nõuanne on parim. Isa ju ei eksi. Milline mees siis ei tahaks oma pere silmis kangelane olla, aga just seda rolli on kõige raskem täita.

Paraku võib see isa, kellena näeme teda lapsepõlves, elu jooksul muutuda. Mingid omadused isas arenevad, mingid asjad võimenduvad. Lapseeas loodud hingeline kontakt võib täiskasvanuna sootuks kaduda või teineteise vastu pöörduda.

Ei ole ühte ja õiget viisi olla maailma parim isa. Last mõjutavad nii isa tegemised kui ka tegematajätmised. Ka see isa, keda laps ihusilmagagi näinud pole, võib sellest hoolimata tema suureks mõjutajaks saada.

Isa on oma lastele igal juhul eeskuju, mis ei pruugi olla parim. Mees võib isana ka ebaõnnestuda, kuid see võib omakorda olla lapsele palju ehtsam eeskuju. Järeltulija õpib, milline ta ise vanemaks saades olla ei tohiks.

Isa ei peaks end mitte kellegagi võrdlema, vaid lähtuma iseenda ja oma pere vajadusest. Kedagi ei saa kangelaseks sundida. Kuigi lapse ilmaletulek tähendab eelseisvaid lõputuid kohustusi, tuleks lapses näha võimalust, mitte kohustust.

Toredat isadepäeva!

Eve Rohtla
peatoimetaja



2017. aasta säravad väarikad

60+ festivali konkursi „Aastad täis sära ja väarikust” laureaadid.

ELUTÖÖPREEMIA laureaadid

Taimi Tulva Tallinnast on sotsiaaltöölase kõrghariduse looja ja edendaja taasiseseisvunud Eestis, kauane sotsiaaltöötajate õppejõud Tallinna Ülikoolis. Pedagoogiline töö jätkub Tallinna Tervishoiukõrgkooli õenduse eriala dotsendina. Järgib aktiivse vananemise põhimõtet.

Õie Arusoo (pildil) Tallinnast on ETV saate

„Osoon” toimetaja selle esimesest päevast 1993. aastal ja hiljem ka produtsent. Ta ise on öelnud:

„Kuigi elutarkus ütleb, et maailm muutub inimese enese jagu, võib ometi iga inimene enese muutmisele kaasa aidata. Just selles näen oma missiooni ja „Osooni” missiooni ühisosa.”



EAKALT KOGUKONNALE laureaadid

Maie Tamm Rakverest on vedanud üle 15 aasta Lääne-Virumaa Puuetega Inimeste Koja võimlejate ringi, olnud lektor paljudele ühingutele, õpetanud ja kaasanud puuetega inimesi kepikõndi harastama. Aktiivne spordiveteran, koondise esinaine, kergejõustikukohtunik. Organiseerib eakaid spordiüritustele, annab regulaarselt tervisevõimlemise tunde. Õpetab ohutut kukkumist ja teisi eneseabivõtteid.

Jaan Viska on õpetaja Vana-Vigala Tehnika- ja Teeninduskoolis, Vana-Vigala Põhikooli direktor 20 aastat, Haimre Põhikooli direktor. Vigala Valla Volikogu liige. Giid kogukonna ekskursioonidel, avatud talude ringreisi projektijuht, fotode ja artiklitega jäädvustanud Vigala tegemisi meedias.

EAKALT JÄRELTULIJALE laureaat

Virve Kluust Järvamaalt on Salutaguse Nelja Küla Seltsi juhatuse esimees, Salutaguse külavanem. Korraldanud üritusi, toetanud laste folkloorifestivale. Eestvedaja Koeru-Järva-Jaani valla eakate peol. Organiseerinud Kurnu künkale kõlakoja ja tantsupõranda. Lasi kunagisest saunahoonest ehitada külamaja ürituste tarbeks.

EAKAD KUI KULTUURIKANDJAD laureaadid

Maimu Janisk Tartust on 53 aastat olnud tantsuõpetaja, praegu juhendab kaht rahvatantsurühma. Teinud ise palju tantsu oma rühmadele. Tartumaa Memme-Taadi Lustipeo üks lavastajatest, viimastel aastatel liigijuht.

Tatjana Oseptsova on Ida-Virumaal Sillamäe Vene Kultuuriühistu juhataja. Kauane õpetaja ja koolidirektor. Huvitub teiste kultuuride ja tavade tundmaõppimisest. Ühistu organiseerib ja koostab projekte, arendab suhteid teistest riikidest ja linnadest kollektiividega. Organiseeris mitmelt maalt osalejatega „Baltimaade Kultuuri Sillad”. Sillamäe linna aukodanik, fondi Blagovest laureaat.

TEGU EAKALE laureaadid

Indrek Kelk (pildil) on Klubi Tartu Maraton juhatuse esimees, projektide direktor, rahvaspordiürituste korraldaja. Ta on kaasanud pensionärid Tartu Maratoni üritustele, pidanud pensionäridest põhidistantside võitjaid eriliselt meeles.

Aare Metsjärv Tallinnast on Klubi Keskpäev eestvedaja. Klubi koondab 50–60 Haabersti eakate. Korraldab takse üritusi, külas käivad lektorid, poliitikud, näitlejad. Peetakse meeles sünnipäevalapsi. Suvel käiakse ekskursioonidel. Motoks on Reet Linna sõnad „Me elame veel!”.

Epp Johani ja **Vally-Reet Järs** on Viljandi Aktiivsete Seltsiliste Grupi koordinaatorid ja tegutsevad isikliku abistajana. Nad on Viljandi haigla rakkerühmas Viljandi Maanaste Ühenduse esindajad. Koos osalevad „Seltsilise teenuse arendusprojektis”, mille eesmärk on maapiirkonnas ära hoida sotsiaalset tõrjutust.

ERIAUHINNAD

Ülle Karu – eakate elu peegeldaja Ligi 30 aastat teinud Vikerraadios õnnesoovisaadet, mille tähtsus on raske üle hinnata; eakatele mõeldud „Päevatee” saadet teeb suvest 2009.

Eha Topolev – eripreemia Eakate Festivali käimalükkamise eest

Eha Topolev on MTÜ Inkotuba juhataja, kelle ideena on eakate festival kaheksa aastat tagasi alguse saanud.

MIDAGI TULI VAHELE

Minult on aeg-ajalt päritud: kuidas sa kõike jõuad? Hea tuttav, sõber tänaval ja toidupoes kinnitavad, et neil on küll kogu aeg kiire.

Tuleb tõdeda, et endalgi pole nagu veel tosin aasta tagasi huvi, soovi ega viitsimist sõpradega neljapäeval kell 19 pubis kohtuda, et silmast silma suhelda. Seal sai ideid jagatud ja mõningaid neist ka ellu viidud, millest maailm ikkagi paremaks ei muutunud või kui, siis üheks õhtuks. Tuli end lihtsalt maailmaga lepitada. „Jumal, anna mulle jõudu muuta asju, mida ma muuta suudan, ja anna mulle jõudu leppida asjadega, mida ma muuta ei saa. Ja anna mulle tarkust nende vahel vahet teha.” Kirjanik Jerome David Salinger mõjus 1960ndate eelhipsterite põlvkonnale. Mõjuks ka täna, kui keegi veel luge-da viitsiks.

Istun arvuti taga ja kirjutan. See tänapäevane riistapuu asetseb vanaaegsel laual, mis on enam kui 75 aastat meie suguvõsa käsutuses, viimased 30 on see olnud minu oma. Erinevalt muudest mööblisarnastest asjadest, mida olen ühest korterist teise kolinud, on sellel laual olnud neli omanikku. Tosin või enam kolimist pole teda kõigutanud: ta on jätkuvalt stabiilne, üheksa sahtlit, kaheksa neist uksega varjatud – ei kõigu, ei kõlgu. Meistri tehtud. Inimesele. Loomulikult võiks teda pisut tuunida, ent ma ei raatsi. Mitte laiskusest. Aegade mustrid, eelkasutajate jäljed ja minu omad lisaks juhul, kui keegi seda lauda kunagi endale soovib, loovad ajatuse.

Ajakäsitlus, ajatusekäsitlus ja sellega kaasnev on kummastav. Mulle on suur mõistatus, et kuidas aastate lisandudes enam aega ei ole. Kas kell käib kiiremini kui paarküm-mend aastat tagasi? Siis oli aega sõpradel ja sugulastel külas käia ja mitte ainult matustel kohtuda.

Kaks kuud tagasi plaanisime eakaaslastest sugulastega tädiipoja juures kokku saada. Aeg sai paika. Saun oli köetud, pereemal pirukas valmis. Ei jõudnud mina, ei jõudnud teine, sest midagi tuli vahele. Vahele tuli kuupäev, kellaaeg, tähtaeg, ootamatud tööd. Piinlik oli vabandada, aga isiklik homme ja ülehommne sõltub paljuski tähtaegadest. Ja ootamatused tulevad ootamatult. See sai klairitud, lähedased saavad aru, mõistavad, ei hülga, näkku ei sülitä.

Olen vabakutseline kontserdikorraldaja, aga samas mitte vaba kutsest kontserte ja festivale korraldada. Nii mõnigi kõrvalpilgutaja arvab, et oh mis mõnus elu. Aga igapäevast leiba tänapäev niisama ei anna. Isegi näiliselt vabad sõltuvad tähtaegadest – taotlused või aruanded ei oota. Excel, see mudelprogramm, mis järelevalvet ja ka riigi eelarvet teostab, eksimisi ei andesta.

Meenub lugu oma tegemistes va-

KES ON AIVAR TRALLMANN?

Omadele Trall on üks laisemaid inimeseloomi maamunal. Näiteks kui ta helistab, lausub lakooniliselt: „Trall olen” – ta ei viitsi isegi oma nime välja öelda. Selline oli ta juba lapsepõlves. Näiteks kui teised EÕMis vapralt kõplasiid ja heinapalle loopisid, peesitas tema lehmadega aasal. Kui viitsis, lasi veekünasse vett, ja kui enam ei viitsinud, ajas loomad karjalauta.

Trall töö ei viitsi käia. Kui vähegi võimalik, istub kodus nagu viimased üheksa aastat. Arvuti ühes ja kaks telefoni teises käes. Väidab, et kuu küttearve sellest ei muutu, ja nimetab end vabakutseliseks kontserdikorraldajaks. Imelikul kombel on ta muude tänude seas pälvinud kaks korda Viljandi linna kultuuripreemia, Eesti džässiedendaja, Viljandimaa Kultuuripärli, Eesti kiriku sõbra tunnustuse.

Nooremata juhtis ta rahvamaja, oli Ugala kirjandusala juhataja, Viljandi linna kultuuripeaspetsialist ja kultuurimaja projektijuht. Kirjutas, tõlkis, korraldas, sebis tühja. Algas või oli sünniabis Viljandi Trepimäe jooksu, pärimusmuusika festivali ja Seasaare Näitemängu Seltsi juures. Eesti Talvise Rahvantsuue traditsioon sündis ka Viljandis. Need elavad.

Trall ise usub mõnikord siiralt, et ta ajab olulist asja. Veab enda algatatud festivale, nagu Koolijazz = Jazzikool, Viljandi Jazzkaareke, Torupill ja Teine. Korraldab koos Neeme Punderiga Viljandi Vanamuusika Festivali ja on aastast lisaks veerandsaja kontserdi eesotsas. Trall, kes viimasel ajal nimetab end ka Vanatralliks, on veendunud, et laisad leiavad probleemidele kõige lihtsamad lahendused. Et elu on ajalik ja hauakivil olgu tekst: „Siin puhkab mees, kes pole muud teinudki.”

Kirja pannud Eduart Traude, Tralli kaasüürnik, igapäevane vestluspartner ja paljude tema asjade tegelik teostaja.



FOTO: ERAKOGU

ba Tõnis Mägiga, kes kord koos vanamuusikaansambliga Hortus Musicus Viljandi Vanamuusika Festivali avas. Tõnise arve maksmine pisut viibis. Ta helistas ja lausus: „Kuule, poiss. Käisin poes, ostsin leiba, aga vorsti tahaks ka.” Kõik oli öeldud. Sai reageeritud ja inkassofirmata lahendatud.

Enamasti asjad nii meeldivalt ei lahene. Aeg on raha ja aega on vähe – sellest andis esivanematele teada juba lauluisa Kreutzwald, kuigi mitte just selles sõnastuses nagu 20. sajandi majandusfilosoofid. Kreutzwald pajas ajast kui lõngakerast, millest elu kangast koob. Tuleb ainult rügada, sest muidu õnn õuele ei tule. 180 aastat tagasi elas maarahvas toimetuste vajaduse järgi. Kella ju majapidamises polnud. Peamine, et tegu tehtud sai. Ajamääratlus oli selline nagu lapsel, kes kella ei tunne. Igal asjal on oma aeg.

Olen kuus aastat vanaisa. Olen õnnelik, et lapselaps veel tänaigi kella ei tunne. Eluolu tahtel elas ta ligi neli aastat meie juures. Kuivõrd mina ju „töö” ei käi, siis oli mul kohustus tegeleda temaga ajal, kui naispere ehk abikaasa ja tütar päris tööl olid. Eks ma siis proovisin ikka kella õpetada ka. Ta küsis: „Millal

emme töölt tuleb?” Vastasin, et kolme tunni pärast. Vaevast veerand tundi hiljem esitas ta sama küsimuse lisan-diga, kui pikk on tund. Andsin talle kella kätte. Näitasin, et kui suur seier teeb ühe ringi, ongi tund möödas, kui teeb kolm ringi, siis on möödunud kolm tundi. Minuti ja pool ehk põr-nit-ses ta kella ja teatas, et seier ei liigu, aeg seisab täitsa paigal. Soovitasin talle, et mingi mängigu oma asjade-ga, sest mina, papa, kes küll tööl ei käi, pean pisut töötama. Vahepeal näitasin talle, kuidas seier on usinasti nihkunud. Paraku saab koolimineku-ga ajatu ajataju rööm läbi. Kõik peab töötama nagu kellavärk, kui midagi vahele ei tule.

Kui olen maal poolpukhusel – ni-metan seda poolpukhuseks, sest moodsad sidevahendid leiavad su üles ka seal, kus levi ei ole, esineb sealgi „levituse auke”. Teisel-kolman-dal päeval tekib toimetamistes ürgne ajatus, kui lähed naabrimehega päikesetõusul merest võrke nõutama. Siis roogid kala ja riputad võrgud kuivama. Siis jõuad kaunist hommikustki röömu tunda. Nagu maal ikka, tuleb pisut askeldada. Lojuseid küll pole nagu kümmekond aastat tagasi, seega heinamaale pole vaja minna, aga igav ei ole.

Milleks kell ja kella järgi seatud toimingud? Midagi tuleb ikka vahele. Hää sõber naaberkülalt tuleb näi-tek-s juttu puhuma. Ongi hea põhjus vikat (loe: trimmer) nurka visata. Ka homme võib ju jätkata. Nagunii saab tegu tehtud. Rahvasõnagi ütleb, et tänased toimetused, mida saab hom-se varna visata, on täna hooleta.

Oma argirutiinis klammerdume kohustuste külge. Otse loomulikult vajavad lahendamist tööteemad, need, mis seonduvad kõikehõlmava mõistega „vastutus”. Vähem, võib-ol-la on selle põhjuseks tööga seotud toimingud, taandub vastutuse tähendus kodus elus ja suheldes lähedastega. „Saage aru, mul on tööas-jad...” Need tulevad vahele ja on pri-maarsed ning peavad emale, abikaasa-le, lastele, lastelastele ja sõpradele iseenesestmõistetavad olema. Olen viimasel ajal tajunud, et sisult on tegemist liberaalse mulliga, mille sisse ka ennast olen peitnud. Või seda mu-gava kattevarjuna kasutanud.

Mullu jõulude paiku oli mul kogemata võimalus kiibitseda ehk vaadelda ühe ettevõtte jõulupidu. Õigemini oli tegemist jõululõunaga, kus 24 inimest istusid kolleegidega kõrvuti pika laua taga. Neist 20 hoidsid uskumatu järjepidevusega vasakus käes nutitelefoni. Püüdes olla oma lastetoa vääriline, ma ei kommenteerinud. Aga oi, kuidas oleks tahtnud. Te olete ju oma parimate kaaslastega jõululauas! Ju siis tuli midagi vahele, et kolleegile aega ei jäänud. Tuli vahele ja avas võimaluse.

Mulle ei tulnud midagi vahele, ma rikkusin lihtsalt rutiini. Viimastel aastatel käisin igal laupäeval emal külas. Muu hulgas tassisin keldrist nädalase ahju- ja pliidiipuude varu. Eks ta ise tõi ka paari-kolme haluke-sega päevas lisa, et tõestada: „Nii haige ma ka pole.” Emadepäevaeel-sel laupäeval ma ei läinud. Vahele ka nagu midagi ei tulnud. Mõtlesin, et pühapäeval läheme nagunii kogu perega. Ehk tuli vahele isiklik muga-vustsoon, väike laiskus? Emadepäeva hommikul, kui kolme generatsiooni esindajatest koosnev delegatsioon lilled ja koogiga minekuks valmis-tus, tuli kõne. Helistaja oli kaastundliku häälega kiirabi-arst, sõnum oli lakooniline: „Meil ei õnnestunud teie ema aidata.” Laupäevajutud jäid jutustamata, emadepäeva kallistuse tegemata. Midagi tuli vahele.

Vähe sellest, lubasin selle loo saata toimetajale esmaspäeva hommikuks. Ei jõudnud, sest midagi tuli vahele. Palusin ajapikendust. Ka siis ei jõudnud, sest midagi tuli vahele.

A. Trall



Fotod: Aleksander Pedosk

MUGAV JA TURVALINE. Mis võiks olla toredam, kui veeta eesseisev pühadeaeg muretult reisides? Tallinki seenioridele mõeldud 40-tunnine jõulukruis Stockholm annab teile sooja pühadetunde.

Seenioride jõulukruis viib pühade-eelsesse Stockholm

Kui USAs läbi viidud demograafilises uuringus küsiti 65+ vanuses inimeste käest, kas nad peavad end seenioriks, raputasid nad eitavalt pead: me pole mingid seeniorid! Kui küsiti, millises vanuses võiks neid aupaklikult «seenioriks» pidada, oli enamuse vastus: kaheksakümneselt! Vanuses 65+ tunti end jätkuvalt aktiivse ja hingelt noorena. Igal aastal veedavad miljonid hingelt noored ja tegusad seeniorid üle kogu maailma meeleldi oma vaba aega kruiisilaevadel puhates, eelistades seda kohvritega lennureisile ning aina uute hotellide ja oludega kohanemisele.

Kruiisireis on lihtsaim viis kustutada oma reisikirge, avastada maailma ja koguda positiivseid emotsioone isegi väga küpses eas. Tallinki seenioridele mõeldud erikruiisid toimuvad enam kui neli korda aastas ja on mõeldud just neile, kel reisimise veel silmis, kuid lennu- või bussireis tundub lii-

ga suure väljakutsena. Kruiisireis on aga mugav, turvaline ning füüsiliselt jõukohane ka kõrges eas, sest ei nõua suurt liikumist ja hätta ei jää needki, kes vajavad pikemate vahemaade läbimiseks ratsatooli. Kruiisil saab hakkama võõrkeeleoskusest ja varasema reisimiskogemusest, sest teid ümbritseb eesti keelt kõnelev abivalmis personal. Samuti ei pea te muretsema oma tervise või kroonilise haigusega toimetuleku pärast, sest igas Tallinki laevas töötab eesti keelt kõnelev usaldusväärne arst.

Hea seltskond on reisil väga tähtis ja seenioride kruiisil saate oma kajutikaaslased ise valida. Kajuteid on laevas erinevates hinnaklassides, aknaga ja ilma ning vastavalt oma võimalustele saate kruiisi standardpaketti lisada mistahes teenuseid ja reisimugavusi. Kui olete hea organisator ja toote endaga kruiisile kaasa kümme ini-

mest, saate ise reisi, kaks homiku- ja öhtusööki tasuta.

Sügisel Tallinki seenioride erikruiisil käinud **77-aastane Linda** tunnistab, et viib kruiisil esimest korda ja luges sellest just ajakirjast 60+. «Mõtlesin kohe, et tahaks minna, aga mitte üksi. Õnneks tuli tütar kaasa ja reis meeldis meie mõlemale.» Linda ja tema tütar Kristel (50) on hea näide sellest, et järjest enam on seenioride reise muutumas põlvkondade reise, kus toreda perega koosolemise rõõmu kõrval jätkub igaühele ka oma huvikohaseid tegevusi.

Mugav ja turvaline

Tallinki kruiisilaevadel on kaasaegsed ja hästi sisustatud interjöörid, professionaalne laevapersonal, suurepärane teenindus, rikkalikud meelelahutusprogrammid, võimalus nautida tervise- ja iluprotseduure ja põnevaid maitseelamuusi. Seenioride kruiiside

jaoks loodud eriprogramm hõlmab bussi ja giidiga Stockholm linnaekskursiooni ning huvitava muuseumi külastust, toimuvad ühislaulmised, esinevad tuntud Eesti solistid, keeb vahva seltskonnaelu ja see on tore võimalus leida uusi sõprututtavaid. Paljud kruiisil tutvaks saanud inimesed kohtuvad aastas kord või isegi paar seenioride kruiisidel. Seda kinnitab ka juba kaheksandat korda kruiisil olev **Maie (68)**, keda toob ikka ja jälle tagasi just tore seltskond, ühislaulmised ja head esinejad.

Et kõik kruiisil olivad eriprogrammiga kursis oleks, viivad rühmajuhid esimesel reisiõhtul laeva konverentsikeskuses läbi infotunni, kus tutvustatakse sihtkohta Stockholm, kohtutakse grupijuhtidega ja jagatakse head nõu, kuidas laeval mõnusalt aega veeta. Infotunnile järgneb tore ühislaulmine ja külalissolisti kontsert. Samasugune meeleolukas õhtu,

kuid uue programmiga, toimub ka tagasiteel. Stockholm linnaekskursioon on tehtud ime lihtsaks ja teil pole vaja muretseda äraeksimise, keeleoskuse puudumise või reisikogemuste vähesuse pärast: grupijuhtid ehk «tüdrukud roheliste vihmarvarjudega» on kõikjal teie tee- ja suunanäitajad. Pärast linnaekskursiooni on võimalus sõita kas bussiga tagasi laevale või jääda koos rühmajuhtidega südalinna poodlema ja linna uudistama. Kokkulepitud ajal ja kohas ootavad teid taas «rohelised vihmarvarjud» ning koos siirdutakse metrooga tagasi reisisadamasse. Kui teil varasemat metroosõidu kogemust pole, saate nüüd öelda: «Tehtud!» Edasi-tagasi metroopiletid soovitame ette ära osta juba laeva infoletist.

Kaunis Stockholm, põnev muuseumielamus

Enam kui 2,4 miljoni elanikuga on Stockholm Läänemere piirkonna suurim linn — tõe-



line metropol, kus on elegantselt ühendatud ajalooline arhitektuur, skandinaavialik modernsus ja roheline mõtteviis. Heli-tavalt Põhjamaade Veneetsia kutsutud suurlinn õigustab oma nime igati — enam kui 24 000 saarest koosnevast Stockholmi saarestikust võtab pealinn enda alla neliteist. Vaatepilt, mis avaneb sõitjaile hommikul, kui laev Stockholmi saarestikku siseneb, on imeline!

12. detsembril algava jõulukruisi ajal on Stockholm end juba sättinud pühaderüüse, avatud on muinasjutuliselt armsad jõluturud, tänavatel hõljub piparkookide, kardemonisaiade ja värske kohvi hõrk aroom. Pärast laevas pakutavat rikkalikku hommikusööki ootab jõulukruisil osalejaid ees Stockholmi bussiekskursioon ja Rootsi ajaloomuuseumi külastus koos eestikeelse giidiga. Igal seenioride kruisil püütakse külastada erinevat muuseumi ning isegi kui kavas juhtub olema teie jaoks juba tuttav muuseum, on seal alati avastamisväärtust nii püsikollektsioonis kui ka uute hooajaliste näituste näol. Stockholmis on üle saja muuseumi ning linn kuulub muuseumite rohkuse poolest maailmas esiritta. Ajaloomuuseumis tutvutakse maailma

suurima viikingiajastut käsitleva ekspositsiooniga, ülipõnevate ajaloo- ja arheoloogialeidudega ning Kullakambris on väljas Rootsi suurim kulla- ja hõbedakollektsioon. Muljetavaldav ajaloomuuseum asub Narva tänaval (Narvavägen) — ulatus ju Rootsi kuningriigi idapiiri *de facto* kuni aastani 1710 Narvani.

Läänemere lained...

Seenioride erikruisil on alati oma tore programm, mida viib läbi **kruisijuht Inda Kõiva**. Inda akordioni saatel toimuvad ühislaulmised on saanud legendaarseiks. «Võtan aga lõõtsa rinnale, läheb lahti «Läänemere lained»... ja juba seltskond sulab! Eelkõige tahan pakkuda häid emotsioone,» ütleb kruisijuht lõbusalt. Külalissolistidena on üles astunud paljud armastatud Eesti solistid Ivo Linnast, Volde-mar Kuslapi, Boris Lehtlaane ja Kihnu Virveni välja.

Peamiseks jalakeerutuskohaks on laevas läbi kahe korru-se ulatuv **Starlight Palace sõubaar**, mis muutub igal öhtul kabareeteatriks. Jõulukuul astub lavale sõugrupp Action Street, külla tuleb jõuluvana ja rahvusvahelist tantsumuusikat esitab George Montagner Band. Enne õhtuse meelelahutusprogrammi algust toimub sõubaa-

ris professionaalsete õpetajate juhendatav tantsu õpituba.

Sõubaaris saab proovida PAF-BINGOs ja laevaloteriil osaledes oma loosiõnne, eraldi loterii on seenioride kruisil osalejatele, kus on peavõiduks kruisireis neljale. **Õed Velda (79) ja Tiit (71)** on juba korduvalt koos kruisitanud. Tiitl veab seekord loosiratast keerutades — tema võidabki uue kruisi neljale! «Järgmine kord kutsun ka noorpere kaasa, et nad näeksid, kui tore siin on,» ütleb ta. Velda aga tõdeb, et teda ei takista meeldima hakanud kruisireisile tulemast tõsiasi, et vajab pikema vahemaa läbimiseks ratastooli. «Laeva ja laevast ära tuuakse mind ratastooliga, laevas ja bussiekskursioonil saan ise hakkama.»

Kruisilaevadel on tore traditsioon sünnipäevade ja pulma-aastapäevade tähistamine koos muusika ja laevaperepoolse kingitusega ning paljud reisijad ajastavadki oma reisi mõnele tähtpäevale. Kui on soov mõnd oma lähedast tervitada, siis teadmiseks: edastada saab ka personaalseid tervitusi ja õnnesoove.

Esimest korda seenioride sügiskruisil osalenud **Tiit (65)** ja **Heli (64)** tõdeb, et on küll üsna kõvad reisijad, kuid seenioride kruisile poleks nad osa-

nud mõelda. «Lapsed tegid meie kingituse ja alles laeval saime teada, mis reisiga on tegu. Muljed on väga head, linnaekskursioon ja Põhjamaade muuseumi külastus koos asjatundliku giidiga olid väga toredad.»

Meelelahutuskohti on Tallinki laevadel igale maitsele, tuleb vaid julgelt ringi vaadata ning küsida laevapersonalilt nõu, kuhu meelt lahutama minna. Kõigil Tallinki laevadel on rikkaliku valiku ja soodsate hindadega kauplused, seenioride jõulukruisil Baltic Queeni pardal on hubane **saunakeskus**, kus on võimalik tellida privaatsaun või võtta leili avalikus saunas (eraldi meestele ja naistele) ning mõnuleda sooja basseinis. Saunakeskuse külastusaeg on alates sisenemisest 1,5 t. **Hera ilusalongis** võite end lasta hellitada massaaži, näo-, käte- või jala hooldustega. Nii sauna- kui ilusalongi aegu saab broneerida laeva infoletis.

Mõnused maitset

Reisimise juures on üks mõnusa- maid asju uute maitseelamuste kogemine ja kõigil Tallinki laevadel on selleks kohvikute, baaride ja restoranide näol arvu- kalt võimalusi. Jõulukruisilaeva Baltic Queen **peakokk Rainer Kurikjan** on merel töö-

tanud pea kaksikümne aastat ning tunneb hästi eri riikidest pärit reisijate maitse-eelistusi. Saadud kogemuste põhjal paneb ta koos Soome ja Rootsi laevade peakokkadega neli korda aastas kokku hõrgud hooajamenüüd, millele lisavad maitseärinaid jõulude ja jaanipäeva aegsed erimenüüd.

Jõulu-*buffet* on aasta kõige pidulikum ja rikkalikuma menüüga õhtusöök, mille hinnas on ka piiramatus koguses mittealkohoolsed ja alkohoolsed joogid: valge ja punane vein, õlu ja siider. Kruisireisijate suur lemmik on peakoka sõnul olnud läbi aegade ülirikkaliku menüüga **Grande Buffet**, kus pakutakse Eesti, Skandinaavia ja maailmaköögi võrratuid maitseid nii hommiku- kui õhtusöögiks. Sooviga anda rikkalikust toiduvalikust parem ülevaade on *buffet*-restoran jaotatud temaatilisteks «toidusaarteks».

Kuna toiduvalik on nii suur, et isegi parema tahtmise juures ei jõuaks neid ühe söögikorra ajal läbi proovida, soovib peakokk teha enne toidunautlemist «toidusaarte» vahel väike tutvumistuur. Neile, kes otsivad veelgi suuremat maitsepeenust, soovib Rainer Kurikjan kõigil Tallinki laevadel asuvaid kõrgetasemelisi *à la carte* restorane.

LUGEJA ARVAB

Mulle meeldivad enam-vähem kõik teemad, loen ikka ajakirja enamasti läbi. Kõigepealt esikaanelt suured pealkirjad (teemad), siis võtan ette eelviimasel leheküljel oleva ristsõna ja seejärel teised lood. Märgin ära Gert Kiileri arvamused, terviseiga seotud teemad ja toreda loo uhkest ja häast kardulast. Ei oskagi mingit teemat soovitada ... naised kodus kambris ja naerid keldrikoopas.

Tiina Lipp, Pärnumaa

Pärast pensioni see õige elu alles algab, võid tegutseda oma suva järgi.

Harri Jaaku, Kolga-Jaani, Viljandimaa

Kas oleme valmis eakate elu paremaks muutma? Salme Kultuuri-keskuses on käidud spordivõistlust vaatamas, ka teatris, kuid seekord kutsega konkursi „Aastaid täis sära ja väärikust” kandidaadina. Ikkagi keris küsimus, et miks just mina. Aastaid on Vigalas tegeletud kohaliku kogukonnaga, ju selles märgati tunnustamist. Loomulikult on neid, kes muudavad aja ainult enda jaoks kasulikuks ning endise koolimehena, nüüdse külavanemana olen muutnud endale huvitava aja teiste kasulikuks. Hea koostöö piirkonna elanikega viis 60+ festivali raames Salme lavale. Olin seekord ainukese meessoo esindajana üheksa laval seisva daami hulgas,

minust vasakul Maie Tamm Rakverest aktiivse spordiveteranina ja paremal Maimu Janisk Tartust – 53 aastat 83st olnud energiline tantsuõpetaja. Tänu saajate rea lõpetasid Ülle Karu Vikerraadio õnnesoovisaatest ning Eha Tupolev eakate festivali käimalükkamise eest. Tunnustamisel Eve Rohtla nimetas vanaemasid ja vanaisasid elupärilikeks ning abilinnapea Merike Martinsoni käepigistusega saime kinkepaki omanikeks. Eriti liigutav oli seista laval täissaali ees, kus oli ka külastajaid nüüdsest koduvallast Märjamaalt. Lisaks tänu sõnadele sai kuulata Kukerpille, elevust tõi saali Juss Haasma. Meeleolukale kontserdile pakkus lisa Jan Uuspõllu monoetendus „Brüsseli kapsas” poliitikute ja nende üle naljaheitmisest. Eelkõige oli 60+ festivalil deviis „Jagades teadmisi, ühendame põlvkondi”. Suur tänu neile, kes märkavad kogukonnas inimesi enda ümber ja suur tänu korraldajatele tunnustamise eest. Aitäh teile, asjaosalised, tegite ilusa päeva veel päikselisemaks.

Jaan Viska, Vigala

Aitäh huvitavate ja eluliste artiklite eest. Parimaks pean Kristi Ehrliche artiklit „Depressiooni puhul jookseme ajaga võidu”. Meie ealistel on tulnud enamasti kõigil pensionilemineku šokk üle elada. Kui oled kogu elu teinud tööd, mis nõuab

pühendumist, naudinguga, siis tuleb ennast sundida minema kodust välja, ükskõik kuhu. Kahjuks on tervis esimene asi, mis häiret annab. Hädad, mida sai seoses tööga unustada, aastate jooksul saadud traumad – need kõik löövad pensionile minnes välja. Hädad ja õnnetused käivad ikka karkajakaupa ja siis tunned, et sa ei ole enam kellelegi vajalik. Kellele seda santi ikka vaja on? Oleks hea, kui ka pensionile minna saaks järk-järgult.

Varje Koppel, Viljandi

Minule meeldis Margot Lehari artikkel „Varajast luude hõrenemist inimene ei tunnetata”, sest sellest lugesin esimest korda, et neerukivide olemasolu korral on kaltsiumi lisatarvitamine vastunäidustatud. Tavaliselt soovitatakse kaltsiumi ja teisi toidulisandeid kasutada, aga vereanalüüsi ei tehta, et teada, kas kaltsium, kaalium, tsink on normis või ei ole.

Ele Põkka

Alati loen huviga teie ajakirjast kohtadest, kus ma pole olnud (Nõmme, Kuressaare), probleemidest, mida endal ei ole (homodest tuttavad), samuti tabuteemadest, millest ei räägita. Selles numbris oli jutuks pidamatus ja pärijate nõustamine. Lapsed ja lapselapsed ei julge rääkida vanematega sellest, kes mida pärib. Kuna 60+ lugejaskond on vanemad inimesed, siis on selle teema valgustamine vägagi asjakohane ja mõlemale poolele kergenduseks. Hea, et asjast räägitakse, tabusid murtakse. Et see küsimus ei kerki üles äkki ja ootamatult. Soovin edu ajakirjas igat sorti teemade ülesvõtmisel.

Helle Filatova

Kosutav oli lugeda Gert Kiileri mõtteid. Paljuskki mõtlen just samamoodi. Nõuandeid ja häid retsepte jagus seekordki kuhjaga. Igapäevase imestamise ajal olin vaadanud, kuidas autasusid jagatakse, näiteks televisiooris. Enamik tänapäevast ei tee seda tööd kohe, vaid võtavad hoogu. Näiteks: tahaksin tänada ... Võiks ju kohe otse tänada. Näiteks: tänan oma sõpra ...

Ristsõna vastus:

KURJUS SÜNNITAB KURJUSI.

Minu Top-3

1. Kirmutav sundurlik kohanemine
2. See pole pelgalt prasi
3. Kardulast olla on uhke ja häa

Teusat sügist ja ideedisadru 60+ tegijatele!

Eve Pärnumaalt

Jah, ilm on imeline. Ühele meeldib ema, teisele tütar. Ikkagi ütlen suur tänu ajakirja tegijatele.

Eda Milistver, Paide

Teie juhtkirjas käsitletud teemad panevad sulle pead haarama, kirjutama. See on tõde, mõttejõud on tugev. Sinu mõte, sinu tunne ja tegu peavad olema üks. Julgen oma mõtteid väljendada kodukootud värssides.

Leia igas päevas rõõmu kasvõi ühe väikse söömu. Ära ole kade, õel, siis tervist sõelub õnnesõel.

Ära sa liialt kurvasta – see su südant kahjustab. Vihkamist ära endas kannata – see teeb maksa haigeks nõnda.

Ka linde, loomi armasta – neid ära jäta abita. Kas väike lind või küsupoeg – sa püüa olla talle toeks.

Ükskõiksus on pahe suurim, selle päris välja juuriks. Kurb, kui sõbra tuge ootad, tema aga teise poole vaatab.

Heast sõnast lugu pea – tema jõud on suur – sa tea! Jäikust ära endas kannata, sest energia ei liigu nõnda.

Need on tõesed, mis igivanad, aga tänapäeval samad. Selles imelises looduses sa oled ka ise üks osake. Kõik on loodud millekski ja ülearust ei midagi.

Mai Rand, Pärnu

Seekord saab kirja eest auhinna Varje Koppel Viljandist.

REKLAAM

IAN DRUMMOND, KARA O'REILLY

„TAIMEDEGA KODUS”

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

Tõlkinud Anu Kaur, Tallinna Botaanikaia vanemaednik

Kõva köide, 176 lk

pf

Toalilled on moes ning loomingulist taimestatud interjööri on üha lihtsam kujundada. Sisehaljastus ei ole enam pelgalt mõne toataime kasvatamine. Taim on pigem aksessuaar, mis kombineerituna teiste objektidega loob kindla stiili ja meeleolu. Selles inspireerivas raamatus näitavad sisehaljastuse kujundaja, Kuningliku Aianduseltsi Chelsea lillenäituse kuldmedalist Ian Drummond ja interjööridest kirjutaja Kara O'Reilly, kuidas oma kodu taimedega muuta, annavad nõu, missugused taimed erinevates kohtades kõige paremini mõjuvad, ning pajatavad, kuidas taimi hooldada.

Veebilugude TOP

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

- | | |
|---|------|
| 1. Postimehe otseülekanne: Jan Uuspõld komöödias „Brüsseli kapsas” | 3964 |
| 2. 60+ festivali programm | 2489 |
| 3. Video: Hirmus-Ants – mees, kellest rääkisid legendid | 1726 |
| 4. Videolugu: Türi kiriku kunstiaarded valgustati röntgeniga läbi | 1547 |
| 5. Korstnapühkija: kilekotid, kommipaberid ja plastpudelid ei käi pliidi alla | 1307 |
| 6. Piret Väljaots tervisest: probleem on see, et jäädakse koju istuma | 1220 |
| 7. 100+ klubi: teenekas Võru õpetaja sai 104aastaseks | 645 |
| 8. Galerii: 60+ festivali teine päev | 533 |
| 9. 60+ video: „Aastad täis sära ja väärikust” auhinnatseremoonia | 528 |
| 10. Galerii: 60+ festivali esimene päev | 248 |

Noored isad lähenevad pensionieale

Birgit Itse

birgit.itse@jt.ee

Eelmisel aastal sündis Eestis 184 last, kelle isa oli vanem kui 50 eluaastat. Kahel varasemal aastal oli neid veel rohkem. Kolm kõige vanemat „noort isa” olid Statistikaameti andmeil eelmisel aastal vanuses 68–70. Vanimad Eestis isaks saanud on aga enam kui 80aastased, selgub andmeist. Sellist statistikat isade vanuse kohta lapse sündides on Eestis tehtud alles alates 1989. aastast, mistõttu ei ole teada, kas 1994. aastal 82aastasena isaks saanud eakas meesterahvas on „Eesti vanim isa”. Samuti ei selgu Statistikaameti tabeleist, kas tegemist oli bioloogilise või adopteeritud lapsega.

Ka Suurbritannias on 75aastased ja vanemad noored isad endiselt võrdlemisi haruldased. Aastal 2013 oli selliseid papasid 15, selgub Suurbritannia statistikaameti andmeist. Aga sealgi kasvab isade keskmine vanus, näiteks 50+ isadele sündis 2013. aastal 9374 last, kirjutab ajakiri The Guardian. Uudisteportaal CNN kinnitab samuti, et isaks saavate meeste keskmine vanus tõuseb, kuigi enamasti pole see vanemlikust aspektist kuigi muret tekitav, keskea ületanud meeste viljakus on hea ning nad saavad ka laste kasvatamisega hakkama.

Eesti mehed väga meelsasti kõrges eas isaks saamisest rääkida või seda aastatetaguse isakogemusega võrrelda ei taha. Põhjendavad, et tegemist on isikliku teemaga, mida nad avalikkuses lahata ei soovi.

Teema laiemast käsitlusest just selle

Umbes kuu tagasi andsid Soome president Sauli Niinistö ja ta naine Jenni Haukio sotsiaalmeedias teada, et ootavad perelisa. Soome president on 69aastane.



**Pereterapeut
Meelike Saarna**

isiklikkusele viidates loobus teiste seas ka majandusteadlane 87aastane Leev Kuum, kelle noorim tütar on jõudnud teismikka. Vitaalne vanahärra arvab, et meeste on igas vanuses tore „noor” isa olla, kuid perele ei pruugi see alati nii tunduda. „Eelkõige peaks väärtustama ikkagi noorte inimeste lasterikkaid peresid, ilma et minul oleks midagi positiivsete erandite vastu, pigem vastupidi,” sõnab ta.

72aastase Enn Onni noorim laps on kolmeaastane

Saksamaal sündinud ja kasvanud, kuid 16aastaselt USAsse kolinud 72aastane Enn Onni on Viljandi elanikele ja külastajatele hästi tuntud, sest koos naise Kaariga peavad nad Viljandis Rohelise Maja poodi ja kohvikut.

Esimese väliseestlaste lainega Eestisse kolinud mehel on kaheksa last, neist kuus on sündinud pärast tema 50. sünnipäeva. „Vanim on 18 ja õpib Itaalias gümnaasiumis, pesamuna on kolmene,” täpsustab ta. Kõik kuus on sündinud kolmeaastaste vahedega, mis Enn Onni sõnul polnud nii planeeritud, vaid puhas juhus.

Kuigi tema vanus – 72 – kõlab välja öeldes ka mehele endale kui midagi väarikat, ei ole ta iseendast kunagi kui vanurist mõelnud. „Vanus on lihtsalt number, see muutub oluliseks siis, kui ei jõua enam midagi teha,” usub ta. Mees lisab: „Mu elustiil pole nooremas eas olemisega muutunud.” Enn Onni sõnul on tal endiselt jaksu. Ta võttis oktoobri lõpus ette korteriremondi. Ei vehkinud lihtsalt pintslit või tapeedirulliga, vaid tegi ikka korraliku renoveerimise.

Kõige suurem mure olevat tema meelest ajanappus. Sel põhjusel loobus Enn Onni paar aastat tagasi Waldorfi koolis kehalise kasvatus tundide andmisest. Nii on laste jaoks rohkem aega. Isana püüab Enn Onni jälgida, mis laste ja ka

tema enda vajadustega sobib, on see siis müramine, matkamine või raamatute lugemine. Ka beebide öise üleväl olemisega harjub. „Seda tähtsustatakse üle. Peab teadma, et see kuulub elustiili juurde ega ole midagi hullu.”

Kohvikusse just pisemaid lapsi süüa tegema ta kaasa ei võta. Samas on Rohelisel Majal toimiv meeskond, mis on omaniku Enn Onni sõnul tema ja naise osa seal söögitegemisel minimaalseks teinud.

Enn Onni pole täheldanud, et aastate jooksul oleks isaks olemine kuidagi kergem või raskem. „Kui lapsi armastad, siis ei ole iseenda vanusel vahet. Alati on põhjusi, miks on kerge või raske isa olla.” Ta ei välista, et koolis on lastel nende isa vanus jutuks tulnud, kuid probleeme see tema teada põhjustanud pole.

Enn Onni rõhutab, et kellegi eeskujul kõrgemas eas isaks saada päris kindlasti ei maksa – iga mees peab ikka ise oma jõu ja ajavarusid hindama. „Iga inimene on erinev, mõni tahab vaikselt istuda, temale lapsed ei sobigi. Mina olen praegu ka aktiivne.”

Lisaks aktiivsusele mängib Enn Onni hinnangul suurt rolli ka mehe olek, mis tähendab, et ka palju noorem naine näeb meest meheks, mitte vanameheks. „Naine peab tajuma mehe elujõulisust. See on hästi tähtis. Sellest on raske rääkida ja seda raske aimata, aga see on oluline.”

Lapsesaamise eel tuleb vastutuse suurust mõõta

Pereterapeut Meelike Saarna nõustub, et igapäev elu on isiklik asi, seega ka lapse saamise otsus. „Selge on see, et igal inimesel on vaja lapse sünniga kaasneva vastutuse suurusest iseendale aru anda. Võiks öelda ka nii: lapsesaamise projekt on ressursimahukas. Ressurssi on vaja mitmesugust: füüsilist, materiaalselt, emotsionaalselt, ajalist,” arutleb ta.

Meelike Saarna tuletab meelde, et nooremad ja vanemad mehed on toodud ressursi osas erinevas seisus. Kui nooremal on enamasti rohkem energiat ja füüsilist vastupidavust, võib tal olla puudu kannatlikkusest ja mõistvusest, teadmistest, mida hea vanemlus tingimata nõuab, ja ka materiaalne seis ei pruugi suurenenud pere vajadusi rahuldav olla. Keskealine mees seevastu on sagedasti paremini varustatud nii materiaalselt kui ka emotsionaalselt: elu jooksul on kogunenud nii vara kui ka rahuolekut iseenda ja maailmaga. „Füüsiline vastupidavus ja kognitiivsed võimed on aga alates keskeast paratamatult allakäiguteel,” nendib ta.

Sündiva lapse tervis on suure tähelepanu all

Ajakirjas Nature ilmunud uurimuses leiab Kari Stefanssoni juhitud töörühm 78 kolmeliikmelise islandi perekonna DNA järjestamise põhjal, et isalt järeltulijatele edasi antavate mutatsioonide arv on tihe- dalt isa vanusega seotud. Iga aastaga lisandub keskmiselt kaks mutatsiooni, nende akumulatsioon võib tõsta järeltulijas näiteks autismi või skisofreenia avaldumise riski, vahendas ERRi uudisteportaal. Teadlased selgitasid, et nähtust põhjustab meeste ja naiste sugurakkude erinevus: kui seemnerakke toodetakse rakkude jagunemise kaudu pidevalt juurde, siis munarakud aktiivselt ei jagune. USA teadlased rahustavad samas, et kuigi riskiarvud võivad olla hirmutavad, on enamikul vanas eas nooreks papaks saanud meestel terved lapsed ning märksa suurem roll tulevase lapse tervises on emal. See on ka põhjus, miks pärast 35. sünnipäeva beebiotele jäänud naisi tähelepanelikumalt jälgitakse.

Kui naistel muutub teatud vanuses lapseootele jäämine võimatuks, siis meestel selline tähtaeg puudub. Neil lihtsalt pole menopausi, mis fertiilse ea lõpetab. Küll võib aga bioloogia teisel moel oma korrektiive teha.

Aastatega siiski mehe sperma tootmise kvantiteet ja kvaliteet väheneb. Just



Ennu ja Kaari pere lapsed on sündinud kolmeaastaste vahedega. Rohelise Maja kohviku õues istuvad laua ümber Kaari, Mingo, Enn, Miko, Mano ja pisut paistab ka Mauri pead.

FOTO: ERAKOGU

viimane aspekt tõstab pärast isa 50. sünnipäeva sündival lapsel skisofreenia riski neljakordseks, suureneb ka autismispektrihäirete ja teatud vähivormidesse (rinnavähk naistel, lapseea leukeemia) haigestumise tõenäosus, hoiatavad USA meditsiiniteadlased. Nad usuvad, et universaalne test, mis meeste sperma kvaliteeti mõõdab, on saadaval juba kümnekonna aasta pärast.

Tuleks arvestada elu reeglite ja seaduspärasustega

Pereterapeut Meelike Saarna lisab, et kuigi psühholoogia kui teadus on kaardistanud inimese elu loomuliku arengueta- pid, on eraldi teema see, kuidas iga konkreetne inimene elab, mis tema tähtsaid eluvalikuid mõjutab. Siiski maksaks arvestada elus olevate reeglite ja seaduspärasustega. „Omad ohud on nii sellel, kui lapsi saadakse verinoorelt, kui ka sellel, kui neid saadakse ajal, mil pool elust on möödas,” sõnab ta.

Ühe murekohana toob psühhoterapeut välja, et mida kaugemale edasi laste saamist lükata, seda väiksem on tõenäosus, et nähakse oma laste täiskasvanuikka jõudmist. „Elu võib olla väga ettearvamatu igas eas, ent nooremata lapsi saades on siiski suurem tõenäosus, et vanemad on elus ka siis, kui nende lastest on saanud noored täiskasvanud,” lausub pereterapeut. Üksiti säilib sellega ka voi-

malus nautida vanavanemaks olemist veel tegusas eas, see on omakorda toetav lapse saanud noortele. „Väikelapsel, kelle isa on 50. eluaasta kandis, on siiski palju suurem tõenäosus jääda veel üsna õrnas eas isata. Elu seadus on, et laps vajab enda kõrvale mõlemat vanemat vähemalt noore täiskasvanueani,” paneb Saarna südamele.

Tõsiasi, et keskeas isaks saanute arv kasvab, on pereterapeuti arvates osati aja märk. Ta põhjendab seda tõusnud keskmise elueaga ja elukvaliteediga, samuti on muutunud sotsiaalsed väärtused. „Nii mõnelegi elukaarele mahub kaks-kolm abielu ja üks siis tulevad lapsedki, kes sünnivad elukaare teises otsas,” toob Saarna näite.

Seda, et noorelt isaks saanud mehed on paremad või halvemad papad või vastupidi, Meelike Saarna sõnul väita ei saa. Mõlemad head ja vead on nii noortel kui ka vanematel isadel. „Kui väga palju lihtsustada, võiks välja tuua tendentsi, et noorte inimeste lapsed on elujulgemad, hakkajamad, ennastusaldavamad. Vanemaaliste vanemate lapsed võivad langeda oma vanemate ettevaatlikkuse, ülemuretmise ja ülehooldamise lõksu,” selgitab ta. Samuti seisavad vanemas eas järeltulevat põlvkonda kavandavad isad silmitsi mitme tähtsa küsimusega, mida noorematel ei teki: kas ma jaksan kahekuuse lapsega õõsiti üleval istuda? Kas suudan kaheaastase sabas joosta? Kas olen valmis lapse esimesse klassi astudes, et mulle öeldakse vanaisa? Kas olen veel elus, kui laps lõpetab gümnaasiumi, astub ülikooli?

„Vastused neile küsimustele võivad erineda ja sellest tulenevalt lahendusedki. Kui lahenduseks on lapse sünd, siis tuleb kõigele kaasnevale lihtsalt vastu astuda,” sõnab pereterapeut. Kui aga lapsed hakkavad küsima, miks nende pere on just selline, et isa on sama vana kui mõnel lapsel vanaisa, või miks osal õdedest-vendadest on teised emad-isad, soovib pereterapeut vastata lapse ükskõik millistele küsimustele avatult, ausalt, kuid liigsete detailideta.

REKLAAM

Vitamiin B1 puudus kahjustab närve ja südant

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

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

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

Veresuhkru kõrgeenenud tase toob kaasa vitamiin B1 puuduse

Tiamiinipuudus kaasneb mitmete krooniliste haigustega, näiteks suhkurtõvega. Juhul kui veresuhkru tase on kõrgeenenud, ei piisa toiduga

saadavast B1-vitamiinist. Organism vajab tavapärasest rohkem B1-vitamiini, et tulla toime liigse veresuhkru lõhustamisega. Vitamiin B1 puudus ähvardab ka tsöliaakiahaigeid ja haavandilise soolepõletikuga patsiente, kelle soolestikust vitamiin B1 väga halvasti imendub.

Vitamiin B1 puudust võivad põhjustada loomulik vananemine või väärtoitumine

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

Mõistlik valik vitamiin B1 puuduse raviks on benfotiamiin

Benfotiamiin on vitamiin B1 rasvlahustuv analoog, mis imendub tiamiinist tunduvalt paremini

ning kantakse tsirkuleeriva verega rakkudesse. Benfotiamiin imendub hästi ka neil inimestel, kelle organism tavalist vesilahustuvat B1-vitamiini hästi ei omasta.

Benfotiamiin tõstab olulisel määral rakusisest kokarboksülaasi taset ning vitamiinipuuduse nähud kaovad

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

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

Ainuke retseptivaba benfotiamiin Eestis



Benfogamma 50mg

Benfotiamiin 50 mg, kaetud tabletid N50

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



REKLAAMTEKST

EE25A-10 15-bendi-E1

Pere on väike, aga suur skandaal



Lea Arme

60pluss@eestimeedia.ee

Ei usu, et oleks palju neid, kes tahaksid kõigi hõimlastega tülli pöörata just siis, kui omaenda õuele on õnn purjetanud. Aga kui vanaisa võtab verinoore naise, ei paista sest pääsu olevat.

Kui 63aastane Mihkel viis aastat tagasi oma kolmanda abielu lahutas, oli ta päris kindel, et tema elus on abieludega nüüd lõpp – kolm on kohtu seadus, aitab küll. Suhted esimese kahe ekskaasaga olid aja jooksul mõnusaks klaarunud ja kuigi viimane abielu lõppes mõnevõrra dramaatilisemalt, kui ta oleks soovitud – ja kes seda soovikski? –, uskus ta, et aeg annab arutust ja küll kõik laabub.

Üle mitme aja taas vaba ja valla-line olla tundus suurepärane, töögi hakkas käes jälle lendama. Vabal ajal võttis mees jalgrattaga ette pikemaid otsi, luges palju, laupäeviti veetis suure mõnuga aega köögis igasuguseid roogi katsetades. Enamasti endale, aga ka lapsed – 43aastane poeg, 35aastane tütar ja lapselapsed (14 ja 6) käisid senisest sagedamini külas. Vahel astus läbi vanu sõpru ja mõttekaaslasi. Elu oli lill.

„Ma ei kujutanud ette, et veel armun,” imestab Mihkel praegugi. Tema silmad säravad ja peale vaadates tundub, et vähemalt kümme eluaastat on mehe kukilt küll kukkunud.

Rangelt võttes võiks neid aastaid muidugi rohkem kukkuda, ehk oleks siis perekonnas ka isa ja vanaisa uuest hingamisest pisut rohkem rõõmu ning ühtäkki paksuks keenud verd vähem.

Mehe uus, neljas abikaasa on nimelt juhtumisi kõigest 23aastane.

Püha jumal, häbene silmad peast

Sel moel ohkab Mihkli 85aastane ema, kes ei tea, kumba oleks targem teha, kas nutta või naerda. Nii ta harrastabki korraga ja kordamööda mõlemat. Ning läheb vahepeal vahelduse mõttes vihaseks.

Kas ta sellest siis sugugi rõõmu ei tunne, et poeg on õnnelik? Kui paljud kogeavad armastust veel 60+ aastates? See on haruldane and ju isegi noorem eas.

„No mis armastus, püha jumal, ise juba vana mees?!” ütleb 63aastase Mihkli ema, hääles ehe võoristus.

„Tunded tulevad ja lähevad, ei saa kõigile tungidele järele anda – elu ei ole vastutustundetu tundlemine! Ma ei julge kellelegi rääkidagi, et poeg võttis naiseks plika, kes võiks vanuse poolest talle lapselaps olla! No ja miks ei võiks, täpselt võiks ju? See ei ole normaalne!”

85aastane naine jätkab: „Ja mis sel tüdrukul arus oli, kas siis omavanuseid mehi tõesti võtta ei olnud? Rikub oma elu ära, rumal laps. Oh, ma ei taha sellest kohe mõelda ega rääkida ... Nii häbi on, et ei julge tutvatele silma vaadata. Suguvõsa muidugi kihinat-kahinat täis. Miks oli mulle, vanale inimesele, enne surma vaja niisugust tükki teha, ah?”

Vaevalt see kõik nüüd emale tükitegemiseks ette võeti, mõtlen. Aga ei ütle. Mis siin öeldagi?

„Ja lapseke ka teistel veel,” lähevad ema silmad vett täis. „Nüüd veel, ise juba ... No mis häält sa oskad teha?! Kui see poiss neil kooli läheb, on isa juba 70 ligi. See kõik on nii õudne, et võtab eluisu ära!”

Kui ennist jäi ütle mata, et õnnelik abielumees ja kahekordne vanaisa sai pooleteise aasta eest taas nooreks issiks, siis olgu seegi siinkohal ära öeldud.

Mul on eksmehest lihtsalt kahju!

Mihkli teine, 55aastane eksnaine ja tütre ema ei kipu oma emotsioone liiga avameelselt jagama. Eks elupõline õpetaja ole piisavalt tunnete ohjajast praktiseerinud. Aga seda ta ei salga, et senine omavaheline mõnus suhtlus on soikus ja mehe uue perekonnaga on ta kohtunud vaid korra. Siis, kui käisid koos tütre ja tütre tütre pisikese ilmakodaniku ehk siis väikevenna ja onu katsikul.

„Ühest küljest on mul oma eksmehe üle muidugi hea meel,” ütleb ta. „Sest mis salata, on üpris liigutav näha, kuidas kaugelt üle keskea mees puhkeb äkitselt niimoodi õitsele. Külap ta on selle ära teeninud, sest noh, ega ta oma viimases abielus ju õnnelik olnud – too naine oli ... Noh, oli ta mis oli, aga igatahes mina pole oma tütre isa aastakümneid niisugusena näinud. Ta armus ikka päris tõsiselt. Praegu tundub ka veel, et kõik on kõige paremas korras. Aga ...”

Keegi ütles kuskil kuldsed sõnad: lähisuhe on elu kolmest tipp-sündmusest ainus, kus inimesel endal on ühteist kaasa rääkida. Sest sündi ja surma me ju kontrollida ei saa. Aga kui armastus tuleb nagu orkaan Irma, mis sa, nõder inimene, seal siis ikka määrad või otsustad? Looduse vastu ju ei saa.

„Just,” on eksabikaasa minuga nõus. „Seesama loodus teebki asja klaariks. Ma ennustan sellele abielule kõige rohkem viis aastat, mitte rohkem. No mis on kolmekümnesel naisel ühist 70aastase mehega?! Ei päästa seda laeva ka laps – lapsed ei päästa

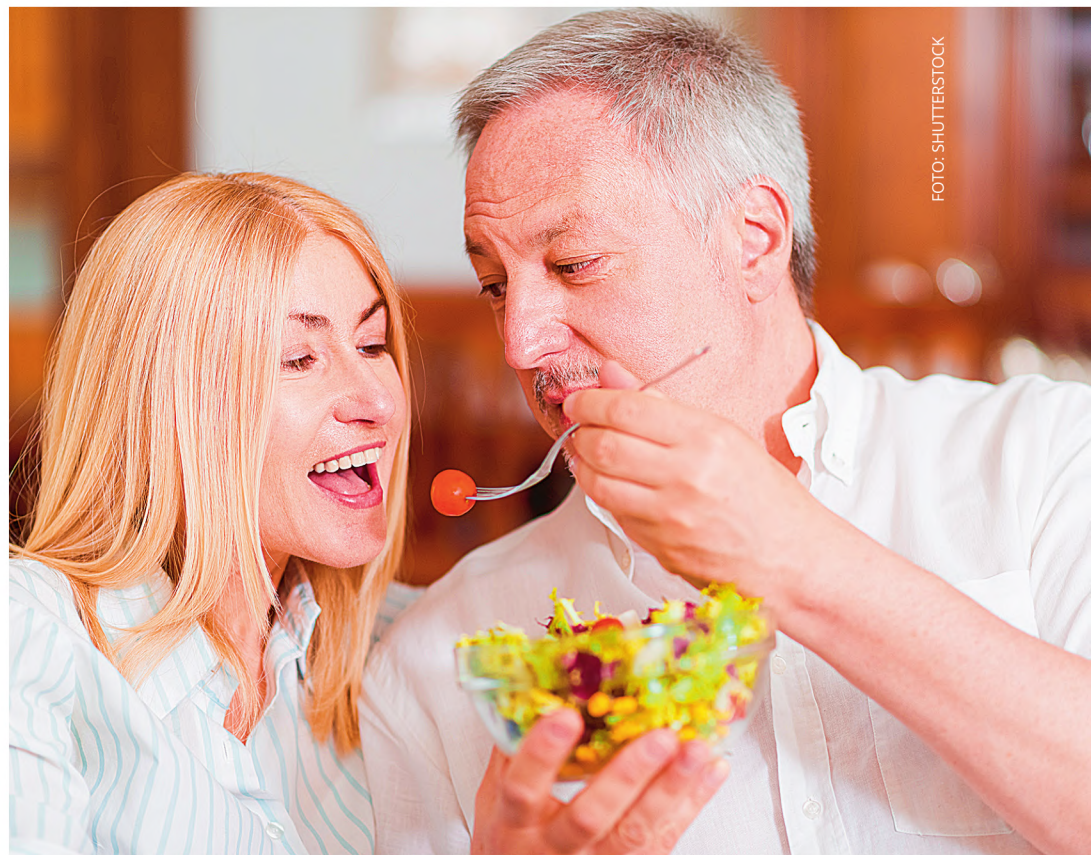


FOTO: SHUTTERSTOCK

abielu muidugi kunagi, kuigi paljud seda sageli loodavad –, kaks põlvkonda vanusevahet on liig mis liig. Et

mees saab nii lolliks minna, seda ma poleks uskunud ...”

Mihkli eksabikaasa pole kindel,

>> lk 10

REKLAAM

UUDIS!

PROCTO-HIRUD

DELIKAATNE GEEL

pärakupiirkonna ümbruse nahale meditsiiniliste kaanide ekstraktiga

Geeli koostises on

- Loomne ekstrakt meditsiinilistest kaanidest
- Taimsed ekstraktid hobukastanist, mägiarnikast, raudroost, jaapani keepuu pungadest, põdrakanepist ja teekummeli õisikutest
- Astelpaju õli

Komponendid mõjuvad rahustavalt päraku ümbrusele ja vähendavad kihelust. Sobib asutamiseks pärakulõhede, anaalpiirkonna sügelus- ja põletustunde puhul. Pehmendab, niisutab ja kaitseb.

Kasutamine:

kanda välispidiselt pärakupiirkonna nahale kuni 5 korda päevas. Ei jäta rasvast jälge.

Turustaja: Paira AS • Saadaval apteekides

kas ta eksmehel on nii palju kainet mõistust, et anda endale aru: ükskõik kui väga me oma lapsi ka armastame, ühel päeval tuleb neist lahti lasta. „Seesama valem kehtib ka selle lapse puhul, kellega sa mingil sõgedal hetkel abiellusid. Kui see päev tuleb, siis on mul temast tõesti kahju.”

Kuidas suhtuvad isa ja vanaisa uudsesse elukurvi tütar ja tütre tütar, sõandan küsida. Eksnaine kehitab õlgu.

„No võite isegi arvata, et kerge pole see meile kellelegi olnud,” ütleb ta ohates. „Tütrel olid isaga siamaani head ja lähedased suhted, aga nüüd on muidugi kõik muutunud. Mul on tütre kahju ja see ajab mu vihaseks. Kas sa, mees, siis üldse ei mõtle, mis sa oma lastele teed, tahaks küsida. Kogu see lugu on pöörane ja normaal-seks ei suuda meist keegi seda pidada.”

Paps on õhevil nagu uue mänguasja saanud laps

„Mees teab ise, mis mees teeb,” lausub 43aastane poeg ja jääb isa uue abielu küsimuses esialgu kidakeelseks. Pea-aegu võiks jääda mulje, et vähemalt isa ja poja vahel on kõik olulised jutud – nii isa-poja-jutud kui ka mees-mehega-jutud – ära räägitud ning õhk klaar. Kui ei teaks, kui saamatu on sagedasti eesti mees oma hingeasjade ajamisel, siis vist nii arvakski.

Aga vahepealne tihe läbikäimine on unustuse hõlmas, viimased aastad suheldakse peamiselt jõulutervituste ja sünnipäevaõnnitluste vahetamise eesmärgil. See häirib poega tegelikult sügavalt.

„Paps on õhevil nagu uue mängu-asja saanud laps,” ütleb ta. „Tema naine võiks mu tütar olla. No kuidas seda tõsiselt võtta? Mängivad kodu, vana mees ja noor tüdruk. Liiga veider on see kõik. Muidugi ma soovin talle kõige paremat, ta on ju mu isa. Selge see, et see on tema elus viimane võimalus armastada. Aga ikkagi. Kuidas pidada lugu 60aastasest mehest, kes käitub nagu 16aastane? Hale värk.”

15aastane teismeline pojapoeg ei näi vanaisast puudust tundvat ega arva pooleteiseaastasest onust midagi – temal on parajasti iseenda suureksaamise küsimused päevakorral. „On nagu on,” ütleb ta. „Iga inimene elab oma elu, nagu oskab, mis teistel siin öelda on?”

Filosoofilises plaanis on noorel inimesel absoluutselt õigus. Ainult et filosoofia – ehk teooria – on üks, reaalne elu – ehk praktika – sootuks teine asi. Sest olgu muuga kuidas on, aga teistel on alati öelda. Eriti kõige selle kohta, mis toimub teiste elus.

Kuidas tulla toime segadusega, mille on sünnitanud kahe inimese ootamatu ja ümbruskonda šokeeriv õnn?

Mida ütleks psühholoog verinooresse naisesse armunud 63aastase mehe emale, kes tahab häbi pärast maa alla vajuda, eksnaisele, kes võitleb hinges vihaga, ja pojale, kes ei leia endas enam üles lugupidamist isa vastu?

KOMMENTAAR

Kui kohtuvad kevad ja sügis



Inge Tael

psühholoog, psühhoterapeut

Omamoodi on see lugu proovikiviks kõigile mehe lähedastele – ja igaühe hingesuuruse mõõt.

Igal täiskasvanud inimesel on oma elu ja seda puudutavad otsused teeb ta oma võimete kohaselt ise: analüüsides olukorda, arvestades eelnevate kogemustega ja kaaludes nende tagajärgi. Ka vastutuse kannab ta nende otsuste ja tegude eest ise ja seepärast pole teistel siin suurt midagi öelda. Sest kõik, mida inimene teeb, teeb ta iseendale. Ehk kõige eest tuleb lõpuks endal maksta. Nii selle valuga, mida ta põhjustas endale, kui sellega, mida tunneb, kui peab tunnistama, et on teinud haiget neile, kellele seda iial teha ei oleks tahtnud.

Selle loo keskne tegelane on ühel oma elu kõige olulisemal alal – püsiva lähedussuhte loomine – teinud neli korda tõsise otsuse ja teo. Kolmel korral on tal tulnud endale tunnistada, et on läbi kukkunud, ja kannab nüüd nende nii materiaalseid kui ka emotsionaalseid tagajärgi tänase päevani ja ikka üha edasi. Ka neljanda otsuse ja teo tagajärjed on kohale saabunud.

Ühelt poolt õnn ja tänulikkus, et ta suutis võita endast kaks põlvkonda noorema inimese lugupidamise ja usalduse ning põhjustada sügava kiindumuse, millele lisandub rõõm kolmandast lapsest. Teiselt poolt on enam kui tõenäoline, et küpses eas inimesena külastavad teda ennastki samad kahtlused, mida heidavad talle ette tema eelmiste perede liikmed. Ja lõpuks ei saa uskuda, et teda jätkavad sisemiselt päris külmaks omaenda ema ja laste võõristus, mõistmatus ja kõik välja öeldud ja ütlemata jäetud etteheited.

Mida aeg edasi, seda enam punni tagajärgede pall paisub. Ka juhul, kui kooselu kestab. Selles mõttes on eksnaisel õigus, et varem või hiljem paneb loodus asjad paika. Tavaliselt varem, kui sõandatakse karta. Väga-väga harva hiljem. Võib-olla on siis abielu kestmine mõlemale poolele rängemgi kui selle katkemine.

Mis võimalus oleks mehe neljandal katsel üldse õnnestuda?

Muud meil pole kui arm

Aastates 60+ armumine ei ole mingi häbi, kuigi mõnele võib see nii tunduda. Armutakse ka 70+ ja 80+. Isegi abiellutakse selles vanuses. Vöökoht on inimese jaoks iseenesest väga täht-

tis piirkond kehal, aga rõõmud võivad olla mitte ainult sellest all-, vaid sama kirkalt ka ülevalpool.

Armastus on kaunis ja õnnestav ning see emotsioon noorendab ka keha, kuni rakutasandini välja. See on kallis kingitus iseendale ja inimesele, kellesse armutakse. Isegi siis, kui asjaosalised ei olegi vabad. Lihtsalt argipäev on ühtekuuluvuse halliks ja lamedaks kulutanud, nii et see tundub juba kadunud olevat. Siis võib värske kiindumus tuletada meelde kuldpulmaeelse aja koos tuntu rõõmud, värskendada mälestuse koos loodud väärtustest ja kantud vastutusest ning nende hinna tuhmunud kulla taas särama lüüa.

Kanda eluõhtul südames veel üht inimest, kellele olla tänuks sisemise kevade eest, on imeline kingitus. Südamest südamesse kokku saanud inimesed ei kaota ju teineteist enam iial. Ka mitte siis, kui nad kokku ei jää, vaid jätkavad kumbki oma teed.

Mustrid, mis ei muutu

Praeguses maailmas – anname sellele siis nimeks postmodernistlik või post-postmodernistlik, tõejärgne või midagi muud – on piirid ja mõisted muutunud ebamääraseks ja mitmetähenduslikuks. Tekib tunne, et kõik, mis pole otseselt keelatud, ongi lubatud. Näivalt lausa kohustuslik on ajale mitte jalgu jääda, igavesti „jääda nooreks, kui nii pillav on maa”. Kui *new age*’i liikumiseski mõdetakse vaimse arengu taset saavutatud edukusega materiaalses elus ja naudingutes, siis mis sa, hing, veel tavainimestest tahad?

See tundub ehk mõnele tagantjärele tänitamisena. Eks vist ongi. Aga pole see ju ainus juhtum, mille põhjus on ettenägemisoskuse puudumine või kasutamata jätmine. Elus on nii, et üks lahutus võib olla juhus, kuid alates kahest on selle taga juba kindlasti süsteem. Enamasti on tagasivaates näha, et juba uus valik ei töotanud võimalust muutuseks. Ja uues elus korduvad samad käitumismustrid, mis eelmise karile ajasid.

Kahjuks on inimesel endal või sõprade abiga seda raske märgata. Seepärast tuleks iga lahutus tagantjärele ja eriti enne uue kooselu alustamist läbi arutada kellegi kõrvalise inimesega, kes sellisteks asjadeks välja õppinud. Vaid siis, kui inimene saab aru enda osast abielu/kooselu ebaõnnestumises, saab ta tõesti teha vigade paranduse ega hakka neid ikka ja jälle kordama.

Aga elu ongi pidev õppetund. Mõne ülesande lahendamine võib võtta viis aastat, mõne lahendamine viiskümmend aastat. Mõni laheneb ühe korraga, mõni ämber koliseb aastakümneid jalus. Aga idamaa targad teadsid juba mitu tuhat aastat

tagasi, et valgustatuse teele astunutenä oleme kõik algajad. Näpuga näitamise õigust pole kellelgi, sest kuigi füüsiliseadustel pole lüürikas palju sõnaõigust, siis ometi kehtib ka siin Einsteini suur avastus, et kõik on suhteline.

Jokk-lahendused pole juriidikaski lihtsad, saati siis päriselus, inimsuhetes, kus igaks asjaks on antud oma aeg, oma tähendus ja oma mõte. Erineval ajal tuleb samale asjale leida erinev mõte ja erinev tähendus. Muidu ei ole arengut ja arenguta pole elu. Tera peab kevadel surema, et saaks haljendada oras, ja oras peab koltuma, et saaks võrsuda pea – ja pea peab puituma, et saaks küpseda tera. Aga nisu jääb ikka nisuks. Ja armastus jääb ikka armastuseks: helisevaks rõõmuks, helluseks ja hoolimiseks. Ükskõik kui vanad on armastajad. Ka siis, kui nad hilises eas jäävadki Rüütliks ja Daamiks, kes igatsevad teineteist, kuid ei kohtu iial magamistoas, on nad ikka armastajad – nagu teismeeas, nagu meie kultuuri noorusaegadel.

Armastus jääb armastuseks ka siis, kui kohtuvad kevad ja sügis. Ainult mis saab külvatud seemnest, kui vahelt puudub võrsumisaeg – suvi? Mina seda ei tea.

Hingesuuruse mõõt

Mida öelda emale, kes on lapse sünnitanud ja kasvatanud, haavu sidunud, mures lohutanud ja õpetanud? Muutunud pole ju midagi – sinu pojaks on ta ikka jäänud. Ainult et suur laps teeb suuri vigu ja lööb endale suuri haavu. Ei hurjutamine tee teda targemaks. Ehk vajab ta hoopis pealepuhumist?

Poeg on juba öelnud, et isa jääb isaks ikka, ainult lugupidamist kisub alla, kui käitub nagu teismeline. Ehk aitab seda taastada mõte, et kui isa elas sulle ette midagi sellist, mida sina ise korrata ei tahaks, siis väärrib ta suurt lugupidamist, hoiatades sind väärssammu eest sellises vormis, et sa seda mitte tähelepanuta jätta ei saaks.

Eksnaisele? Kui ütled, et oled pahane selle pärast, mida ta tegi teie lapsele, siis ei tunnista sa tütar täiskasvanuks, kes oma suhteid ise ja iseisestalt kujundab. Parem tuletada tütrele meelde neid momente ja tegusid, mis aitaksid tal taastada lugupidamise oma isa vastu. Armastavad ja lähedased suhted oma vanematega on väga olulised ka täiskasvanud laste elus.

Omamoodi on see lugu proovikivi kõigile mehe lähedastele, kes arvavad, et ta on käitunud kuidagi ebaõigest, kannatusi tuues. Sõpra tuntakse hädas, ütleb eesti vanasõna. Ja see, kuidas ma hädasolija suhtes käitun, on minu hingesuuruse mõõt.

Maailma vanim isa tähistas 101. sünnipäeva

India endine maadleja ja põllumees Ramjit Raghav (sündinud 1916, pildil) on mitteametlikel andmetel maailma vanim noor isa. Ta elas abikaasaga Lõuna-Indias ja väidetavalt sai esimest korda isaks 94aastasena.

Tema naine Devi oli siis 59aastane. Poeg sai nimeks Bikramjeet. Teine poeg, kes sai nimeks Ranjeet, sündis perre siis, kui mees oli 96. Taimetoitlasest mehe sõnul oli ta naisega vahekorras kolm korda päevas. India meedikute kinnitusele on lapse viljastamine nii kõrges vanuses küll ääretult haruldane, samas olevat selleks vaja ju vaid üht spermatoosoidi.

Kolmandat last paar saada ei soovinud majanduslike raskuste tõttu. Paari suhetesse tekkis mõra 2013. aastal, kui nende vanem poeg läks kaduma, kuna naine jäi bussis magama. Sama aasta oktoobris võttis naine noorema poja kaasa ja lahkus kodunt ega pole väidetavalt siiani naasnud. Mees pole naise ja poja tagasituleku lootust siiski kaotanud.

Guinnessi rekordite raamatu andmeil on maailma vanim noor isa Austraalias elanud Les Colley (1898–1998), kes sai üheksanda lapse isaks 92aastasena. Fidžilt pärit lapse emaga tutvus ta kohtinguagentuuri kaudu.

Allikas: Wikipedia.org



Lugeja kiri: issi oli lihtsalt issi

Alles täiskasvanueas mõistsin, et mu vanemate 25aastane vanusevahe ja asjaolu, et isa oli minu sündides 53aastane, ei ole päris tavapärane.

Tagasi vaadates on nii üht kui ka teist, mis paneb mind mõtlema, kui tore oli, et mu isa oli juba elukogenum.

Ajaks, kui sündisin, oli isa teinud piisavalt karjääri, mistõttu puudusid majanduslikud mured ja vajadus end samal ajal ametialaselt tõestada. Mul on vanemad õed-vennad, kelle lapsepõlvest isa ilma jäi just neil põhjustel. Minu lapsepõlv oli väärtuslik nii tema kui ka minu jaoks. Isa ütles mulle sageli, et hoian teda noorena ning mul on palju toredaid mälestusi sellest, kuidas pärast lasteaeda või kooli isaga mere ääres mängimas või jalutamas käisime. Nädalavahetusel aga kõksisime pargis palli.

Isal oli väga selge arusaam, mis on elus tähtis ja mis mitte ning kuidas maailma sobitada. Tal oli elutarkust, mis koguneb ainult ajaga, ja kogemused, mida ta heal meelel minuga jagas. Isegi elu raskeimal päeval, mil temaga maises maailmas hüvasti jätsin, avastasin end mõtlemas filosoofilistele tõde-

mustele ja vestlustele, mida olime pidanud. Isa julgustas mind endasse uskuma ja kogemustest õpetlikku leidma. Selle järele igatsen ma enim.

See kõik kõlab, justkui julgustaksin inimesi vanas eas lapsevanemaks saama. See pole siiski nii. Lugesdes lugusid naistest, kes 60. sünnipäevale lähenedes pole kaotanud lootust rasestuda, või meestest, kes pärast 60. sünnipäeva isarööme naudivad, tean, millised võivad olla emotsionaalsed tagasilöögid. Vanemate vanusevahe ei häiri mind üldse ja kui mu vanemate suhe mulle midagi õpetanud on, siis seda, et teiste suhteid ei arvustata. Pigem mõtlen, kas need vanemad annavad endale päriselt aru, milliste tunnetega peab laps silmitsi seisma, kui ta ei saa vanematega füüsiliselt ega emotsionaalselt koos aega veeta. Kui ta peab hakkama vanematele toeks vanuses, mil ta ise veel vanemate tuge ja hoolitsust vajaks.

Ma lihtsalt ei saa mööda vaadata faktist, et mu 70 aasta vanuselt surnud isa kohta öeldi, et ta elas pika ja hea elu. Kui mu käest küsitakse, kuidas mu isa pikaks veninud haigus ja lõpuks surm mind teismelisena mõju-

tas, püüan esile tuua perioodi paremat poolt: ta pani mind end armastatuna tundma, kuidas tema lahkumine on suurendanud minus kaastundlikkust ja võimet toetada raskeid hetki läbi elavaid lähedasi. Jah, mu isa oleks mu toleagekse käitumise üle uhkust tundnud.

Tegelikkuses ei soovi ma sellist kogemust vaenlaselegi. Olla lapsena oma haige isa hooldaja ja kaotada ta enne täiskasvanuikka jõudmist on midagi, mida ei peaks ükski laps kogema. See tõttu on mul siiani raske mitte reageerida ega avaldada arvamust kordadel, kui laps sünnib perre, kus on äärmiselt tõenäoline, et sedavõrd lähedase inimese kaotus on osa lapsepõlvest.

Jah, muidugi on kõigil oma elu õppetunnid, mõned neist kahulemad kui lapsena ema või isa kaotamine. Samuti võivad haigused või surm tabada igas eas inimesi. Siiski on need riskid suuremad, kui üks või mõlemad vanemad on vastsündinut koju tuues üle kuuekümnesed.

Niisiis, ma ei tea, millal on inimene liiga vana, et isaks saada. Sooviksin, et saaksin isaga sel teemal ühe filosoofilise mõtiskluse maha pidada.

Kirja autor on toimetusele teada.

REKLAAM

Midagi värsket, midagi uut, midagi tervislikku –

PUHKUS TERVISES



NAUDI VÄRSKUST

2017. a suvel/sügisel renoveerisime Tervis ravispaahotelli buffet-restauranti, hotelli vastuvõtu ja suure osa sauna- ja veekeskusest.

Tule värskenda ennast ja vaata, kuidas uuenenud Tervis nüüd välja näeb!

Uuenenud Tervise pakkumine Sulle:

Kuurortravipakett

Tervis kuurordist

alates **43€** (1-le inimesele 1 ööpäev 2-kohalises toas) *

* pakett alates 4 ööbimisest

Mõnusaks lõõgastuseks

Nädalalõpu lõõgastus

alates **95€** (1-le inimesele 2 ööpäeva 2-kohalises toas)

Alusta oma puhkust aadressilt **www.spatervis.ee** või helista telefonil **447 9200**

Tervis ravispaahotell

Seedri 6, 80010 Pärnu / sales@spatervis.ee

Kampaania kehtib 01.11.2017-31.03.2018. Kampaaniapakettidele ei laiene teised soodustused. Kampaaniahindadega tube on piiratud arv.



VÕLUVITS

Otse loodusest

Seitsme taimet vägi meestele!

Väikeseöieline 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 ületootanud ja kurnatud meestele. Mehelik jõud otse loodusest!

Vaata volumits.ee või küsi lisainfot apteekrilt.



Omavalitsused ulatavad seenioridele abikäe

Eveliis Eek

60pluss@eestimeedia.ee

Eri omavalitsustes on seenioride abistamine korraldatud isesuguselt. Kui mõnes vallas ja linnas peab vanemaeline teatud teenuste eest sümboolse summa tasuma, siis osa omavalitsusi saavad enamikke teenuseid vanurile pakuda tasuta nõudmata.

Toit ja ravimid koju kätte

Valgamaal Tõlliste vallas käib koduhoolustöötaja seenioride juures kahel korral

Seeniorile, kelle tervis soosib omapäi elamist ja laias laastus hakkamasamist, kuid kellele teatud asjad käivad üle jõu, pakub tuge omavalitsus.

nädalas: viib toidu ja ravimid koju, toob vajadusel puud ja vee tupp. „Seda teenust kasutab meil praegu 10–12 inimest ja see on seeniorile tasuta. Arstile viime vastavalt vajadusele ja sel juhul tuleb maksta 20 senti kilomeetri eest. Abistame vajadusel transpordiga ka liikumispuudega tööealisi inimesi,” räägib Tõlliste vallavalitsuse sotsiaaltöö spetsialist Anu Tamm.

Abi vajav seenior annab sotsiaaltöötajale telefonitsi märku. „Me pole avaldusi võtnud ja asja väga ametlikuks ajanud. Kuna meie piirkond on selline, et teame kõiki inimesi ja nende muresid, siis saame asjad kenasti aetud. Mina saadan kodutöötaja vanuri juurde, kellega siis eakas ise kokku lepib, mis asjus täpsemalt abi vajab,” ütleb Anu Tamm.

Toidunimekirja edastab vanur kas telefonitsi või annab ühe külastuse ajal järgmise korra toidunimekirja koduhoolustöötaja kätte.

Rakvere linnas käib samuti koduhoolustöötaja paar korda nädalas seenioride juures ning viib neile toitu, ravimeid ja muud vajalikku. „Kui vanuril lähedasi pole, siis maksab teenuse eest Rakvere linn. Kui lähedased on olemas, siis on teenus maksustatud tunnipõhiselt – 5 eurot tunnis,” selgitab Rakvere linnavalitsuse sotsiaalosakonna juhataja Kersti Suun-Deket. Rakveres kasutab teenust üle 80 vanuri.

Peamine kriteerium vanus ja tervis

Lisaks tavapärasele aitab Rakveres koduhoolustöötaja ka erilisemate palvetega. „Meil on üks klient, kellega koduhoolustöötaja käib sotsiaalkeskuses pediküüris, maniküüris, saunas ja laseb seal ka pesu puhtaks pesta,” toob Kersti Suun-Deket välja.

REKLAAM

UKSED+
UKSESALONG

- välisüksed
- siseüksed
- garaažiüksed
- liugüksed
- tuletõkkeüksed
- varikatused



Siseüksed al 69 €

Välisüksed 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

ANNO 1948
РУССКИЙ ТЕАТР ЭСТОНИИ
VENE TEATER



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

-50%
kupong

MADU-NAINE / komöödia – 16.11
VIIMANE OHVER / vene klassika – 17.11
MÄNGURID / vene klassika – 19.11
KIRSIAED / vene klassika – 24.11
HÄDA MÕISTUSE PÄRAST / vene klassika – 25.11
VIIMANE KORRUS / komöödia – 01.12
VALENTINIPÄEV / melodraama – 10.12

Kõikidel nendel etendustel on sünkroontõlge eesti keelde

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

Küsimusele, millistel tingimustel saab vanur vallalt taolist abi, vastab Tamm, et põhikriteeriumid on vanus ja tervis. „Meil on kauplusesse väga pikk maa ja kui vanuril on ealiste iseärasuste tõttu pikema vahemaa läbimine problemaatiliseks muutunud, siis tuleb aidata. Kui pensionär on kõbus, siis talle me ilmselgelt koduhooldajat ei saada,” räägib Anu Tamm.

Keskmine teenust kasutav vanur on Anu Tamme sõnul üksinda elav seenior, kel on raskusi poest kauba kojutoomise ja liikumisega. „Bussid meil ei käi, kauplused on kaugel ja poekotid reeglina rasked. Vanur lihtsalt ei jaksa endale koju toitu tuua,” nendib ta.

Väikese valla eelis on Anu Tamme sõnul see, et otsuseid on kergem vastu võtta, sest sotsiaaltöötaja tunneb kõiki valla inimesi ja teab nende olukorda. „Linnas kõik kõiki siiski ei tunne, seega peavad suuremas omavalitsuses olema paigas väga konkreetsed kriteeriumid, mille alusel saab määrata, kas vanur hakkab vallalt või linnalt koduhooldustöötaja näol abi saama või ei,” lausub Anu Tamm.

Rakveres peab vanur toetuse saamiseks kas sotsiaalkeskusele või linnavalitsusele avalduse esitama. Selle alusel linnavalitsus hindab, kas avaldaja kuulub sihtgruppi või ei. „Sihtgruppi kuulub eakas või erivajadusega inimene, kes vajab abi kodustes tingimustes. Ennekoike on see abi mõeldud seeniorile, kes saab omapäi elades küll hakkama, kuid vajab siiski väikest kõrvalabi,” räägib Kersti Suun-Deket.

Selleks, et abi saada, ei pea elama poest kaugel ja isolatsioonis. Vanurile võib raskeks osutuda ka see, kui ta elab küll poele lähedal, aga ei suuda toidukotiga neljandale või viiendale korrusele kõndida. „Kui eakal on näiteks jalad haiged ja astma, siis on väga keeruline toidukotti kortermaja neljandale korrusele tasida,” teab Kersti Suun-Deket.

Abi vanuritele, lähikondlased tagasi tööturule

Järvamaa Koeru vald on seeniore abistava koduhooldustöötaja võtnud tööle projektiga „Hoolekandeteenuste arendamine Järvamaa omavalitsustes”. Kuna projekti rahastab osaliselt Euroopa Liidu Sotsiaalfond, siis saab vanur abi tasuta. „Kui eakal on tööl käiv laps või lähisugulane, kes omaste hooldamise või abistamise tõttu ise tööl ei saa käia, saab ta omavalitsuse kaudu esitada taotluse, et koduhooldustöötaja hakkaks ise vanuri juures abiks käima ning lähisugulane saab tagasi tööle naasta,” selgitab Koeru valla sotsiaaltöötaja Rutt Vihtre.

Hoolekandeteenuste projekt hõlmab kõiki koduteenuse liike: toidu ja ravimite kojuviimist ning abi muude asjaajamisega. „Näiteks kui vanuril on tarvis kasvõi kalmistule omaste hauale minna, sõidab ta sinna koduhooldustöötajaga, või kui on tarvis Koeru arsti juurde sõita, saab ta samuti abi,” räägib Rutt Vihtre.

Pikemate sõitude eest peab siiski sümboolse summa tasuma. „Sotsiaaltransport maksab 20 senti kilomeeter ja väiksema

sissetulekuga inimesele 10 senti kilomeeter,” täpsustab Rutt Vihtre.

Vanureid abistatakse ka teiste asjaajamistega, näiteks arvete tasumisel või arsti juurde aja kinni panemisel. „Mõni ütleb, et tema ei oska hästi sõnu seada ja end õigesti väljendada ning palub, et mina helistaksin ja arstile aja kinni paneksin. Vahel on lisaks ravimitele ja toidule vaja ka näiteks toasusse osta,” räägib sotsiaaltöötaja.

Abi eest praegu tasuma ei pea

Kuigi Järvamaal Koeru vallas on hoolekandeteenuse projekt vanurile tasuta, siis mõnes vallas, mis samuti projektis osalevad, tuleb seenioril teatud summa siiski tasuda. „Nüüd varsti peavadki vallad tasud ühtlustama, sest ükskord peab see teenus igas vallas olema ühe ja sama hinnaga. Loomulikult ei saa see olema teab mis suur, vaid pigem sümboolne, kuid lõplik summa on veel arutlusel,” sõnab Rutt Vihtre.

Praegu on Koeru vallas projekti kaasatud üheksa eakat. Küsimusele, kuidas saavad abi need vanainimesed, kellel ei ole tööle ihkavat hooldajast lähisugulast, vastab Rutt Vihtre, et neil käib abiks tema ise. „Vanur helistab mulle, räägib oma mure ja ma lahendan selle ära. Üksinda ja abita ei jää mitte keegi. Mina aitan praegu Koeru vallas üht vanurit, teen seda oma tööülesannete raames ja eakas inimene ei pea selle eest midagi maksma.”

Kuna abivajajate hulk ei ole Koeru vallas kuigi suur, siis pole tasu kehtestamine

>> lk 14

REKLAAM

PÄRNUSSE

puhkama ja tervist turgutama!



Ravipakett **MÖNUSALT TERVEMAKS** kaaslastele **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 sabumiseks 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

Terved ja liikuvad liigesed on liikumisvabaduse alus, seetõttu tuleb liigeste eest hoolt kanda enne tõsiste probleemide tekkimist. Flexiseq geelis sisalduvad nanostruktuursed Sequessome™ mikrokapslid koosnevad inimorganismis loomupäraselt esinevatest molekulidest, mida nimetatakse fosfolipiidideks.



FLEXISEQ hoolitseb liigeste tervise eest



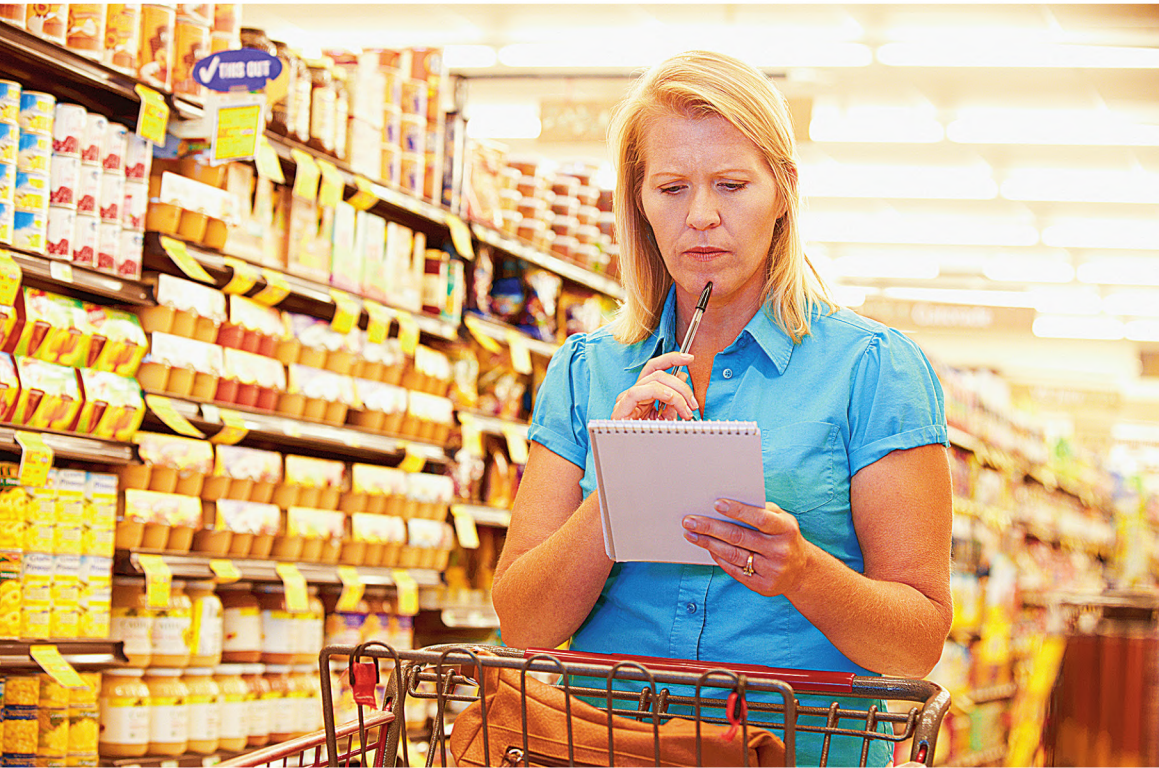


FLEXISEQ geeli kasutatakse:

- liigestevahelise kõhre võidmiseks valu ja tuimuse korral;
- liigeste funktsiooni toetamiseks osteoartriidi kõikides staadiumides;
- valu leevendamiseks põlveliigese piirkonnas.



Enne kasutamist lugege kasutusjuhendit. Küsimuste korral pöörduge arsti või apteekri poole. Lisateave: www.flexiseq.ee



Toidunimekirja edastab vanur enamasti kas telefonitsi või annab ühe külastuse ajal järgmise korra toidunimekirja koduhooldustöötaja kätte.

FOTO: SHUTTERSTOCK

seni veel päevakorda tõusnud. „Oleme püüdnud oma eakaid säästa, neil on sisetulekud niigi väikesed,” ütleb Rutt Vihtre. Üksi elavaid vanainimesi üritatakse võimalikult kaua abistada, et nad saaksid elada oma koduses keskkonnas endale tuttavas kohas.

Koduhooldustöötajat oodatakse rõõmuga

Tihti näevad vanurid koduhooldustöötajas ka head suhtluspartnerit ja sõbralikku nägu. „Alati tahetakse juttu rääkida ja suhelda, sest üksinda elades tekib suhtlemisvaegus. Kui lähedased elavad kaugel või neid pole üldse, on inimesed äärmiselt tänulikud, kui koduhooldustöötaja nädalas paar korda külla tuleb,” jutustab Tõlliste vallavalitsuse sotsiaaltöö spetsialist Anu Tamm.

Ka Rakvere linnavalitsuse sotsiaalosakonna juhataja Kersti Suun-Deket kinnitab, et vanurid on taolise abi eest väga tänulikud. „Seenior saab nii võimalikult kaua kodus olla ja on tähtis, et toit tuuakse koju ja suheldakse ka. Meie koduhooldustöötajad on enamasti samad inimesed ega vahetu tihti, mis annab eakale turva-

tunde, et on üks kindel inimene, kellega suhelda, kes aitab ja kellega on hea klapp.”

Järvamaa Koeru valla koduhooldustöötaja Kersti Kuusemäe sõnul on vanuritel alati väga hea meel, kui ta neile külla läheb. „Nad räägivad oma nädala jutud ära ning on alati äärmiselt rõõmsameelsed ja jutukad. Nendega suhtlemine annab ka mulle suure positiivse laengu,” seletab ta.

70aastane Viiu Kerem on üks Koeru valla elanik, kellel koduhooldustöötaja kord-paar nädalas abiks käib. „Tellin toidukraami, leiba-piima. Pood on mul kaugel ja jalgrattaga sõita ma ei oska. Hästi tore inimene käib mul abiks ja olen äärmiselt rahul,” kiidab ta.

Ka 70aastast Koeru vallas elavat Aili Nurmeotsa aitab koduhooldustöötaja toiduainete kojuviimisega. „Pood jääb minust 2–3 kilomeetri kaugusele. Varem käisin seal jalgrattaga, kuid kahjuks juhtus mul aprillikuus jalgrattaõnnetus ja ma ei saa ise rattaga enam poes käia. Nii abistabki koduhooldustöötaja mind toidukraami osas,” jutustab Aili Nurmeots, kes on samuti teenusega väga rahul.

Häirenupp kui õlekõrs

Tallinnas on viimased kümme aastat kasutusel eakatele mõeldud tasuta sotsiaalvalve ehk häirenupu teenus. Teenust saava inimese koju on paigaldatud lokaalne valvepult ja talle on antud mobiilne häirenupp, mille kasutamisel saab kõnekeskusega otseühenduse.

Süsteem on abiks eelkõige neis olukordades, kus eakas ei ole mingil põhjusel võimeline liikuma, iseseisvalt abistajale ust avama ja endale muul moel abi kutsuma. Teenuse eesmärk ei ole tavaliste koduteenuste ja isikuabiteenuste saamine, vaid pigem olla õigel ajal abiks ja toeks neile üksi elavatele eakatele, kelle tervislik seisund vajab lisaabi selleks, et oma kodus ootamatutes olukordades toime tulla.

Väljakutse, mis nupuvajutuse tagajärjel kõnekeskuseni jõuab, edastatakse esmalt eaka lähedastele. Kui neid ei ole võimalik telefonitsi kätte saada, siis sõidab Tallinna Hoolekande Keskuse kaheliikmeline meeskond esimesel võimalusel kohapeale olukorda lahendama.

Tallinnas osutab teenust linna lepinguline partner Tallinna Hoolekande Keskus ning teenus ise on tasuta. Tallinna Hoolekande Keskuse juhataja Imbi Eesmetša sõnul tuleks teenuse saamiseks pöörduda kas oma linnaosa sotsiaalhoolekande osakonda või otse Tallinna Hoolekande Keskuse poole.

Praegu on Tallinna Hoolekande Keskusel 254 klienti. „Häirenupu saavad need, kellel on kodus objektiivne abivajadus, eelkõige kukkumiste korral. Näiteks kui omal jõul enam püsti ei saa, siis sõidab meie brigaad kohale,” räägib keskuse juhataja Imbi Eesmetš.

Kindlasti on tema sõnul teenusega seotud mitte ainult kuk-



kumishirm, vaid ka psühholoogiline kindlustunne, et inimene ei jääks abitult koju luku taha. „Inimlik kontakt ja professionaalne tagasiside linnaosadele ja/või inimese lähedastele on samuti tähtsad,” lisab ta.

REKLAAM

NUKU
teater · muuseum

nuku.ee

Jaanika Juhanson / Helle Laas

AJAREFRÄÄN

Tempokas tragikomöödia täiskasvanutele

/ vanusele 16+ /

LISAETENDUSED
L 25. ja P 26. novembril · kell 19.00
NUKU teatris

Selle reklaami ettenäitamisel
saad pileti NUKU kassas osta
9 euroga
(täispilet 16 eurot)

KODUKÜTE. Puitbrikett ja pellet ehk puidugraanul on tänapäevased küttematerjalid, mille efektiivsus võrreldes halupuuga on mitmeid kordi suurem. Nad on mugavad ja kohe kasutamiskvaliteet.

Briketi  poisid

Puitbrikett ja pellet – puidukütte kaasaegsed alternatiivid

Käesoleva ajani on enamik ahju- ja katlakütte kasutajaid jäänud truuks puiduküttele. Briketipoisid OÜ pakub oma klientidele uuelaadset, kõige nüüdisaegsemat ja loodus-säästlikumat kütisvõimalust – puitbriketti. See on bio-kütus, mis aitab meil säästa raha, ruumi ja hoiab meie küttekolded puhtad. Puitbrikett ja pellet ei sisalda mingeid lisaaineid, nende tooraineks on vaid kuiv saepuru. Briketti ja pelletit hoiab koos igas puus ja taimes sisalduv looduslik liimaine – lingiin.

Brikett saadakse saepuru suure jõuga kokku pressides, seega on ta väga suure tihedusega. Üks tonn puitbriketti võtab vähem ruumi kui 3 m³ halupuid. Tihti jõuab ahju 20% või niiskemgi halupuu. Puitbriketi puhul on niiskus alla 10%.

Kuidas on õige?

Puitbriketiga kütmist alustades on kõige raskem harjuda väikeste kogustega – kui halupuu puhul laotakse ahjusse halge täis, tundub harjumatu tikku tõmmata pelgalt kahe-kolme briketi kohal. Ometi tuleb normi jälgida hoolikalt, sest kuustumust annavad briketid halgudest oluliselt enam.

Kandilisi brikette tuleb kasutada kuni poole vähem ehk kui olete harjunud tuld tegema kuue-seitsme haluga, siis üle kolme-nelja briketi kindlasti korraga ahju panna ei tohi. Ümmargused briketid annavad aga veelgi tugevama leegi, seega tohib neid korraga ahju panna vähem kui kandilisi. See tähendab, et ümmargused sütti-

vad kiiremini, paisuvad põledes rohkem ja annavad valusat tuld. Neid tohib ahju panna vaid kolmandiku võrreldes puiduga ehk kui tavaliselt panete ahju kuus halgu, siis ümmargusi brikette mitte üle kahe.

Kõige parem on puidubrikette süüdata süütablettidega.

Ostja teeb valiku

Tume Premium on kandiline tume puitbrikett, mis on parim kütetoodet Eesti turul, sisaldades palju kvaliteetset saarepuud. Sel on väga kõrge kütteväärtus, madal niiskusesisaldus ja sobib kõige paremini pikka ning ühtlast tuld vajavatesse küttekolletesse.

Hele Standard on kandiline, väga eeskujuliku kütteväärtuse ja minimaalse tuhajäägiga hele puitbrikett, mis on peamiselt valmistatud kasepuust.

Kõige parem on puidubrikette süüdata süütablettidega.



Sobib hästi pikka ja ühtlast tuld vajavatesse küttekolletesse.

Ümar Extra on ümara kujuga, kuuse, kase ja saare segust valmistatud tume puitbrikett, see on väga kõrge kütteväärtuse ja madala niiskusesisaldusega. Sobib küttekolletesse, mida on vaja kiiresti soojaks saada.

Premium Pellet 8 mm on oma olemuselt sarnane toode puitbriketile – see on loodust säästev ja kasutajasõbralik tahke biokütus. Erineb vaid nende kasutusmeetod – pelletid põletatakse mugavalt spetsiaalsetes pelletipõletites ja -kaminates.

Big Bag Ümar sisaldab puitbriketi tükke, mis on puitbrikettide tootmise kõrvalprodukt. Kütteväärtuselt on sama kõrge nagu meie muud tooted, kuid hind on vähem esindusliku välimuse tõttu märksa soodsam.

150 M² ELAMU KÜTMISEGA SEOTUD KULUTUSED vesikeskküttesüsteemiga ja eeldusel, et on tegemist kaasaegseid nõudeid täitva soojusisolatsiooniga. Seisuga 09.2016.a. Eesti kliimas kulub energiat kütmiseks 170 kWh/m² aastas

KÜTTELIIK	KOGUS (A)	ÜHIK	HIND	KUUS	AASTAS
Puitbrikett	5,5	t	140	64,17	770,00
Puidugraanul	5,3	t	175	77,29	927,50
Küttepuu (kuiv)	16,8	rm	60	84,00	1008,00
Gaas	3300	m ³	0,35	96,25	1155,00
Elektriküte	25500	kWh	0,095	201,88	2422,50
Kütteõli	2,6	t	1000	216,67	2600,00

Miks valida puitbrikett või pelletiküte?

- kütab toa kiiresti soojaks
- sobib igasse küttekolde
- põleb ilma musta suitsu ja suure tahmata
- ei vaja erilisi säilitustingimusi
- võtab vähe ruumi ja ei määri
- ei sisalda mingeid mürgiseid lisaaineid
- tekitab väga vähe tuhka
- kohalikust toorainest
- keskkonnasõbralik
- soodsa hinnaga



www.briketipoisid.ee | e-post info@briketipoisid.ee

Kalmistule kepikõndi tegema ja veini mekkima? Miks mitte!

Thea Karin

60pluss@eestimeedia.ee

Viinlased on juba tüdinenud naljast: mis eristab Zürichi linna Viini Keskalmistust? Viini Keskalmistu on kaks korda väiksem, aga seal on kaks korda lõbusam.

Kui valmistasin ette oma esimest raadiosaadet Viini Keskalmistust, puutusin kokku eestlase üllatunud mõistmatusega – sa räägid terve tund aega surnuaiast? Heli-tehnik andis hüva nõu – oled kaua Austrias elanud ega mõtle sellele, et eestlane tunneb surma ees hirmu. Ütle sissejuhatuses kohe ära, et see tuleb lõbus saada.

REKLAAM



**Tallinna Krematoorium
pakub kõiki matuseteenuseid.**

Urni-, tuhastamis- ja hauamatused, ööpäevaringne transport.

Võimalus sõlmida matuseteenuse eelleping.

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

Austria on surmateema käsitluses väga ainulaadne maa. Väljendub see ainuüksi juba selles, et Viini Keskalmistu, Euroopa suuruselt teine surnuaed, on ühtlasi ka paik, kus jalutada, sportida ja piknikku pidada. Seal musitseerivad Viini Filharmonikud, kalmistu direktioon pakub näkse ja veini ning pensionärid teevad gümnaastikat.

Austria popkultuuri üks suurepärase esindaja Wolfgang Ambros lõi keskkalmistu 100. juubeliks laulu, mille sõnad räägivad: „Kui saabub öö, tuleb surnutele elu sisse, siis pole elusatel sealt midagi otsida.” Kus siis veel, kui mitte Austrias kannab matus nime *schöne leich*, otsetõlkes „ilus laip”. Tegelikult tähendab see aga suurejoonelist ja pompöösset matust.

Pompöösed Viini matused oma kindlate tavadega

Viini üks linnapeadest saadeti viimsele teele mustas tõllas, mille ees sammusid kuus musta hobust, lakad ja sabad mustade tuttidega kaunistatud, kõrval mustades livreedes saatjad. Sellises matuserongkäigus võivad osaleda kõik, vaid järjekord on paika pandud: kõige lähedased astuvad otse tõlla taga, kõige lõpus lihtsalt naabrid ja lahkunuga samal tänaval elanud inimesed. Linnapea tõlla taga kõndis tema nuttev lesk, Viini kuulus näitlejatar mustas, keda toetasid sõbrad. Päikeseloojangul toimunud ärasaatmisele lisasid pidulikkust tõrvikud ja kõlas hingekriipiv muusika. See ongi *schöne leich*.

Tegelikult on Viini Keskalmistu, kuhu on maetud kolm miljonit inimest, tavaline pühapaik, kuhu tulevad turistid kuulsuste hauamonumente vaatama. Kõige lihtsamini leitavad on otse kalmistu peatänava ääres. Seal on Johannes Brahms ja Ludwig van Beethoven, Arnold Schönberg, Johann Strauss ja Franz Schubert ning kes saksa kultuuri teab, see paneb sinna ritta ka filminäitleja Curd Jürgensi.

Viini Keskalmistu ekskursioonil saab ülevaate linna meditsiiniajaloost ning unustatud ja unustamatutest naistest – esimesest naismaailmareisijast ja esimesest naisarstist. Viini Keskalmis-

tule on maetud ka kuulsad mõrvarid, nagu keisrinna Elisabethi mahalaskja. Seal puhkavad katkuohvrid ja enesetapjad, aga ka armastatud tenor ja operetilaulja Alexander Girardi.

Viini Keskalmistul on eri sektsioonid: osad, kuhu on maetud varalahkunud lapsed või lähedasteta inimesed, kelle matusekulud katab linn.

Kuus valget ja kuus punast lille

Kui leinajaid ei ole, siis on matus lühike – ei peeta kõnesid ega ole suuri lillekimpe. Viini linn kaunistab kalmu kuue valge ja kuue punase lillega. Sageli ei ole ka preestrit, siis läheb kõik veelgi rutem. Seejuures pole tegemist pieteeditunde puudumisega, see on tänane argipäev, sest üksildasi inimesi tuleb aina juurde. Selliseid matuseid nimetatakse sotsiaalmatusteks. Juba 18. sajandil olid need tollal vaestematusteks nimetatud hauad Viini tollaste rikaste ja ilusate õuduseks. Nead armastasid oma *schöne-leich*-stiilis ärasaatmisi kui enda tähtsuse rõhutamist.

Paljud, kelle matusekulud Viini enda peale võtab, ei ole tegelikult ilma lähedasteta, aga paljudele on Austria keskmine matusekulu 3500 eurot liiga suur summa, et seda ise maksta. Seaduse järgi ei saa riik kedagi oma lähedast inimest matma või isegi ärasaatmisele kohale tulema sundida. Viini linnale läheb selline kümneks aastaks kasutusele võetud kalm maksma 1500 eurot, mis sisaldab lihtsat matust ja kaht aastat haa eest hoolitsemist.

Kodutu saab hauda kaasa sortsu veini

Viini Keskalmistul on eraldi sektsioon kodututele, kelle matustel on kujunenud traditsiooniks, et hauda kallatakse ka

veidi veini. Eraldi on seksioon neile, kes on end pühendanud meditsiinile. Nende auks korraldab Viini Ülikooli meditsiinosakond üks kord aastas kalmistu kirikus Zum Heiligen Karl Borromäus (Püha Karl Borromäuse mälestuseks) tänujumalateenistuse, millel osalevad nii arstiteaduskonna professorid kui ka üliõpilased. Kui kirik on avatud, tasub seda kui linna üht juugendstiili kaunimat näidet igal juhul külastada.

Öösiti korraldab Viini Keskkalmistu juhatus ka orienteerumisi. Siis antakse külastajatele taskulamp ning nad suunduvad otsima oma lemmikkadunu kalmu, leiavad teiste seas ka erandliku klaasmonumendiga Falco (1957–1998) haua. Falco (kodanikunimega Johann „Hans“ Hölzel) oli tuntud laulja, kelle kirstu kandsid kätel Viini mootorrattaklubi rokkarid, kes tegid kaasa ka Falco kuulsaks saanud laulus „Rock me Amadeus“, mis on tänaseni ainus saksakeelne laul Billboard 100 (New Yorgis välja antav maailmakuulus muusikaajakiri) edetabeli tipus.

Et Viinis surematuks saada, tuleb surra kas noorelt või traagiliselt, ütlevad viinlased, ja Falco puhul peab see paika. Tema surematusest annab tunnistust muusikal, mida käis 2017. aastal vaatamas 125 000 inimest ning mis Falco 60. sünniaastapäeva puhul läheb 2018. aastal uuele turneele.

Sageli võib kalmudel mängimas kuulda Viini Filharmoonikuid.

Viini Keskkalmistu on enamat kui matmispaik ning rõhutab looduslähedust ja kutsu taaskasutusele. Kalmistult leiab



Laulja Falco kalm klaasist monumendiga, seal leiab alati värsked lilli ja armastuskirju.

FOTOD: VIENNAPHOTO.COM

pargiosa nimega „Rahu ja jõud“, kus pensionärid käivad ühiselt tervisejooksu tegemas. Sageli võib seal kohata kepikõnni austajaid, kes sel moel oma leina ja kurbust maha laevad.

Pista truudusetu abikaasa tasku

Viini Keskkalmistu pakub ka alternatiivseid matmisviise, nagu puu alla matmine või tulematus. Saadaval on aga ka bioloogiliselt lagunevaid urne. Need urnid on tehtud puidust. Oma matuseid ise planeerivale inimesele antakse kaasa värvid ja pintsel, et igaüks saaks oma urni ise kujundada. Soovi korral kaunistatakse urn Swarovski kristallidega. Valiku seas on ka urnikett, millele on lisatud kivina

tiigrisilm. See sümboliseerib lähedastega säilivat sidet ka pärast surma.

Kes külastab Viini Keskkalmistul asuvat Euroopa esimest matusemuuseumi, saab ülevaate veel teistestki matmisvõimalustest, näiteks valmistatakse inimtahast kristalle. Viini Keskkalmistu direktor viskas villast, et sel moel on võimalus truudusetu abikaasa tasku pista või endale kaela riputada.

Muuseumiööl on matusemuuseum eriliselt populaarne paik, sest siis saab lasta endast teha kirstus lamamise foto, isegi kaane võib paluda peale panna. Redelil seisnud ja ülevalt alla puusärgis lamamise foto teinud fotograafi tehtud jäädvustusega saab minna koju ja seda erilist momenti lähedastele näidata. „Võib-olla saame me Austrias sel moel surmateemaga paremini hakkama,“ filosofeerib tollane Viini Keskkalmistu direktor Leopold Tichacek. Ta tunnistab meie kohtumisel, et ise ta küll endast kirstus lamamise pilti teha ei soovi, aga surmalaule, mida iga viinlane teab, kuulab ta küll. Mil-line viinlane ei teaks Georg Kreisleri laulu „Der Tod – das muss a wiener sein“ (tõlkes „Surm, sa oled viinlane“), sest Viin ja surm, neil on eriline seos. Sentimentalselt melanhoolne koketsus seguneb selles sügava intiimsusega ning väljendubki muusikas ja laulusõnades.

„Kes tuleks selle peale, et kirjutada laul pealkirjaga „Minu tuhk“?“ imestab helitehnik, kui tahtsin Viini Keskkalmistust tehtud saatele selle laulu lisada. Sellenimelist laulu laulis üks minu lemmiklaulja Georg Danzer, kui ta sai teada, et

>> lk 18

REKLAAM

Rulaator toetab kõndimisel ja võimaldab ette võtta pikemaid käike

Kui vajad kõndimisel tuge, kuid sooviksid siiski iseseisvalt liikuda, oma igapäevatoimetusi teha ja vormis püsida, võib abi olla rulaatorist. Rulaator pakub kõndimisel tuge, võimalust istuda ja puhata ning mugavalt oma asju kaasas kanda.

MIS ON RULAATOR?

Rulaator on **nelja rattaga tugiraam, mis pakub kõndimisel stabiilsust ja vähendab kukkumise riski**. Turvalisuse tagamiseks on esirattad varustatud piduritega ning tavaliselt on rulaatorile kinnitatud korv, kus saab hoida kotte ja muid esemeid. Raamile kinnitatud iste võimaldab kõndimisel teha puhkepause ja istuda, olenemata asukohast. Rulaatori abil saab liikuda nii toas kui õues. Transportimiseks saab rulaatori kergesti kokku panna, et mahutada see auto pagasiruumi või bussi.

KEDA SAAB RULAATOR AIDATA?

Rulaator aitab liikuda erinevate ter- vislike seisundite puhul, mil kõndimine on häiritud, esineb probleeme tasakaalu, koordineerimise ja kehaasendi kontrollimisega.

«Seda hankima sundis mind haige selg, mis mõjub nii, et ühte jalga ei saa valu pärast eriti toetada.» — Aili (77)

«Aitab paremini liikuda ja elada vanal ja haigel, eriti kellel on suur kehakaal ja sellepärast jalad haiged.» — Valve (83)

Lisaks terviseprobleemidele võib liikumist pärssida hirm tasakaalu kaotamise ja kukkumise ees, mistõttu ei julgeta ükski kodust väljas käia. Rulaator annab julgust üksi elavale eakale oma igapäevatoimetuste ja poeskäikudega ise toime tulla ning aktiivsena püsida.

Rulaatorit saab kasutada linnas ja maal ning sobivaid mudeleid leidub nii siledatel linnatänavatel kui ebatasastel pinnastel liikujatele.

KUIDAS AITAB RULAATOR IGAPÄEVATEGEMISTES?

Uurisime oma klientidelt, missugused on olnud nende kogemused rulaatori kasutamisel.

ITAKist rulaatori laenutanud Aili sõnul on rulaator tema liikumisvõimalusi tuntavalt parandanud. «Rulaator aitab mind väga palju. Tänu sellele julgen ette võtta pikemaid käike. Poes ei saanud ma varem üldse käia, sest keppidega ei jõudnud ja polnud ka ostukotti kuhugi panna. See ongi rulaatori juures üks lihtne ja hea asi, et saan vahepeal istuda. Ka see on hea, et käib võrdlemisi lihtsalt kokku ja poes käies saan ostukoti panna alumisele restile. Kasutan ka



kõndimiskeppe, aga sellest saadik, kui on rulaator, tunnen, et keppidega on raskem liikuda.»

Maal elaval Valvel on kaks rulaatorit: üks toas ja teine õues lii-

kumiseks. Rulaatori abil saab ta aias iseseisvalt ringi liikuda, kuid päris põllule ei saa siiski minna, kuna rulaatori liikkamine valmistab talle raskusi.

KUIDAS VALIDA RULAATORIT?

Rulaatori valimisel tuleb silmas pida nii kasutajat ja tema seisundit kui ka keskkonda, kus on plaanis abivahendit kasutada. Sobiva mudeli valikul aitavad meie konsultandid.

Sobiv kõrgus

Rulaatoreid on erineva (istme)kõrguse ja laiusega, mille seast tuleks leida sobivaim, kus kasutaja saab mugavalt ka istuda ja jalga puhata. Enne rulaatori soetamist tuleks järele proovida, kuidas on sellel istuda ning kas käepidemete kõrgust saab sobivaks reguleerida. Kõrgus on optimaalne siis, kui käepidemetest hoides jääb kasutaja küünarliiges painutusse 20–30 kraadi. Käepidemete kõrgus on kõigil rulaatoritel reguleeritav.

Kasutamise keskkond

Kas rulaatorit on plaanis hakata kasutama toas, siledatel teedel või hoopiski ebatasasel pinnasel? Kui pinnas on ebatasane (näiteks maal), siis soovitage suurema rehvida rulaatorit, millega on lihtsam ja sujuvam sõita. Asfaltte peal on aga mugavam väiksemate ratastega rulaator.

Liigutamine ja transport

Kui õues käimiseks on vaja rulaatorit treppidest üles-alla kanda, siis tuleks veenduda, kas rulaatori kasutaja jaksab seda ka tõsta ning kuidas oleks seda ohutu vedada. Rulaatorid käivad

transpordiks lihtsasti kokku.

KUIDAS RULAATORIT KASUTADA?

Alati tuleb peale panna seisupidur, et puhkeasendis või istudes rulaator veerema ei hakkaks.

Linnas liigeldes tuleb arvestada kõnniteede kõrgete äärekividega, millest peab rulaatori üle tõstma. Vali liikumiseks selline tee, kus on võimalikult vähe takistusi.

OSTA VÕI LAENUTADA?

Rulaatorit ei pea ilmingimata endale ostma, vaid seda saab ka laenutada.

Mõlemal juhul on võimalik rulaator endale hankida **riikliku soodustusega**. Soodustuse saamiseks on vaja isikliku abivahendi kaarti ja arstitõendit.

Laenutamise eeliseks on, et rulaatorit saab igal hetkel tuua ITAKisse **tasuta remonti** või **hooldusesse**. Pikemat aega kasutuses olnud rulaatori saab vajadusel vahetada uuema vastu, et tagada ohutu liikumine.

Kui ostmiseks või laenutamiseks ei ole võimalik ise teeninduspunkti tulla, võib abi paluda lähedastelt või sotsiaaltöötajalt, kes saavad abivajaja eest asju ajada.

Loe lähemalt **rulaatori laenutamise** ja ostmise kohta kodulehelt www.itak.ee



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

KUI KASUTU KODUTEHNIKA JA LÄBIPÖLENUD LAMBIPIRN HAKKAVAD KUMMITAMA, SIIS KUHU NAD VIIA?

REKLAM

pöeb vähki ja tal pole enam kaua aega elada jäänud. See on viis, kuidas austerlane selle samas nii argise, kuid hirmutava teemaga iseend teistega seoses määratleb ja samas surematuks jääb.

Kalmistule kaarikuga nugiseid ja hirvi vaatama

Möödas on ajad, kui lahkunu varba külge seoti nöörlõng, millest seega, igaks juhuks, kui surnu peaks üles ärkama. Kellukestega nööri saab näha veel vaid Viini Matusemuuseumis. Aga muuseumis ringi käies saab teada loo sellest, kuidas viinlased protestisid keisri säästukirstu vastu. Reformikeiser Joseph II otsustas matustel kasutusele võtta taaskasutatava kirstu. Liikuva põhjaga kirstuga sai surnu hauda lasta ja seejärel taas kirstu kasutusele võtta. See mõtteviis ei sobinud *schöne-leich*-filosoofiaga kokku ja jäeti peagi sinnapaika.

Viini Keskkalmistul saab käia mitmetel ekskursioonidel, aga võimalik on rahupaika ka ise uudistama minna. Ühe küsitluse järgi jalutab 37 protsenti viinlastest regulaarselt keskkalmistul. Ka need, kes oma lähedaste kalme külastama lähevad, vajavad sageli orienteerumiseabi. Selleks puhuks on loodud eraldi koduleht kõikide Viini kalmistute kohta, kus kalmistu-

navigaator aitab õige kalmiskoha üles leida.

Viini Keskkalmistu on hiiglaslik – seda ümbritsev müür on kolme kilomeetri pikkune, müüris on 12 väravat. Kalmistu on 2,5 ruutkilomeetri suurune. Aga külastaja ei pea seal sugugi ainult jala käima. Kui veneetslasel on gondel, siis viinlasel on tõld või kaarik, mille ees hobustepaar. Nagu Schönbrunnis või Viini kesklinnas, saab ka keskkalmistul kaarikuga sõites ümbirusega tutvuda.

Ekskursioonid tutvustavad kalmistu ajalugu, parki ja eriliste taimedega loodusaeda, kus kohtab sageli nugiseid ja oravaid, öökulle ja isegi hirvi. Ekskursiooni käik viib metsakalmistule, tutvustatakse erilisi urne, Viini kultuuri ja poliitilise elu suurtegelasi ning selles raames ka presidentide kalme.

Alates järgmisest aastast saab Viini Keskkalmistu kohvik. See avatakse muinsuskaitse all olevas hoones teise värava juures, kus on kalmistu infopunkt. Siis saab kalmistukülastuse järel istuda kohvitassi taha ja maitsta Viini kohvikultuuri juurde kuuluvaid hõrgutisi. Loomulikult on see mõeldud ka peielaua kohana, kus koos istuda ja lahkunut mälestada.

Viini Keskkalmistu on Euroopa suuruselt teine kalmistu. Vaid Saksamaa Ham-

burgi Ohlsdorfi kalmistu, suuruselt neljas maailmas, on sellest ulatuslikum. Praegu on Viini Keskkalmistul 330 000 kalmu. Igal aastal lisandub 20 000 uut.

Ka Viini kuulsates ja turistide armastatud veinikõrtsides nimega *heurigen* kõlavad teiste Viini laulude seas sageli laulud, mis on pühendatud surmale. Tihti on laulusõnadest mõte: vein, sa jääd alles ka siis, kui meid enam selles ilmas ei ole. See mõte turgatab pähe ka siis, kui kalmistu juhatuse liikmed pärast surnuaial orienteerumist sinuga veiniklaasi kokku löövad.

Viini Keskkalmistu on väga eriline paik. Austria üks tuntumaid loomeinimesi, Andre Heller on rahupaigale andnud erilise nime – *aphrodisiakum für nekrophile*, tõlkes nekrofiilide afrodisiaakum. See ei tähenda midagi muud kui viinlase väga erilist suhet surmaga. Selle kõige muljetavaldavam näide on Viini Keskkalmistu. Et surnuaial käik on viinlasele tavaline argipäevane ettevõtmine, näitab seegi, et otse kalmistu peavärava ette saab väga lihtsalt sõita trammiga. Kuigi keskkalmistu kuulsaimas laulus täheledatakse, et öösiti pole elavatel sinna asja, on kalmistu juhatuse loonud viinlasliku paindlikkusega siiski võimalused ka elavatele, et sellest erilisest paigast nii päeval kui ka öösel osa saada.

 **kuhuvii.ee**



Õige vastus on lihtne > **kuhuvii.ee**. Siin saad teada, mida teha nii üleliigsete, aga töökorras kui ka päris kasutute ja vanade asjadega. Anname vanadele asjadele uue elu.

VAATA JUBA TÄNA KUHUVIIA.EE

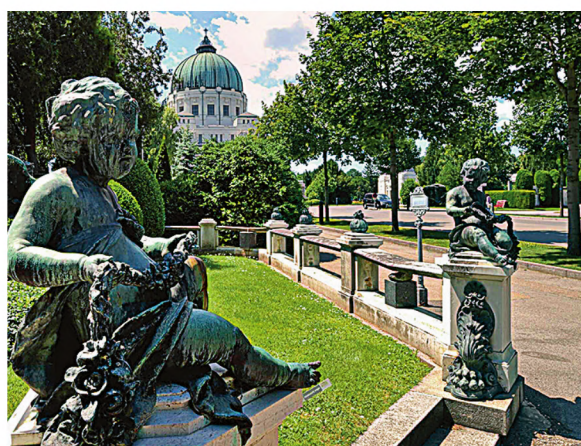
EES-Ringlus

SKO GAISMA



Sektsioon nende haudadega, kes on end andnud Viini meditsiiniülikooli arstiteaduse kätte.

FOTOD: VIENNAPHOTO.COM



Peaalleel leiab kõige uhkemad hauad.



Matusekaarik Euroopa esimeses matusemuuseumis.



Austria presidentide puhkepaik Karl Borromäuse mälestusriku ees.

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.

- Pakume kvaliteetset, iga inimese vajadusi arvestavat hooldusteenust.
- Meditsiinilise turvatunde tagab meiega samas majas asuv hooldusraviosakond.
- Meie tegevusjuhendajad aitavad meie hoolealuste päevi mitmekülgset sisustada. Pakutavateks päevategevusteks on näiteks võimlemine, käeline tegevus (joonistamine, meisterdamine, käsitöö), muusikaline tegevus (laulmine, pillimäng) ning erinevad temaatilised ühisüritused.
- Lähedaste külastamist hõlbustab hea transpordiühendus Tallinnaga.

☎ 5918 2652

✉ piret@haigla.ee

🌐 www.haigla.ee

SÜGISPUHKUS KUBIJAL

(3 PÄEVA, 2 ÖÖD)

*Tule naudi sügisest turgutavat
massaaži Eestimaise raviturbaga!*

Terviseturba toime põhineb soojuste, bioaktiivsete ainete ja antiseptiliste omaduste koostmõjul.

- Majutus 1 inimesele kahekohalises toas 2 ööd
- Piiramatut spa- ja saunakeskuse kasutamine lahtioleku aegadel
- 2x hommikusöök, 2x õhtusöök, 1x lõunasöök
- Raviturma 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-LOOBUSSPAA



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

KLASSIKALINE RAVIPAKETT Ravipäev sisaldab 6 protseduuri!

Ravipakett sisaldab:

* meditsiiniline konsultatsioon (15 min)

Ravipäev sisaldab 6 raviprotseduuri

inimese kohta:

* liikumisravi basseinis / saalis

või kepikõnd

* soolakamber

* ravitee

* **3 tõhusat protseduuri lisaks!**

**Uudis - käsimassaaž ravimuda
massaažikreemiga (20 min)!**

Lisaks protseduuridele kuulub paketti

* majutus

* toitlustus (3 korda päevas, saabumise päeval õhtusöök, lahkumise päeval hommikusöök ja lõunasöök)

* hommikumantli kasutamine

* hommikusauna ja basseini

kasutamine

* Saunamaailma ja jõusaali piiramatut külastust (iga päev lahtioleku aegadel)

Hind alates

49,00€/ravipäev

Aia 3, Narva-Jõesuu

Tel: +372 35 99529 • GSM: +372 53 44 7779
info@narvajoesuu.ee



www.ravispaa.ee

Sanatooriumis ravitakse

efektiivselt järgmisi haigusi:

- närvisüsteemi haigused (neuriit, radikuliit jne);
- luu- ja liigesehaigused;
- südame- ja veresoontehaigused;
- hingamisteede haigused (astma, bronhiit);
- pikaajaline haavade mitteparanemine;
- rasvumine, patoloogiline menopaus, kuse- ja suguelundite süsteemi haigused;
- depressioon, asteeniline seisund, kroonilise väsimuse sündroom;

Narva-Jõesuu SPA & Sanatooriumil on Eesti terviseameti poolt väljastatud luba №LO2948 ambulatoorse taastusravi ja füsioteraapia osutamiseks.

Ülalpool loetletud haiguste ennetamiseks ja raviks soovime eriti **klassikalise ravipaketti**.

FRA MARE
THALASSO SPA

Naised-mehed, kiirustage...

...Lääne-Eestis, looduskaunis kohas on avatud sanatoorium...

Seeniropakett 45 €
(P-N 39 €) ühele ööpäevaks*

Pakett sisaldab:

- arsti vastuvõttu
- 2 ravi
- majutust
- 3 söögikorda päevas
- sauna- ja basseini pargi 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, broneeri kohe!

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

RAAMATUSOOVITUS

Kaks armastuslugu

Kätlin Kaldmaa ja Hanneleele Kaldmaa

Kirjastus Petrone Print, 270 lk

Armastust on mitut moodi. Selles raamatus on kaks armastuslugu – Kätlin Kaldmaa suhe oma emaga ja Kätlini suhe oma tütre Hanneleelele. Teoses põimuvad teekond Hispaania palverännakurajal ja lapsepõlvemälestused Eesti kolhoosikülalt. Raamat on osa seitsmekümnendatel sündinud põlvkonna, sõjast traumeeritud vanemate laste kirjutamata loost.

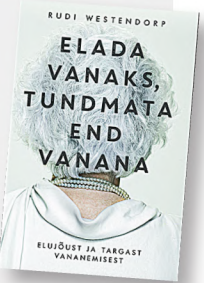
**GK kokaraamat. Veresuhkrut tasa-kaalustavad toidud**Mari-Liis Ilover, Anneli Kõiv
Kirjastus Varrak, 216 lk

«Meil on väga hea meel, et oled kätte võtnud raamatu tervislikust elustiilist. Just nii, glükeemilise koormuse (GK) jälgimine ei tähenda järjekordset kiirdieeti, see on pigem elustiilimuutus ja tervisliku toitumise põhitõdede juurutamine. GK jälgimine ei aita mitte ainult tervislikult ja püsivalt kaalu langetada, vaid teeb lõpu ka sind kimbutanud pidevale väsimusele ja kontrollimatutele isudele, parandab üldist enesetunnet ning on suureks abiks tõsiste haiguste ennetamisel.»

**Elada vanaks, tundmata end vanana**Rudi Westendorp
Tõlkinud Kadri Metsma
Kirjastus Varrak, 256 lk

Vähem kui sada aastat tagasi oli keskmine eluiga lääneriikides 40 aastat, praegu on see 80 aastat. Ja lõppu pole näha: esimene inimene, kes elab 135. eluaastani, on juba sündinud.

Mida tähendab pikem eluiga meie ühiskonnakorralduse jaoks? Kuidas saaksid inimesed end kõige paremini pikemaks eluks ette valmistada?

**Viiskümmend eset meditsiini ajaloost**

Gill Paul

Tõlkinud Raivo Hool, Ilme Rääk, Olevi Teppan

Kirjastus Koolibri, 224 lk

Raamat keskendub neile olulistele ideedele, avastustele ja leiutistele, mis on aidanud inimkonnal suhteliselt hea tervise juures püsida ning haiguste ja vigastuste korral abi leida. Kronoloogiliselt järjestatud lugudes esemetest ning meetoditest, mida aegade jooksul haigete ravimiseks on kasutatud, kirjeldatakse nende loomisega vaeva näinud arstide ja teadlaste järjekindlat tööd, ränki eksimusi ja peadpööritavaid edu.

**Muinasjuttude varasalg**

Erinevad autorid (kogumik)

Tõlkinud Olavi Teppan

Kirjastus Koolibri, 92 lk

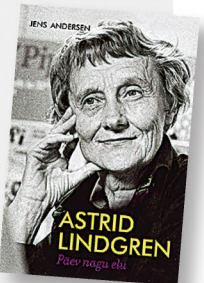
Muinasjutud ei vanane kunagi, sest iga uus põlvkond jutustab neid edasi omamoodi. Tänapäeva lapsed saavad suure osa jutu võlust kätte pildi kaudu, sõnaline pool jääb sageli lühemaks ja asjalikumaks. Siia raamatusse on köidetud kuus üle ilma tuntud muinasjuttu, mida aitavad ellu äratada kunstniku vaimusilmas sündinud lummavalt kaunid illustratsioonid. See on suurepärane täiendus lapse unejuttude riulile!

**Astrid Lindgren. Päev nagu elu**

Jens Andersen

Tõlkinud Tiina Toomet
Kirjastus Koolibri, 432 lk

«Päev nagu elu» põhineb kirjajavahetusel ja päevikumärkmetel, mis said avalikuks pärast kirjaniku surma. Andersen raamat on avameelne ja viib meid naerusuise lastekirjaniku fassaadi taha. Pooleteise aasta jooksul kohtus ja vestles Andresen ka Astrid Lindgreni tütre Karin Nymaniga ja teiste Astridile lähedaste inimestega. Andersenil on õnnestunud luua objektiivne, kõitev ja vahetu pilt paljuski vastuolulisest isiksusest.



UUS

SNICKERS Workwear FlexiWork
õmblusteta alussärk
9425/0418 **65 €**

SNICKERS Workwear FlexiWork
õmblusteta aluspüksid
9428/0418 **54 €**

Pesu komplektiga saad kaasa **TASUTA KINDAD** 9578/0448

SNICKERS Workwear AllroundWork
Soft Shell jakk
1200/0404 **108 €**

SNICKERS Workwear Power Winter
talvepüksid
3619/0404 **117 €**

Jopega kaasa **TASUTA MÜTS** 9093/0418

SNICKERS Workwear talvejope
1178/0404 **192 €**

Hinnad sisaldavad käibemaksu 20% ja tehivad, kuni kaupja jätkub!

**TAMREX**

TAHAN PARIMAT!
Vähemaga ei lepi!

*SNICKERS Workwear **TALVEJOEGA** (art 1100/0404 või 1100/9504) saad **KINGITUSEKS WINDSTOPPER® TALVEMÜTSI!**

SNICKERS Workwear WINDSTOPPER®
talvemüts
art 9093/0418 TAVAHIND 47 €

TASUTA*

CORDURA

37.5

Snickers
WORKWEARALLROUND
WORK

Snickers Workwear AllroundWork
37.5®-isolatsiooniga talvejope

Vähekuluv, hästi istuv ja vettpidav – see on sobiv tööjakk just siis, kui temperatuur langeb. Eelpainutatud käised ja venivad paanid õlgade tagaosas annavad maksimaalse liikumisvabaduse. Tihe 3D-võrkvooder seljaosas hoiab kinni õhku, et suurendada isoleerimist, soojust ja mugavust.

1100/0404 **130 €**
1100/9504

**TAMREX OHUTUSE OÜ**

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

TALLINN Laki 5, Pärnu mnt 130, Katusepapi 35
VÕRU Piiri 2

TARTU Aardla 114, Ringtee 37a
NARVA Maslovi 1

PÄRNU Riia mnt 169a, Savi 3
HAAPSALU Ehitajate tee

RAKVERE Pikk 2
JÕGEVA Tallinna mnt 7

VILJANDI Riia mnt 42a
TÜRI Türi-Alliku

JÕHVI Tartu mnt 30
RAPLA Tallinna mnt 2a

UUS KAUPUS KEILA
Keki tee 1

Vererõhu- probleemidega jälgi enesetunnet



FOTO: SHUTTERSTOCK

Rein Vahisalu

Ida-Tallinna Keskhaigla kardioloog

Tehnoloogia areneb tohutute sammudega ja me saame inimese sisse juba sügavuti minna, kasvõi keemiliste elementideni välja. Kuid me ei oska veel tervikut kokku panna, elus selle praktilisest ärakasutamisest rääkimata.

Ka enamiku elundite töögraafikud võime viimse detailini välja joonistada. Vererõhk on aga igapäevakasutuses endiselt väljendatav kahe arvuga. On see hea või oleme arengus maha jäänud? Arvan, et hea, sest meil on nende kahe arvu väga pikk hindamise kogemus. Kordame, et esimese arvuga saame hinnata südame jõudlusvõime olukorda, teine ehk alumine arv aga iseloomustab tuiksoonte pingeseisundit.

Kui midagi saab arvudes väljendada, siis on tulemus võimalik paigutada kolme kategooriasse: normis, üle normi, alla normi. Põhimõtteliselt on kõik normid kokkuleppe küsimus. Vererõhu normid on läbi käinud pika tee. Kunagi lepiti kokku, et vererõhku mõõdame aritmeetika liitsa

Kõrgvererõhk-tõbi on meie rahutus ja kiiretempolises maailmas endiselt päevakorral, et mitte öelda veelgi enam tähtsustunud. Vererõhk on endiselt üks põhilisi näitajaid, mida peame aeg-ajalt mõõtma ja kontrolli all hoidma.

liitmistehtega: arvule sada liidame inimese vanuse. Nii tuleb 85aastasel inimesel vererõhu normiks 185/90 mmHg. Kuid tavaelu juures ju vererõhk kõigub ja mõnel närvilisel päeval või mingi füüsilise koormuse ajal, olgu selleks või toa kraamimine, võib eakama inimese vererõhk olla näiteks 205/95 mmHg. See on normiks ilmselgelt liiga palju ja praeguseks ajaks on saavutatud uued kokkulepped. Aga nagu sellistel puhkudel tavaks, võib pendel inertsist teise äärmusse nihkuda. Nii tehti kahetuhandendate aastate alguses, kümme-viisteist aastat tagasi loosungiks, et mida madalam vererõhk, seda parem. Ja see on vaja kohe taluvuse piirini madalaks ajada. Elu ja ravipraktika on aga sedagi põhimõtet korrigeerinud.

Vererõhk on raviga alla aetud

Toon nädalataguse haigusjuhtumi igapäevasest praktikast.

Südamearsti vastuvõtule tuleb 86aastane vanaproua. Selles vanuses patsient pole ammu enam mingi ime. Kabinetti siseneb korrektselt riides ja heas füüsilises vormis vanadaam. Elus on ta aktiivne osaline, kursis poliitikaga ega virise tühi-asjade üle. Isegi tervishoiupoliitika kohta pole tal paha sõna öelda. Kõrge vererõhk on tal juba aastakümneid. Algul vahetati tihti ravimeid, sest ei saanud kuidagi vererõhku alla ja stabiilseks. Aga nüüd on

juba pikemat aega ühed ja samad ravimid peal ja need tunduvad toimivat. Kaebusteks on tal suur väsimus, vahel niisugune roidumus ja jõunappus peal, et ei suuda enam poes käia. Vahel võtab silme ees mustaks. Mõõdame vererõhku. 95/60! Tohoh, kas teil kodustel mõõtmistel ka sellised arvud on? Ongi, vahel harva on 110, aga enamasti on 100 ja natuke vähem. Selge, selge. Vanaproua on kolme vererõhualandajat juba neli aastat järjest võtnud. Ja akuraat rohtudevõtmine on olnud, nagu ta ütleb. Kui on määratud, siis nii peab olema ja ühtki päeva pole ta vahele jätnud. Järgneb minu mõttehetk. Kust otsast ma nüüd viisakalt alustan? Vererõhk on raviga nii alla aetud ja keegi ei võta tablette vähemaks. Vähemaks võtmine pole nagu õige ravimine, õige on ikka tablette juurde kirjutada. Seletan viisakalt olukorda. Liiga madalast vererõhust on tingitud ka proua kaebused.

Jõuamegi 80+ inimeste kõige uuemate vererõhunormide juurde. Kasutan kõige värskemaid andmeid, mis pärit käesolevast aastast ja põhinevad suurtel rahvusvahelistel uuringutel.

Kõige uuemad „eeskirjad“ ütlevad selle vanusegrupi normaalseks ülemiseks vererõhuks 140–150 mmHg. Kuidas nüüd oleks õige tagasi normaalse vererõhu juurde jõuda?

Hakatuses võtame kaks ravimit üldse ära ja kolmandaga jätkame ettevaatlikult.

>> lk 22

REKLAAM

HEA TEADA: Kolesterool ja vererõhk

Kes meist poleks kuulnud kolesteroolist ja vererõhust? Mõlemad neist on ühtviisi eluks hädavajalikud, kuid teisalt suures „doosis“ võivad need olla samaväärselt hukatuslikud. Kolesterool on eluks väga vajalik: näiteks sellest sünteesitakse suguhormoone, D-vitamiini ja sapphappeid. Samas, kui vere kolesterooli tase on pika aja jooksul liiga kõrge, siis hakkab see ladestuma veresoonte seintele. See on väga halb südamele ja veresoontele. Lisaks kolesterooli tasemele on kolesterooli naastude kujunemisel veresoontes oluline roll oksüdatsiooni stressil e. alaaegedal põletikul. Ühest küljest vähendab see veresoonte elastsust ning teisalt muudab halva kolesterooli kleepuvamaks. Veresoonte jaoks on see topeltraske. Oksüdatiivset stressi aitab vältida regulaarne antioksidantide rikka toidu tarbimine - sobivad kõik värsked ja värvilised

puu- ja juurviljad. Vahemeremaades kasutatakse palju oliive, sest lisaks suurele toiteväärtusele on neis ka rohkelt antioksidante. Vähesest antioksidantide tarvitamisest tingitud kerge põletiku foon kehas muudab veresoonted jäigemaks ja seega võib tõusta ka vererõhk. Kuigi ilma rõhuta veri veresoontes ringi ei käiks, on siiski liiga suur rõhk halb, sest see tingib veresoone seinte paksenemist ja veresoonte ahenemist. Südamel ja veresoontel haigus- te ennetamiseks on oluline regulaarselt jälgida oma kolesterooli ja vererõhu taset. Kui need on kõrgeks, tuleb tähelepanelikult jälgida toitumist, korrigeerida elustiili ja võib olla ka vajadus spetsiaalsete preparaatide kasutamiseks. Looduslikest vahenditest paremini uuritud ja efektiivsem on Hiina kääritatud punase riisi ekstrakt, mida on kasutatud Hiina meditsiinis juba üle 1200 aasta.

MONACOR forte

Uue põlvkonna punase riisi ekstrakt + oleuropeiin oliivileheekstraktist

- Tõhus toime kolesteroolile
- Aitab säilitada normaalset vererõhku
- Vähendab halva kolesterooli oksüdatsiooni e. „kleepuvust“

1 kapsel päevas

Novembris soodushinnaga **BENU Apteek** Ülikooli Apteek

Tõhus kaitse südamele ja veresoontele

Viimane sõna tähendab seda, et järgnev ravimine peab toimuma regulaarse vererõhukontrolli tingimustes. Nädala-paari pärast hakkab vererõhk tõusma ja edasi on juba uueks ülesandeks see eelnimetatud uute arvude peale sättida. Kui aitab sellest samast ravimist, mis alles jäi, on hea. Kui aga ühest ravimist ei piisa, see tähendab, et kuu-kahe pärast on ülemine vererõhk 160–170 piirides, siis peab kindlasti lisama ühe kahest ärajäetud ravimist. See kõik nõuab kannatust ja järjepidevat tegelemist.

Ka teised ravimid mõjutavad südant

On olulisi asju, mida ei osata tähele panna või jälgida. Vanemaalisel on tihti väga mitmed ravimid. On ju vanusega palju haigusi kogunenud ja seega tablettide arv, mida peab iga päev võtma, päris soliidne. Võetakse rahusteid, uinuteid, mitmesuguseid valuvaigisteid närivalude, seljavalude vastu. Paljusid vaevab unepuudus. Kõik ravimid ju põhimõtteliselt toimivad kogu organismile, seega kas otseselt või kaudselt ka südamele ja veresoontele. Kui pärast valuvaigisti ja rahusti võtmist on olemine tunduvalt parem ja rahulik, on järelikult ka tuiksooned lõdve-maks läinud ja vererõhk langenud. Nii et kaudse toimega vererõhulange-tajaid on üksjagu. Sellega peab arvestama.

Ja veel. Tihti annavad mõned ravimid niioelda summatsiooni efekti. Toimed kogunevad üksteise otsa ja ühel päeval ongi järsku tekkinud arusaamatu nõrkus, sest vererõhk on liialt madalaks läinud. Kõik eelnev puudutas ravimeid ehk teisisõnu vererõhu langetamist keemiliste mõjuainete toimele. Aga inimene elab ju oma tavaelu kindlas keskkonnas ehk ümbruskonnas, kus on arvukalt igasuguseid faktoreid, millega ta peab arvestama ja kohanema. Kõik kohanemisreaktsioonid toimuvad tingimata veresoonte osavõtul, seega jällegi on üks muutuja ka vererõhk.

Miks on äikese-eelset leitsakut raske taluda? Järsku tekkinud soojalaine on mõnele südamele nagu puudane pomm seljas. Või magnet tormid, millest olemine palju kuulnud, aga vähe teame. Öhürõhu ja öhuniiskuse muutused panevad veresoonte seinapinge proovile. Mõnel vererõhk langeb, mõnel tõuseb, aga veresoone toonus igal juhul muutub. Need on jällegi organismi mõjutavad tegurid, mis koostoitel võivad vererõhu liigselt alla viia. Need on näited meid ümbritseva füüsilise keskkonna muutustest.

Kui tihti vererõhku mõõta?

Kui tihti tuleks vererõhku mõõta? Kui raviskeem on paigas, vererõhk normi piiridesse seatud ja paari kuu jooksul või kauemakski stabiilseks jäänud, siis ei pea iga päev ega ka üle päeva mõõtma, vaid piisab mõõtmisest kaks korda nädalas.



Mida veel jälgida peale vererõhunäitajate? Enesetunnet tuleb jälgida. See on kõige lihtsam, alati kättesaadav meetod.

FOTOD: SHUTTERSTOCK



Võtame aga olukorra, milles on meie 86aastane vanaproua. Just on toimunud ravi muutmine ja pole oluline, kas vähendati ravi või hoopis suurendati ravidooši, tähtis on muutus ise ja taolises olukorras peab mõõtma kindlasti iga päev, et jälgida muudetud ravi toimet – kas aitas või ei aidanud. Jällegi, kui on saavutatud stabiilsus, võib jätta mõõtmised kahele korrale nädalas.

Mida veel jälgida peale vererõhunäitajate? Enesetunnet tuleb jälgida. Kõige lihtsam, alati kättesaadav meetod. Enesetunne on küllalt täpne väljendamis inimese kehalist ja vaimu seisundit. Oleme jõudnud psühholoogiliste mõjurite juurde, mis meid iga päev, iga tund, iga sekund ümbritsevad. Füüsilistest teguritest oli juttu, aga meie kohanemine iga-päevase psühholoogilise poolega käib jällegi vererõhu kõikumiste kaudu.

Kujutame ette järgmist olukorda. 75aastasel vanaemal on ees ootamatu ja eba-meeldiv sündmus – tütrepoeg lahutab abielu ja kohtus on kuupäev teada. Tuli see avalikuks äkki. Vanaema oli just saanud oma vererõhu enam-vähem korda ja kontrolli alla. Nüüd on see jälle kõrge tagasi. Hakkame otsast peale, alustame nullist? Ei, mitte sugugi. Kui eelnev ravi on juba kindla põhja alla ladunud, siis ootamatult lajatanud negatiivne sündmus nii lihtsalt juba saavutatut rivist välja ei löö. Mõne kerge rahustiga on võimalus see paha periood üle elada. Aga tihti sellest ei piisa. Peab pool tabletti vererõhualandajat täiendavalt juurde võtma. Ja jällegi mõõtma ja uuendatud ravi kulgemist jälgima.

Kui aga ebatavaline sündmus ei tule ootamatult, vaid on ette planeeritud? Jällegi on üks tegelane vanaema. Talle helistab poeg ja räägib, et abi oleks vaja. Et ta sõidab naisega nädala pärast kümneks päevaks komanderingusse ja toob mõlemad lapselapsed vanaema hoida. Ühest küljest on ju tore, aga kaks korraga pole enne nii pikalt olnud. Nüüd aga see vererõhk, mis tablettidega on juba pikalt kontrolli all ja pole muret teinud.

Tuleks ka vererõhu suhtes toimetulekupaan teha. Iga päev mõõtma hakata, see on punkt üks. Teiseks tuleb võimalikule vererõhu tõusule õigesti reageerida. Et see tõuseb, on kindel. Kui palju, on juba iseasi ja see on väga individuaalne.

Kui enesetundes on esiplaanil ärevuse ja erutuse ilmingud, südameklõppimine või rütmihäired, siis sobib tõsta ravimidoosi, mis neid nähtusi blokeerivad. Kui aga vererõhk ikka palju tõuseb, siis peab vererõhualandaja annust tõstma. Tuleb need eelolevad kolm nädalat adekvaatselt ära katta. See on ju rõõmuaeg. Kui aga vanaema suure ähmiga vererõhu mõõtmise ära unustab ja, mis veel halvem, mõnel päeval tablettide võtminegi ununeb, siis tuleb pärast teepervele libastunud vankrit pikalt jälle tee tagasi upitada. Aga vanaema kindlasti ei unusta.

Võtame nüüd nooremad inimesed ette, vanusegrupi 55+. Ka nende kunagine normiväärtus 155/90 mmHg on liiga kõrge ja aegunud. Madalamatel näitudel on ka ära käidud, kuid praeguseks on 110–120 mmHg ülemise vererõhuna liiga madalaks tunnistatud. Mis üle jääb? Kuldne kesktee jääb üle. 130/80 piirides oleks viiekümneaastasele paras vererõhk ehk moodsa sõnaga eesmärkväärtus.

Hüpertoonia jaoks liiga kärsitu

Kabinetis sisenes ühel päeval 57aastane mees. Väga punktuaalne mees oli. Paksus klades oli tulpade viisi lehekülgede kaupa vererõhunäite. Väga detailideni ulatuvad küsimused olid tal. Ega tema vererõhk päris paigas ei olnudki. Mees oli hüpertooniatõve jaoks natuke kärsitu. Järjekordset uut ravimit oli ta võtnud kaks-kolm päeva, kui tahtis kohe efekti saada. Näete, vererõhud ikka samasugused kõrged, ka see uus rohi ei toimi!

Siia jälle arsti mõttehetk: kulla mees, ei saagi toimida, kui me ravimile üldse aega ei anna. Me võime kogu ravimite nimekirja ära proovida ja kasu ikka ei ole. Patsient võib olla kärsitu, aga arst ei tohi olla. Mehel oligi juba mitmes kabinetis ebaklapp tekkinud. Taolised isikud ei vaheta tihti ravimeid, vaid ka arste.

Vanasti raviti rohkem arve kui haigust ennast ja siis olid ravimid, mis viisid vererõhu paariks tunniks alla ja kõik kordus uuesti. Tänapäeval olemine rohkem teada saanud kõrgevererõhktõve põhjustest ja arengumehhanismidest ning ravimid toimivad just sinna. Seetõttu pole edu silmapilkselt saavut, kuid kestab kauem. Et ravimeid vahetatakse liiga tihti nende toimet ära ootamata, on üks asja pool. Teine ja sama tähtis on see, et ei tõsteta ravianuseid, kui väikesest annusest alustatud ravi ei anna tulemusi. Kärsitul mehel oli üks ravim pikalt liiga väikese doosi peale jäänud, seda oleks võinud tõsta neli korda ja siis oleks ka veel lubatud piiresse jäänud. Annuse tõstmine oleks kindlasti efekti andnud, aga nüüd loobus mees ka sellest ravimist.

Eelnevalt oli ta mitmel korral ravimi väljaostmisega venitanud ja pärast infolehe lugemist otsustanud – liiga palju kõrvaltoimeid, see rohi mulle ei kõlba! Mis aitaks kärsituse vastu? Kas jälle mingi ravim? Ei. Kuna ravimise edu oleneb nii arstist kui ka patsiendist, siis võtab kärsituse maha koostööle jõudmine, usalduse saavutamine. Kabinetis tuleb võimalikke kõrvaltoimeid selgitada enne retsepti väljakirjutamist, mitte pärast. See on üks arsti viis usalduseni jõuda.

Kõrge vererõhuga toimetulemiseks on vaja ravija ja haige usaldusel põhinevat koostööd, lisaks kannatust ja järjepidevust.

Vererõhuaparaat

Omron M3 Comfort
Intelli Wrap mansetiga

OMRON



360° Täpsust



Mansett

Intelli Wrap

Täpsed tulemused
igas manseti asendis

..... All for Healthcare

Vererõhuaparaat

Omron M2
Soodsa hinnaga
kvaliteetne mudel



www.mefo.ee • www.oleterve.ee

Saadaval hästivarustatud apteekides ja e-poodides.

Lugeja küsib, notar vastab



Olen 76aastane mees ja tervise tõttu enam väga palju liikuda ei saa. Küll aga vajavad toimetamist majaga seotud asjaajamised, vaja on makse maksta ja pangas käia. Arvutit mul ei ole ja ei oskaski sellega ringi käia. Kas ja kuidas saaksin sugulastele anda õiguse enda eest asju ajada?

Vastab Tallinna notar Anne Saaber.

Mõnikord ei saa inimene tervise tõttu, seoses reisil viibimisega või mõnel muul põhjusel ise oma asju ajada. Sel juhul on võimalik volitada kedagi enda eest vajalikke asjatoimetusi tegema ehk määrata endale esindaja. Volituse võib anda nii suuliselt, kirjalikult (ka digitaallkirjaga) kui ka notariaalselt tõestatud. Reegel on, et kui tehingut, mille tegemiseks volitus välja antakse, tuleb teha mingis kindlas vormis, siis ka volitus tuleb välja anda samas vormis. Näiteks tuleb seaduse kohaselt kinnistu müügitehing notariaalselt tõestada, seega tuleb ka volituse tegemiseks pöörduda notari poole. Notariaalselt tõestatud volitust nõutakse ka pangatoimingute tegemiseks, näiteks teise isiku kontolt ülekannete tegemiseks või sularaha väljavõtmiseks. Kuna notariaalset tõestamist loetakse tehingu kõige

tugevamaks vormiks, siis saab notariaalse volitusega esindada kõigi toimingute tegemisel.

Kui soovite anda välja volituse, tuleb kõigepealt otsustada, milliste toimingute tegemiseks õiguse annate. Mida täpsemalt oma soove volituses kirjeldate, seda turvalisem on volituse andmine. Väga laiaulatusliku volituse väljaandmine eeldab suurt usaldust esindaja vastu, sest esindaja tehtud tehing seob volitajat samamoodi nagu tehing, mille ta on teinud ise. Kui näiteks annate välja volituse, millega esindaja saab teha teile kuuluva kinnistuga kõiki tehinguid, siis peate arvestama, et selle volitusega saab esindaja ka kinnistu ära müüa või kinkida või pantida. Kui te ei taha esindajale selliseid õigusi anda, tuleks see volituse tekstis selgelt välja tuua. Ka pangatoimingute puhul tuleks läbi mõelda, millises ulatuses soovite enda esindamiseks õiguse anda. Soovi korral saate piirata esindaja õigusi näiteks ühe kindla konto kasutamisega või määrata muid täpsustavaid tingimusi.

Volituse võib välja anda kas teatud tähtjaks või tähtjatuuna. Kui volituses on määratud tähtaeg, siis selle möödumisel enam volikirja kasutada ei saa ja vajaduse korral tuleb esindajale anda välja uus volitus. Kui olete andnud välja volituse, kuid otsustate hiljem, et te siiski ei soovi, et selle volituse alusel saaks teie nimel tegutseda, siis saate volituse ka tagasi võtta. Volituse alusel juba tehtud tehingud jäävad siiski kehtima. Volituse tagasivõtmiseks tuleb eelkõige esindajale teada, et te tühistate talle antud volituse. Samuti võib volituse tagasivõtmisest teavitada isikut, kellega tehingu tegemiseks see välja anti, või teavitada avalikkust ning lasta volitus tühistada notari kaudu.

Kui volitus lõpeb, on esindaja kohustatud andma tagasi talle välja antud volikirja. Seetõttu on väga oluline, et esindajal oleks teie esindamisel volikirja originaal alati kaasas. Volikirja originaali puudumine võib tähendada seda, et volitus on tagasi võetud ja seega on esindamise õigus lõppenud.

Lõpetuseks võib öelda, et kuna volituse alusel tegutseb esindaja teie nimel ja tema poolt tehtud tehingud on siduvad, tuleb volituse ulatus, tingimused ja tähtaeg hoolikalt läbi mõelda ning anda enda esindamise õigus inimesele, keda usaldate volituses määratud asjatoimetusi tegema. Notariaalselt tõestatud volituse väljaandmisel saate volituse tingimustest notariga rääkida ja küsida nõu volituse sõnastamise osas.



Soovin, et poeg saaks pangast mulle pensioniraha kätte tuua. Kas mul on selleks võimalik anda volitus ja kuidas seda teha?

Vastab Viljandi notar Rita Dimitrijev.

Sellise volikirja saab vormistada kas notari juures või pangakontoris. Kindlasti ei piisa pojale omakäelise kirja kaasa andmisest. Volikirja vor-

mistamiseks pangas peab pank vahetult tuvastama konto omaniku ja volikirja vormistamisel notari juures kontrollib isikusamasust notar, kes vormistab notariaalselt tõestatud volikirja. Nii pangas kui ka notari juures peab olema kaasas isikut tõendav dokument.

Kindlasti küsib notar või pangatöötaja volitaja täpseid soove – kas volitaja tahab, et tema esindajal oleks ligipääs üksnes ühele arvelduskontole või ka teistele kontodele, kas esindaja peaks saama teha kontolt ülekandeid ja muuta selle limiite. Notar selgitab volitajale ka võimalikke riske, mis võivad kaasneda väga üldise volituse väljaandmisega.

Kui liikumine on raskendatud ja te ei saa isiklikult panka ega notaribüroosse kohale minna, saab kutsuda notari volikirja vormistamiseks enda juurde koju või haiglasse. Väljaspool bürood soovitud toimingut võiks notariga varakult kokku leppida, lisaks tasub arvestada, et notari kohalesõiduga kaasneb suurem notaritasu.

Notariaalselt tõestatud volikirja kohta on oluline teada, et see kehtib üksnes originaalina. Kui originaal ära kaob, siis notar sellest koopiat ei väljasta, kuigi volikirja teist originaaleksemplari säilitatakse notari arhiivis.

Pensioni, elatisraha ja toetuste vastuvõtmise volikirja ja nende teise isiku arveldusarvele kandmise avalduse tõestamise õigus on ka valla- ja linnasekretäridel. Siinkohal on siiski tähtis teada, et pangast raha kättesaamiseks valla- või linnasekretäri tõestatud volikirjast ei piisa, isegi juhul, kui volitaja pangakontole laekub üksnes pension ja sotsiaaltoetus.

Minu 88aastasemal emal diagnoositi Alzheimeri tõbi ja ta vajab juba mõnda aega abi igapäevaste

REKLAAM

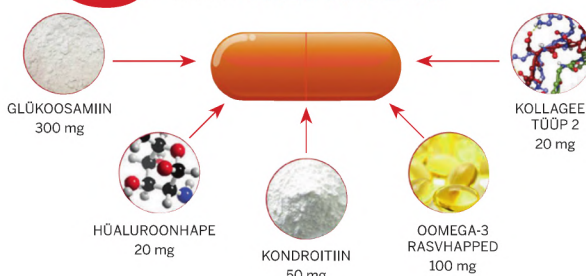
Artroveron® Uus unikaalne komplekspreparaat liigesevaevuste korral



Artroveroni soovitatakse

- Liigesehaiguste korral – artriidid, osteoartriit
- Vananemisest tingitud liigese kulumise korral – degeneratiivsete protsesside pidurdamiseks
- Ülekaalulisuse korral – liigese kulumise vähendamiseks
- Aktiivsetele spordiga tegelejatele – traumade järgselt ja liigese kahjustuste vältimiseks

5 liigeste ülesehituseks ja normaalseks funktsioneerimiseks vajalikku bioloogilist aktiivset ainet **ÜHES KAPSLIS**



Täiendav teave apteegist või telefonil 733 8080

KBM PHARMA

tegevuste juures. Mida teha, et saaksin teda kõige vajaliku juures, näiteks ametiasutustega suhtlemisel esindada?

Vastab Tallinna notar Rainis Int.

Enamasti suhtlemiseks eri isikute ja asutustega on vaja volikirja, milles on näidatud, millistes tehingutes ja toimingutes teda esindate. Volitaja ehk teie ema peab tulema volikirja tegemiseks notari juurde või kui see pole võimalik, kutsuma notari enda juurde koju või haiglasse. Volitaja annab notarile info, millisteks tehinguteks või toiminguteks ta soovib volikirja välja anda, keda ta soovib end esindama ja kui kaua volikiri peaks kehtima. Selle info alusel koostab notar soovitud dokumendi. Kui volikiri tehakse ainult pensioni, elatusraha, elatise või toetuse vastuvõtmiseks või teise isiku arveldusarvele kandmiseks, maksab see notari juures 3 eurot ja 83 senti. Muude tehingute ja toimingute tegemiseks volikirja koostamine maksab notari juures 30 eurot ja 60 senti.

Siinkohal on oluline märkida, et notar saab volikirja tõestada vaid juhul, kui volitajal on olemas teo- ja otsusevõime, mida notar kontrollib enne dokumendi koostamist. Kui Alzheimeri tõbi on arenenud nii kaugele, et inimesel on probleeme ajas ja ruumis orienteerumisega, tema keele- võime on halvenenud, tal on mälukao- tus, siis notar volikirja tõestada ei saa.

Sellisel juhul tuleb pöörduda kohtu poole emale eestkostja määramiseks. Kohus otsustab, kes, millistel tingimustel ning milliseid tehinguid ja toiminguid võib ema eest teha.

Minu elukaaslane ostab kinnistu ja hakkab sinna maja ehitama. Abielluda meil kavas ei ole, samuti ei ole meil ühiseid lapsi. Kuidas oleks võimalik korraldada nii, et mehe võimaliku surma korral oleks ka minul õigus kinnistule või vähemalt õigus majas sees elada?

Vastab Tallinna notar Heleriin Kulla.

Surma puhuks saab korraldusi teha testamendiga või pärimislepinguga. Elukaaslane võib testamendiga määrata teisele elukaaslasele kas osa kinnistust või eluaegse isikliku kasutusõiguse, mille alusel on õigus kasutada kinnistut ja sellele ehitatavat elamut. Samas saab elukaaslane testamenti igal ajal muuta, tehes uue testamendi ja ta ei ole kohustatud sellest kellelegi (sealhulgas elukaaslasele) teada andma.

Üks võimalus on juba elukaaslase elu ajal leppida kokku ja seada teise kasuks isiklik kasutusõigus, mille alusel on õigus kasutada elamut ja ka kinnistut või osa sellest – täpselt nii, nagu te kokku lepite. Isiklik kasutusõigus kantakse kinnistusraamatusse ja seda saate lõpetada ainult kokkuleppel. Isiklik kasutusõigus ei keela kinnistu



FOTOD: SHUTTERSTOCK

omanikul oma kinnistut näiteks müüa või kinkida, kuid juhul, kui seda tehakse ilma isikliku kasutusõiguse omaja nõusolekuta, jääb isiklik kasutusõigus kehtima ja uus omanik peab samuti võimaldama kasutajal kinnistut kasutada.

Kui kinnistu ostmisesse ja elamu ehitamisesse panustate mõlemad oma raha või võtate ühiselt laenu, siis oleks mõistlik kohe omandada kinnistu kaasomandisse. See tähendab seda, et kinnistu kuulub teile mõlemale mõttelises osades. Kui osapoolte panus

kinnistu omandamisesse ja maja ehitamisesse ei ole võrdne, siis saab kinnistu omandamisel ka mõttelised osad vastavalt määrata.

Kuna võimalusi on mitmeid, siis esmalt soovitaksin koos elukaaslasega notari juurde konsultatsioonile tulla. Konsultatsiooni raames saab erinevaid lahendusi ja nende õiguslikke tagajärgi selgitada. Otsust ei pea sugugi kohe langetama, saate rahulikult pärast konsultatsiooni omavahel arutada ja hiljem notarile valikust teada anda.

REKLAAM

RAHULOLU LOODUSEST!

Saavuta hea enesetunne looduse abiga

KOOSTIS:

- Veiste-südamerohi
- Palderjanijuured
- Melissilehed
- Humalakäbid
- Piparmünt
- Lavendel

www.paira.ee

Paira tilgad on saadaval apteekides!



paira[®]
PHARMACEUTICAL COMPANY

Oma tabletti ära sõbrale paku



Tea Raudsalu

tea.raudsalu@ajaleht.ee

Põhjuseid, miks ravimid pruukimata jäävad, on palju. Inimene ostab ravimi, aga selgub, et see ei sobi talle või on ravikuur lühem kui karbis tablette. Ka haige põetamise korral võib mitmesuguseid ravimeid üle jääda. Või siis nukuram olukord, kui pärast lähedase lahkumist jääb temast suur ports tablette alles. Kõlblikkuse tähtaeg kehtib, hoitud on neid korralikult, karbid on poolikud. Ravimid on ju väga kallid, mõne kuuports maksab koguni mitukümmend eurot.

Miks mitte sobimatuid tablette vanadekodule pakkuda?

Nii võib paratamatult tekkida siiras heatahtlik mõte, et vahest on võimalik asju ajada nii, et keegi teine neist kasu saaks, näiteks pakkuda rohtusid mõnele vanadekodule. Patsiendile kõige lähedasem on aga oma perearst, kelle nimistus võib olla

Ravimid on saanud meie igapäevaelu lahutamatuks osaks. Samuti on korralikus koduses esmaabikapis igaks elujuhtumiks mitmesuguseid tablette. Ravimid aeguvad ja kunagi hädavajalik olnud kraam muutub ülearuks. Mida siis nendega peale hakata?

teisigi kõrge vererõhu või südamehädade all kannatajaid, kellele tohter saaks retsepti välja kirjutamise asemel hoopis kellegi kasutamata jäänud rohtusid pakkuda. Isegi kui arst tunneb ja usaldab oma patsienti, oleks selline käitumine väär ja läheks koguni seadusega pahuksisse.

Ravimiameti peadirektori asetäitja Katrin Kiisk toonitab, et üleliigseid ravimeid ei tohi kellelegi teisele kasutamiseks anda. „Kodus liigseks osutuvate ravimite suhtes pole edasisel kasutajal mingit kindlust, kas neid ravimeid on õigesti säilitatud. Ravimite säilitamisnõuded pole ühesugused. Ühtesid neist tuleb hoida toatemperatuuril, teisi külmas, mõnesid valguse eest kaitstult. Vale säili-

tamise korral võib ravimi toime kaduda või muutuvad tabletid laguproduktide tõttu ohtlikuks. Seega, ravimi ülejäägid tuleb viia jäätmete vastuvõtupunkti või apteeki,” selgitab Katrin Kiisk.

Ravimid on üha kättesaadavamad

Eesti Apteekide Ühenduse juhatuse liige ja proviisor Kristiina Sepp tõdeb, et ravimikasutus on Eestis aasta-aastalt kasvanud ja seda kinnitab ka Ravimiameti statistika. „Esiteks diagnoosivad arstid rohkem haigusi, meditsiinis on kasutusel uuem tehnoloogia ja teadmistepagas on laienenud. Teiseks on toimumas geneeri-

REKLAAM

SINU KEHA VAJAB OMEGA-RASVHAPPEID?

VALI OMA LEMMIK!

KANEPISEEMNEÕLI teeb väärtuslikuks kõrge küllastamata rasvhapete osakaal: 50–58% on linoolhape (omega-6-rasvhape) ja 14–20% alfa-linoleenhape (omega-3-rasvhape). Just kanepiseemneõli omega-rasvhapete vahekorra 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 arterioskleroosi, südameinfarkti ja insulti. Ainukesena toiduõldest 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 omega-rasvhappeid.



KÕRVITSASEEMNE pruunikas, päiklaimatseline õli külmpressitakse muskaatkõrvitsaseemnetest. Õli sisaldab rauda, tsinki, magneesiumi, kaaliumi, seleeni, mangaani, flavonoide, beetakaroteeni, A- ja E-vitamiini ning B-grupi vitamiine. Eriti hinnatud abivahend meeste eesnäärme probleemide 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 omega-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 önehormooni melatoniini ja serotoniini, 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 TÄHE LILLED Vaksali 17a

Raja Apteekides – Aardla 114; Raja 31; L. Puusepa 3

PÄRNUS DELICE – Pärnu Keskus

Ülejõe Apteegis; Viiking SPA Apteegis

VÖRUS

tel 5553 1008 – KAUP KOJU KÄTTE!

SAABUS VEEL
ÜLITERVISLIKKU
LINASEEMNEÕLI
JA AVOKAADOÕLI.

on mürk. Ravimite kasutamise osas tuleb alati pidada nõu arsti või apteekriga. Tablette, mis on apteeki patsiendilt tagasi jõudnud tervelt ja kasutamata, pole võimalik uuesti kasutusele võtta, kuna ravimite hoiutingimused pole teada, mistõttu pole garanteeritud ravimi kvaliteet ja ohutus, sama kehtib ka siis, kui kolmandatelt isikutelt mõni ravimikarp vastu võtta. Igal ravimil on oma säilitamistingimused, millest apteegid peavad rangelt kinni, jälgides ruumide temperatuuri ja niiskust, samuti külmkappide temperatuure, mille piirväärtused võivad erineda sõltuvalt ravimite säilitamistingimustest,” selgitab ta.

Seega tuleb proviisor Kristiina Sepa sõnul ravimeid kasutada eesmärgipäraselt, arsti või apteekri kasutusjuhendi järgi. „Kodustes tingimustes tuleb hoiustada ravimeid nii, nagu pakendil kirjas on, et ka järgmisel korral, kui ravimit kasutate, oleks tagatud ravimite kvaliteet ja toime.”

Kasutatud ravimid saab apteegis tasuta ära anda

Kui tabletid on aegunud või mõnel muul põhjusel kõlbmatuks muutunud või on lihtsalt üle jäänud, on Ravimiameti ettekirjutuste kohaselt kaks võimalust, kuidas nendest keskonda ja tervist kahjustamata vabandada: viia ravimid apteeki või kohalikku ohtlike jäätmete vastuvõtupunkti.

Mõlemas kohas võetakse ravimid vastu tasuta. Võimalusel tuleks eelistada apteeki, sest neil on kohustus kõlbmatud ravimid vastu võtta ja nende ohutu hävitamine korraldada. Ohtlike jäätmete vastuvõtupunkti viimisel tuleks enne veenduda, et seal tablette ikka vastu võetakse. Erinevalt apteekidest puudub linna või valla hallatavates ohtlike jäätmete kogumispunktides automaatne õigus ravimijäätmeid vastu võtta.

Narkootilise või psühhotroopse toimega ravimid, näiteks tugevatomelised valuvaigistid, tuleb igal juhul apteeki viia. Üleantavad ravimid võiksid olla originaalpakendites.

Kui terviserisk on arusaadav (ravimi pakendil, infolehes ja meedias korratud hoiatus „Hoida laste eest varjatud ja kättesaamatus kohas”) ja on meie teadvusesse jõudnud, siis keskkonnariskiga paraku nii ei ole. Inimestel ja loomadel kasutatud ravimid võivad tekitada ohtu keskkonnale, näiteks saastada pinna- ja põhjavett või koguneda setetes.

Viimastel aastatel on keskkonnast, peamiselt veest avastatud järjest enam ravimite toimeainete jääke. Kuigi valdavalt on tegemist väikese kontsentratsiooniga, mis jääb tunduvalt allapoole tavapäraste saasteainete sisaldusest, võib see põhjustada probleeme. Mitmed ravimid ei ole biolagunevad ja oma püsivuse tõttu võivad need lõpuks joogivette jõuda.

liste ravimite võidukäik, mis on viinud nii mõnegi ravimi hinna alla, isegi leivapätsist odavamaks – see kõik on parandanud ravimite kättesaadavust,” räägib proviisor Kristiina Sepp. Vähem tähtsad pole tema sõnul e-lahendused, näiteks digiresept, mis lihtsustab ja kiirendab tunduvalt retseptiravimite apteegist väljastamist.

Eesti Apteekide Ühenduse juhatuse liige toob välja, et suurema ravimikasutusega on kasvanud ka ravimite hulk, mida tuuakse apteeki või jäätmekäitlusjaama tagasi hävitamiseks. „Nende hulgas on aegunud ravimeid, aga järjest enam ka kehtiva kõlblikkusajaga ravimeid – kas siis poolikud pakendid või täiesti terved, kasutamata pakendid. See tõstatab küsimuse, kas ja kuidas või kas üldse on ravimeid kasutatud. Arst ei kirjuta ravimeid niisama, vaid selleks on meditsiiniline põhjendus ja vajadus, et inimesed elaksid kauem, kvaliteetset ja täisväärtuslikku elu,” ütleb ta.

Kristiina Sepa sõnul on uuritud, et kõige halvemini võetakse kolesterooli alandavaid ravimeid, sest inime ei tunne, et rohke kolesterool tema enesetunnet ja elukvaliteeti mõjutab, küll aga võib vere pikaajaline suur kolesteroolisisaldus tekitada raske südamehaiguse või muu tüsistuse.

Ka tervet tabletipurki ei saa uuesti kasutada

Lisaks halvale ravimikasutusele, mida suured ravimijäätmekogused apteegis näitavad, esineb proviisori andmetel juhtumeid, kui järele jäänud ravimeid antakse sõbrale, naabrile või kellelegi kolmandale. „Proviisorina tuletan meelde, et ravimid

EI MINGEID VABANDUSI!

**PROSTAMOL UNO
PIKAAJALISEM
KASUTAMINE AITAB
LEEVENDADA
URINEERIMISHÄIREID,
MIS KAASNEVAD
EESNÄÄRME
HEALOOMULISE
SUURENEMISEGA.**



1 KAPSEL PÄEVAS

Käsimüügiravim. Näidustus: Eesnäärme healoomulise suurenemisega kaasnevad urineerimishäired. Annustamine: Üks kapsel päevas alati samal kellaajal pärast sööki.

Müügiloa hoidja: Berlin-Chemie AG, Glienicker Weg 125, D-12489 Berlin, Saksamaa. Täiendav teave: OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Paldiski mnt. 27/29, 10612 Tallinn, Eesti. **Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.** EE-PRO-01-2017, kinnitatud 04.2017

MÜÜGIL APTEEKIDES

Linnuliha on tervislik



Mihkel Zilmer

meditsiinidoktor ja meditsiinilise biokeemia professor



Anne Lill

ajakirjanik

Linnuliha on kergesti seeduv, inimorganismile sobiv ja lihtsasti toiduks valmistatav.

Venemaal usuti pikka aega, et kalkun pärineb hoopis Indiast, ja teda hakati kutsuma India kanaks. Muide, nimetus „indeika” on vene keeles säilinud tänini. Ajaloost on teada, et 1535. aastal saadeti Tartust hinnalise ja haruldase kingitusena Moskva vürstile elus kalkun.

Massilisest kalkunikasvatusest meie aladel sel ajal veel rääkida ei saanud, sest agaramalt asusid Eestis kalkuneid kasvatama jesuiidid ning seda tükk maad hiljem.

Millist linnuliha pala valida?

Parima maitseelamuse saab peenekiulisest ja vähese sidekoega lihatükist. Valkude sisalduselt on eri värvusega lihad enam-vähem võrdses seisus. Biokeemilistest aspektidest lähtuvalt peetakse kõige paremaks palaks kalkuni rinnaliha.

Kalkuniliha rasvasus sõltub linnu tõust, vanusest, soost, söötmise eripärast ja lihatüki asukohast linnu kehas. Kalkuni põhiline rasvadepoo asub üsna omalaadses kohas – linnu tagakeha tipus, kus paikneb kiilukujuuline rasvavaramu. Olid ajad, mil just seda osa kalkuni kõige hõrgumaks palaks peeti, kuid tänapäeval seda enamasti ei sööda.

Samas, teatud kogus rasva on liha paremate kulinaarsete omaduste ilmlemiseks suisa hädavajalik, sest sellest sõltuvad nii küpsetamise õnnestumine kui ka valmisroa lõhn ja maitse. Oluline on seegi, et rasv paikneks lihaste vahel. Rasvasisalduse ja teiste liha koostisosade vahel valitsevad kindlad seaduspärasused. Mida rasvasema kalkuniliha on tegu, seda väiksem on valkude osatähtsus ja

vastupidi. Samuti on rasvasem liha mõnevõrra veevaesem ja seetõttu ka kuivainerikkam.

Süsivesikuid, mis esinevad peamiselt glükogeenina, on kodukalkuni lihas alla ühe protsendi. Süsivesikuid leidub pisut rohkem tumedas lihas.

Miks on linnuliha sisukas söök?

Kõigepealt on see väga rikkalik suure bioväärtusega valgu poolest, mida on linnulihas umbes 20 protsenti. Kalkuniliha valkude koostis on inimese seisukohalt soodne: esindatud on kõik asendamatud aminohapped ja seda sobivas vahekorras. See kehtib ka kanaliha kohta. Linnufilee pole rasvarikas.

Kalkuniliha on ka rasvhapete vahekorra poolest üsna ideaalne, sisaldades umbes 2 protsenti monoküllastumata rasvu, umbes 1,5 protsenti küllastunud rasvu ja 1,5 protsenti polüküllastumata rasvu. Kalkuniliha on rikkalik tsingiallikas, väga hea fosfori- ja seleeniallikas, märkimisväärne kaaliumiallikas. Kalkunilihas on rikkalikult B₃-, B₆- ja B₁₂-vitamiini, väga palju B₂- ja B₅-vitamiini ning märkimisväärselt E- ja Q-vitamiini.

Kanaliha on väga hea fosforiallikas ning märkimisväärne kaaliumi- ja seleeniallikas. Kanalihas on rikkalikult B₃- ja B₆-vitamiini, väga palju B₂- ja B₅-vitamiini ning märkimisväärselt B₁₂-vitamiini. Nagu näeme, on see rida aukartust äratavalt pikk ja sisukas, sest jutt käib ju inimese ainevahetusele mõjuvatest hulkadest.

Linnuliha energiahulk pole suur,

Viiimasel ajal on linnuliha tarbimine kasvanud ja seda võib üksnes tervitada, kuna linnuliha on üks saadavate toitainete (sealhulgas mitmete nende poolest, mille piisav saamine on nüüdisajal probleemiks) koguste poolest üks väärtuslikumaid toiduaineid.

Põhimõttelise sisukuse poolest on kõik linnulihad – kanaliha, kalkuniliha, pardiliha ja teiseki ühtemoodi tublid. Kuna kalkuniliha väärib natuke rohkem tähelepanu ja sellest pole kuigi palju kirjutatud, siis selle loo põhirõhk ongi kalkunilihal. Esile toome aga ka kanaliha headuse, eriti selles lõigus, milles jutt käib linnuliha sisukusest üldse.

Kui rääkida lähemalt kalkunilihas, siis mõnedes riikides on kalkun piduroa seisundis – kalkunipraad on kindlasti laual jõulude ja teiste tähtsamate pühade ajal. Tegelikult on kalkuniliha väärt toidupoolis, mida võiks süüa aasta ringi. On ju kalkuniliha üks neid toiduaineid, mille hinna ja saadava kasulikkuse suhe on lihastest üks parim. Aga kanalihagi ei jää palju alla.

Nüüdisaegsed kalkunitõud said alguse kunagistest kodustatud Põhja-Ameerika ulukalkunitest. Looduses metsikult elavad kalkunid võivad kaaluda kuni 15 kilo ja nende kõrgus võib olla üle meetri. Kodukalkunid küündivad veelgi võimsamate näitajateni, sest suur isakalkun võib kaaluda kuni 20 kilo, emalind on märksa kergem.

Ega kalkun asjata raskeima kanalise väarikat tiitlit kannab. Lendamine pole kalkuni tugevaim külg. See on ka mõistev, sest nii raske keha õhushoidmine nõuab palju energiat ja lihasetööd.

Kalkuniliha on söödud juba väga kaua. Arvatavasti kodustati kalkun ligi 3000 aastat tagasi. Kindel on vaid see, et kui hispaanlased Ameerika mandrile jõudsid, olid kohalikud kalkuni juba kodustanud. Just Hispaania meresõitjad tõid kalkunid kas 15. sajandi lõpul või 16. sajandi alul Ameerikast Euroopasse.

Kuna kalkuni päritolu jäi paljudele ebaselgeks, ringles linnu põlvnemise kohta mitmeid seisukohti. Näiteks



K valik

90–140 kcal 100 g kohta. Kalkunilihas leidub ka puriinaluseid. Seega ei tasuks podagra probleemiga inimesel kalkunit korraga väga palju süüa. Tavalise praeporsu koguse juures see probleeme ei tekitata.

Pisut köögitarkust pole liiast

Linnulihatoidu tegemisel on kõige olulisem rooga mitte üle küpsetada. Üks hõrk kanaliharoog peab pannilt või ahjust saadud olema mahlakas ja lihatükid kahvliga katsudes kergelt vetruvad. Kalkunilatoidu tegemisel on aga kõige tähtsam liha korralikult pehmeks saada ja seepärast tasub kalkuniprae tegemiseks varuda piisavalt aega, umbes kolmekilose linnu jaoks vähemalt 3–4 tundi.

Kõigepealt tuleb maitsestatud ja meelepärase aed- või puuviljaga täidetud kalkunit 250kraadises ahjus ühelt ja teiselt poolt veerand tundi pruunistada. Seejärel katta praad fooliumiga, langetada temperatuur ahjus 160–170 kraadini ning lind aeglaselt pehmeks küpsetada.

Kui nädalas on laual vähemalt paar korda linnuliha, siis on söömise mitmekesistamiseks ja seeläbi ka tervisesse antud oluline panus.

LÜHIVASTUS

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

Kas ja kuidas soola kasutada?

VASTAB PROFESSOR MIHKEL ZILMER

Soola kohta küsitakse tihti. See on loomulik, sest ka soola kohta on palju düs-infot. Selgitagem seda teemat siis hästi lühidalt.

Lihtsustatult öeldes on soola põhiaine naatriumkloriid. Kuigi soolas võib olla ka teisi komponente, jääb päevas saadavat normaalse soolakogust silmas pidades nende toime ainevahetuslikult alalviseks (st toimeta). Nii et fookuses ongi naatriumkloriid, kui räägitakse soola tarbimisest ja tihti selle kahjulikkusest. Kuidas on lood tegelikult?

Esiteks, inimesel on soolase tundmiseks maitseretseptorid ja seeläbi muutub paljude toitade



maitse meile palju vastuvõetavamaks.

Teiseks, kloori vajab sülje amülaas (seedeensüüm), et alustada toidu oleva tärklise lõhustamist. Kolmandaks, seedetrakti jõudev naatrium on vajalik glükoosi (mis on ju sinu veresuhkur) ja aminohapete piisava kiirusega verre imendumiseks.

seks. Seega: naatriumkloriidi ei saa kuidagi paigutada kahjulike tegelaste hulka juhul, kui väldite pidevat soolaga liialdamist.

Mõned lihtsad võtted soolaga liialdamise vältimiseks. Ärge kasutage soola roa valmistamisel, vaid lisage pisut soola taldrikul olevale toidule enne söömist. Toidu pinnale sattunud vähesed soolakristallid annavad võrreldes toiduvalmistamisel lahustunud suurema soolakogusega palju tugevama maitseaitingu, sest toidu ja maitseainete loomulik maitse pääseb paremini esile minimaalse soolakoguse kasutamisel.

Igapäevast soolakogust aitab märgatavalt piirata maitsetaimede (petersell, till, küüslauk, porrulauk, piparrohi, tüümian, meliss, basiilik, pune, rosmariin, estragon, majoraan, köömen), sidruni ja veiniäädika kasutamine toitade maitsestamiseks. Piirake soolatud toiduainete (soolaliha, -kala ja -seened), soolarikaste vürtsikastmete, maitsestatud soolasegude, puljongikubikute, pakisuppide ja ketšupi kasutamise sagedust ning nende hulka.

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

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 tупpa 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 toitumine 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 normaalsest 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 merimänni (ladina k. *Pinus pinaster* Aiton) koore ekstraktis sisalduvad polüfenoolid aitavad toetada normaalsest vereringlusest kapillaarides, mis on tähtis peajule. 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

Tabletid ajutegevuse ja vaimse võimekuse toetamiseks



ning vitamiine. Jood toetab aju normaalseid kognitiivseid funktsioone ja närvisüsteemi talitlust. Pantoteenhape (vitamiin B₅) soodustab vaimset tegevust. Vitamiinid B₆, B₁₂ ja B₃ toetavad normaalsest 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.



Peaagu 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 kipusid 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 lilliaia 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.“



Kui unehäired tekivad mõne kindla haiguse kaasnähuna, siis tuleks kõigepealt ikkagi ravida unehäireid põhjustavat haigust ja alles hiljem (kui unehäired ikka püsivad) hakata ravima spetsiaalselt unehäireid. FOTO: SHUTTERSTOCK

Kui und ei tule

Seni ei ole veel täpselt teada, kas unehäired on mõne varjatud haiguse sümptom või hoopis haigestumist soodustav tegur, kuid iseenesest haigusega tegemist ei ole.



Virge Sokk

Benu Tõrva Keskapteegi proviisor

Tihti on unehäirete põhjuseks psüühilised (depressioon, neuroos), neuroloogilised või ainevahetuslikud häired. Unehäireid on mitmeid: uinumise ja une säilitamise häired (insomniad), liigunisuse seisundid, une-ärkveloleku tsükli häired ning parasomniad (uneskõndimine, öised hirmud).

Unehäirete ilmnemisel oleks esmane nii-öelda ravi uinumisharjumuste parandamine: ärgata ja magama heita tuleb iga päev samal ajal. Oluline on ka see, et voodi on koht, mida kasutatakse ainult magamiseks, sinna pole vaja kaasa võtta tööprobleeme, televiisorit, telefoni, arvutit.

Kui und ei tule, siis tuleb tõusta kümne minuti jooksul pärast magamaminekut. Hoiduda tuleks raskest kehalisest koormusest ja rohkest söömisest enne magamaheitmist, samuti loobuda päevastest uinakutest (üks tund magamist enne kella kümnet öhtul võrdub kahetunnise hommikuse unega).

Magamistuba ei tohi olla liiga külm ega liiga soe, ideaaltemperatuur on 16–18 kraadi. Kasuks tuleb regulaarne spordiga tegelemine ning alkoholist ja suitsetamisest loobumine. Tuleb lõpetada unehäireid tekitavate ravimite kasutamine.

Kõige tavalisem unehäire on insomniad, mis on veidi levinum naiste seas ja mis lisandub eaga.

Tüüpilised lapsea parasomniad on uneskäimine ja öised õudushood. Öösel tekkivad õudushood esinevad peaaegu eranditult lastel ja kaovad täiskasvanuikka jõudmisel.

Täiskasvanuul esineb kõige enam norskamist, painajalikke unenägusid ja unes rääkimist.

Eakate inimeste levinuim probleem on katkendlik ööuni ja unetus.

Tegelikult on inimese ööpäevane unevajadus kaheksa tundi, lühemat uneaega vajab vaid kümme protsenti inimestest.

Unehäirete all kannatajad kurdavad päevase väsimuse ja öise unetuse ning tukkumise või poolunega kaasnevate häirete üle.

Paljude unehäiretega inimeste probleem on norskamine. Norskamine

on väga sage olukord, mida põhjustab pehme suulae ja kurgu teiste pehmete kudede vibratsioon, tingituna õhu turbulentsist sissehingamisel. Une ajal kurgulihasd ja teised koed lõtvuvad ja võivad sulgeda hingamisteed, samas ärkveloleku ajal lihastoonus paraneb ja hoiab hingamisteed avatuna.

Kui unehäired tekivad mõne kindla haiguse kaasnähuna, siis tuleks kõigepealt ikkagi ravida unehäireid põhjustavat haigust ja alles hiljem (kui unehäired ikka püsivad) hakata ravima spetsiaalselt unehäireid.

Unehäirete raviks võib esmalt kasutada magneesiumi sisaldavaid preparaate, mida on apteegi käsimüügis saada vedelikuna, mitmesuguste tablettidena ja vees lahustuvate tablettidena.

Unehäireid on võimalik ravida farmakoterapia abil (tablettidega). Selleks kasutatakse psühhostimulante ja antidepressante. Samuti on apteegi käsimüügis saadaval mitmesuguseid ravimtaimi sisaldavaid tablette, tinktuure, teesegusid.

Ravimtaimedest on rahustava toimega naistepuna, meliss, humal, liivatee, palderjan, veiste-südamerohi. Neid võib kasutada ka eraldi teena või seguna.

Tablettidena on valikus erinevate tootjate tabletid, näiteks palderjan segus humalaga või palderjan segus melissiga. Hea rahustav ja und soodustav on ka Eesti päritolu toidulisand, mis sisaldab rahustavate ravimtaimede segu: viirpuu, veiste-südamerohi, teeleht, põldosi, tatrakliid, nisukliid, humalad. See soodustab und, pikendab süvaund, unenägude und ning vähendab unes ärkamisi, samuti soodustab ajuverearustust ja südamelihaste tööd.

Eesti tootja pakub ka ravimtaimede segu (veiste-südamerohi, palderjan, humal, piparmünt, sidrunmeliss, kanarbik) sisaldavaid tablette. Ka neid kasutatakse rahustava ja und soodustava vahendina.

Apteegi käsimüügist saab ka melatoniini sisaldavaid tablette. Melatoniini sisaldavad preparaadid olid algselt mõeldud kasutamiseks neile, kes reisivad teise ajavööndisse, kuid nüüd on neid apteegi käsimüügis vabalt saada.

Esmalt võiks siiski katsetada unehügieeni parandamist ja magneesiumipreparaate, seejärel raviteesid ja ravimtaimedest koosnevaid und soodustavaid vahendeid. Melatoniini ja retseptiravimid jäägu järjekorras viimaseks.

REKLAAM

BENU⁺ Apteek

PAKKUMINE NOVEMBRIS!

LAI VALIK MAGNEESIUME

KUNI
-35%



Magneesium on inimese kehas üks olulisematest mineraalainetest. Kuid just talve eel, kui värskeid aiasaadusi on vähem, on eriti oluline pöörata rohkem tähelepanu mineraalidele. See kasulik mineraalaine aitab tagada meie närvide ja lihaste häireteta töö, lihaste lõõgastumist, vere hüübimist ja palju muud.

BENU apteegis oleme hoolitsenud selle eest, et meie tootevalikus oleks erinevaid magneesiumi preparaate, millega olla toeks nii Sinu ja kogu Su pere vajadustele. Küsi ja pea julgesti nõu BENU apteekriga!

Tavahinnad ja kaubavali võivad apteegiti olla erinevad!
Pakkumised kehtivad 01.11.-30.11.2017 või kuni soodushinnaga tooteid jätkub.

www.benu.ee

Lihtsad nipid köögis tegutsejale



FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM



Tea Raidsalu

tea.raidsalu@ajaleht.ee

- Kui pudelist õli kallata, siis kipub väike nire ikka mööda pudelikaela ja -külge alla valguma ning paneb kleepuma nii käed kui ka pudeli hoiustamiskoha. Aitab see, kui keerad pudelikaela ümber pisut majapidamispaperit, mis imab vedeliku endasse.
- Kui purgilt ei õnnestu kaant ära keerata, siis tuleb appi soe vesi. Vala kaussi pisut sooja vett, pane purk, kaas alaspidi, sinna sisse mõnekümneks sekundiks ja kaant on lihtsam avada.
- Kui valmis küpsenud ahjupraad on liiga rasvane, siis määsi majapidamispaperisse jääkuubik ja tupsuta sellega õrnalt roa pinda, et ülearust rasva eemaldada.
- Vahel kipub lõikelaud laual libisema ja seetõttu on äärmiselt halb toitu hakkida. Pane lõikelaua alla niisutatud lapp – see takistab laua liikumist.
- Kiire noateritusnipp! Keera kohvikruus kummuli ja tõmba noaga paar korda üle tassipõhjal oleva kergelt krobelse ääre.
- Peolauda kattes aseta suurema kausi keskele jalaga pokaal või magustoidukausike, millesse vala dipikaste. Suurde kaussi kastmenõu ümber pane näksid – nii on mugav kausist suupistet võtta ning enne söömist kastmesse susata.
- Tee teistmoodi praemuna. Eralda kollane valgest ja vahusta valge tugevaks vahuks. Tõsta vahustatud valge kuumale pannile üheks kuhjakeseks, mille keskele tee pisike süvend, kuhu vala munakollane. Maitsesta. Küpseta kaane all mõni minut ja lase hea maitsta.
- Kõige lihtsamini saab kodus jäätist teha poejogurtist. Võta väike jogurtitops, lõika selle kaane sisse auk, sellest pista läbi pulk, pooleks lõigatud joogikõrs või miks mitte väike lusikas. Pane jogurtitops sügavkülma. Kui on maitsestamisega käes, siis eemalda top-silt kaas ja tõmba jäätist pulkapiidi välja.
- Et koorides-hakkides oleks

lauapealset hõlpsam korras hoida, pane lõikelaua alla kaant- või servapidi rippuma tühi pappkarp. Sinna on hea praht lükata ja hiljem karp prügikasti tühjendada või koos karbiga minema visata.

- Kõige lihtsam ja kiirem moodus kiivit koorida on nii, et lõika kiivi pooleks, lükka lusikas koore alla ja keera viljaliha koorest välja.
- Munakoorimist hõlbustab see, kui paned keedetud muna kaanega karpi või kaussi ja raputad kõvasti mõnda aega. Koor läheb rappudes katki ning pudiseb muna ümbert ära.
- Kui ahjus on vaja korraga küpsetada mitut rooga, siis voldi fooliumist mitu väiksemat nõu, aseta need kõrvuti ahjuplaadile ja igasse pessa pane omaette roog. Nii saad kerge vaevaga toidud valmis.
- Tassid aitab sellesse jäänud kohvijälgi eemaldada lihtne kodune puhastusvahend. Pane tassi lusikatäis peensoola ja hõõru seda apelsinikoorega. Lase pisut aega seista, loputa segu välja ning tass on puhas, särav ja hea lõhnaga.

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

Kas tead,

et igal teisel naisel on uinumishäired?

Kas sina oled üks neist?

MELATOSELL melatoniinitabletid

Melatoniin lühendab uinumiseks kuluvat aega.

Melatoniin kergendab ajavööndivahetuse väsimusega seotud subjektiivseid kaebusi.



Maaletooja ja info: Loodustooide OÜ Tel. 6660091

Annustamine: Uinumise kergendamiseks 1 tablett päevas öhtul enne magamaminekut.



MÜÜGIL APTEEKIDES
ja terviseportaalil www.tervis24.ee ning
TERVISEPOES Kadaka tee 1/3, Tallinn

Võlume advendiajaks **pipa**

Olen minagi tähele pannud, et eriti just vanemas eas lendab aeg pöörase kiirusega. Ajajõgi voolab ikka omasoodu, mõnele tundub see vool lõpmata aeglane, mõnele aga toob ikka ja jälle kas sünnipäeva, jaanid või jõulud äkitselt kätte. Et jõuluõhtu sel aastal taas täiesti ootamatult ei saabuks, võiksime vaimu varem valmis panna.



Sirje Rekkor

60pluss@eestimeedia.ee

Võtaks õige sel aastal vabalt – otsiks juba esimese advendi eel (see on detsembrikuu esimesel pühapäeval) esimesed kodus meeleolu tekitamiseks vajalikud atribuudid välja ja tooks piparkoogilõhna ka majja.



Võib teha traditsioonilisi krõbedaid või muredaid piparkooke, kellele mis just maitsekohane ja harjumuspärane. Ja muidugi võib traditsiooniliste kõrval küpsetada ka „teistmoodi“ piparkooke.

Piparkoogitainast saab ka kaunistusi

Piparkoogitainast võib ka jõulukaunistusi teha. Poest saada oleva kommertsliku maiguga jõulukaunistuste asemel oleks ju vahelduseks tore neid ise meisterdada. Pealegi kõlbavad piparkoogikaunistused kas pühade ajal või pärast pühi ka ära süüa või siis sõpradele jõuluningiks viia. Võimalusi oma loomingulise rakendamiseks on siin lõpmatult palju.

Eriti vahva on jõulukaunistusi teha koos lapselastega. Kui oleme suurema laari piparkoogitainast külmikusse valmis teinud või ka poest toonud, tuleb fantaasiale vaba voli anda ning kaunid jõuluteemalised figuurid ja kompositsioonid võivad peagi kodu ehtida. Kaunistamiseks saab kasu-

tada võõpa, värvilist kaunistussuhkrut, koogikaunistusi, pähkleid, seemneid, mandlilaaste, kookoshelbeid, šokolaadinööpe, kummikomme või kõiki neid korraga. Piparkoogitainast kaunistuste valmistamiseks soovitan varuda ikka kaks kilo tainast, kui just väga väikese koduga tegemist pole.

Piparkoogisüdamed uksele või aknale

Auguga piparkoogisüdame teha jaoks, mida saab riputada uksele, aknale, seinale, kuu- sele, tuleb esmalt valmistada papist või kartongist sobiva suurusega šabloon. Dekoratiivne on, kui piparkoogisüda on üsna suur, lähimõõduga 12–15 sentimeetrit. Kenamad näevad välja ponsakamad südamed.

Piparkoogitainas tuleb jahusel laual lahti (mitte päris õhukeseks) rullida ja sellest terava noaga šablooni servi järgides süda välja lõigata. Augu saab teha väikese metallvormiga või muu käepärase vahendiga, näiteks õunasüdamekukla eemaldajaga. Auk peab olema nii suur, et see kinni ei küpseks.

Määrime piparkoogisüdamed pealt munaga ja küpsetame nagu ikka. Enne

Eriti vahva on jõulukaunistusi teha koos lapse või lapselastega. Kui oleme suurema laari piparkoogitainast külmikusse valmis teinud või ka poest toonud, tuleb fantaasiale vaba voli anda ning kaunid jõuluteemalised figuurid ja kompositsioonid võivad peagi kodu ehtida.

FOTOD: SHUTTERSTOCK



Piparkoogilõhnna majja

kaunistamist tuleb piparkoogisüdamed korralikult maha jahutada. Kaunistatud piparkoogisüdametel tuleb lasta kuivada ja seejärel võibki need siis laiema punase, rohelise, kuldse või näiteks rahvariide-paelaga ühte südamlikku kohta riputada või lapselapsega pere kodu kaunistama saata. Väiksemaid südameid sobib kuuse otsa riputada. Piparkoogitainast võib meisterdada ingleid, päkapikke, jõuluvanasid ja muidki kujundeid, tegemisõpetus ikka sama mis südamel.

Auguga piparkoogisaapad kuuse otsa

Auguga piparkoogisaapad, mida samuti mitmele poole riputada saab, tuleks valmistada üsna suured, kõrgusega nii 20–25 sentimeetrit. Ka piparkoogisaapa tarvis tuleb muidugi esmalt šabloon joonistada ja edasi toimetada samamoodi nagu piparkoogisüdame puhul. Ja ikka tuleb igale saapale riputamiseks auk sisse teha. Võib teha ka väiksemaid saapaid kuuse otsa riputamiseks. Kui tahame, et saabas veidi nurga all ripuks, nihutame augu asukohta ülemises servas veidi saapa kanna suunas.



Erineva suuruse ja kujuga piparkoogitainast jõulukellasid saab teha täpselt samamoodi nagu südameid ja saapaid. Ka piparkoogitähed näevad väga kaunid välja. Nendegi suurus peaks olema 15 sentimeetri ringis. Tähekesegi võib kuuske kaunistama riputada, kuid siis võiks see muidugi väiksem olla.

Keerukamad kaunistused valmivad liimides

Nüüd veidi keerukamate piparkoogikaunistuste juurde, mis valmistatakse aluse peale detaile kokku kleepides. Kleepimiseks kasutatakse sulatatud suhkrut. See toiming on juba märksa tömahukam ja aeganõudvam, aga tasub kindlasti vaeva.

Piparkoogikuuski võib teha mitut moodi. Võib teha kuusekujulise šablooni ja kaks poolikut samakujulist šablooni, mille järgi küpsetatud detailid siis kahele poole kuuske kleebitakse. Võib teha kolm poolikut kuusešablooni ja küpsetatud detailid kokku kleepida. Töö järjekord on siis selline, et esmalt küpsetatakse detailid, need jahutatakse ja kaunistatakse. Lastakse korralikult ära kuivada ja alles siis kleebitakse ettevaatlikult kokku.

Kuuse võib omakorda alusele kinnitada. Kuuski võib teha päris suuri ja ka väiksemaid, kuidas kaunistusplaani just ette näeb. Suuremale piparkoogikuusele võib vöbaga kaunistamise kõrval isegi väikeseid ehteid (näiteks koogikaunistusi) külge kleepida.

Kaunid on piparkoogitainast küpsetatud aknakaunistused, mille taha saab küünlaid põlema panna. See võib olla mõne meile kalli maja siluett (võib fotolt maha joonistada), kiriku või muinasjutulossi siluett, millele erinevaid avasid (aknad, ukseid) sisse lõigatud. Kaunistusele küpsetatakse ka sobiva suurusega alus ja toed. Detailid kaunistatakse ja kleebitakse alusele. Alusele silueti avauste taha pannakse teeküünlad. Päeval on kaunistus niisamagi ilus, kuid eriti kaunis on see öhtul, kui küünlad põlevad.

>> lk 34

REKLAAM

Original NASARA Kinesiology Tape

- Tallatoed
- Tugisukad
- Tugivööd
- Ortoosid
- Bandaažid
- Songavööd
- Rinnaproteesid
- Tugikepid

- Soe pesu
- Libedusevastased tallad
- Jääpiikidega saapad
- Soojad sussid

- Ortopeedilised jalatsid
- Füsioteraapia ja massaaži vahendid
- Kinesiooteibid ja palju muud vajalikku

TRAUMA JA OPERATSIOONI-JÄRGSED ORTOOSID DIGIRETSEPTIGA 90% SOODUSTUSEGA

MÜÜK ISIKLIKU ABIVAHENDI KAARDIGA, KÕIK MAAKONNAD ÜLE EESTI.

Salutaris



Salutaris OÜ
Kalevi 4, Tartu, E-R kl 10–18, L kl 10–14
www.salutaris.ee, tel 734 0001

RETSEPTID

Lihtne piparkoogitainas

Sellest tainast saab hästi krõbedad piparkoogid.

4 dl suhkrut
2 dl vett
200 g võid
3 tl piparkoogimaitseainet või peenestatud maitseainete segu (pipar, vürts, kaneel, nelk, muskaat, ingver, kaneel, kardemon)
1 muna
10 dl (700 g) nisujahu
1 tl söögisoodat

Toodud kogustest saab umbes 1,5 kg tainast. Karamellista 1 dl suhkrut. Selleks pane suhkur paksupõhjalisse nõusse ja kuumuta puulusika või pallvispliga segades, kuni see muutub tumepruuniks ja hakkab suitsema. Võta keedunõu tulelt, lisa kuum vesi (ettevaatust selle toiming juures!) ning pane keedunõu taas pliidile. Kuumuta segades, kuni pruunistunud suhkur on lahustunud. Lisa ülejäänud suhkur ja või ning keeda segades läbi. Saadud segu jahuta. Pooljahtunud segule lisa maitseained. Jahtunud segule lisa lahtisegatud muna ja söögisoodaga segatud jahu. Sega tainas, sõtku see ühtlaseks ja paki toidukillesse. Hoia kuni tarvitamiseni külmikus. Kui küpsetamisaeg käes, rulli tainas jahusel laual hästi õhukeseks ja lõika sellest vormidega kujundid. Enne küpsetamist võõpa piparkoogid üle lahtilöödud munaga. Küpseta 140–180 kuumakraadi juures 5–10 minutit (aeg sõltub piparkookide paksusest).

Meega piparkoogitainas

Sellest tainast saab muredad piparkoogid.

4 dl suhkrut
2 dl vett
3 dl vedelat mett
200 g võid
2 dl hapukoort
4 tl piparkoogimaitseainet või peenestatud maitseaineid (samad, mis eelmises retseptis)
1 tl söögisoodat
1 tl küpsetuspulbrit
1–1,1 kg nisujahu



Toodud kogustest saab veidi üle 2 kg tainast.

Karamellista 2 dl suhkrut. Selleks pane suhkur paksupõhjalisse nõusse ja kuumuta puulusika või pallvispliga segades, kuni see muutub tumepruuniks ja hakkab suitsema. Võta keedunõu tulelt, lisa kuum vesi (ettevaatust selle toiming juures!) ning pane keedunõu taas pliidile. Kuumuta segades, kuni pruunistunud suhkur on lahustunud. Lisa ülejäänud suhkur, või ja mesi ning kuumuta. Pooljahtunud segule lisa maitseained. Jahtunud segule lisa hapukoor ning söögisooda ja küpsetuspulbriga segatud jahu. Sega tainas ühtlaseks ning sõtku. Paki toidukillesse ja hoia küpsetamiseni külmikus. Tainale võib lisada 50–100 g hakitud pähkleid. Need lisa tainale sõtkumisel. Soovi korral võib panna ka sukaadi (meie retsepti koguse kohta umbes 100 g) või kakaod (3 sl).

Piparkoogitainas kaunistuste valmistamiseks

200 g suhkrut
1 dl vett
3 sl piparkoogimaitseainet
250 g võid
2 muna
10 dl (umbes 700 g) nisujahu
2 tl söögisoodat
määrimiseks muna

Pane pool suhkrust paksupõhjalisse keedunõusse või pannile ja kuumuta pidevalt segades, kuni see muutub tumepruuniks. Võta tulelt ja lisa kuum vesi. Vee lisamisel tuleb olla ettevaatlik ja mitte ehmuda tekkivast reaktsioonist. Sega, kuni siirup on ühtlane. Oled saanud karamellisiirupi. Sellele lisa ülejäänud suhkur ja maitseained, kuumuta keema. Lisa või ja sulata see vahetevahel segades. Jahuta segi, lisa lahtisegatud munad ja sõelu juurde söögisoodaga segatud jahu. Sega tainas ühtlaseks ja pane toidukillesse pakitult külmikusse seisma vähemalt järgmise päevani. Parem on, kui tainas saab enne küpsetamist kauem seista, sest siis selle maitse täiustub tunduvalt. Rulli tai-

nas jahusel laual, kuid mitte väga õhukeseks, vormi sellest kas terava noaga, šabloonide abil või piparkoogivormidega soovitud kujundid. Kui soovid piparkooke hiljem üles riputada, tee neisse augud. Määri lahtisegatud munaga ja lao rasvaine määritud või küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Küpseta 200 kuumakraadi juures olenevalt piparkookide paksusest ja suuruselt 8–12 minutit. Veidi jahtunud piparkoogid võta ahjuplaadilt ja jahuta kandikul või muul tasasel pinnal. Jahtunud piparkoogid kaunistada võõbaga.

Munavalgevõõp joonistamiseks

3–4 dl tuhksuhkrut
1 munavalge
veidi sidrunimahla

Vahusta munavalge, sõelu vähehaaval juurde tuhksuhkur, kogu aeg segades. Maitsesta võõp sidrunimahlaga. Mitmevärviliste võõpade saamiseks lisa toiduvärve. Muid värve peale toiduvärvide ja toiduainete (punase saamiseks peet) kasutada muidugi ei või. Võõpa võib maitsestada kakaopulbriga.



>> lk 36

REKLAAM

Proteesiliimid
Fittydent

Fittydent – ainuke vees mittelahustuv proteesiliim



Sööge, jooge, naerge ja rääkige murelt terve päev!



Väga ökonoomne – ühest kasutuskorrrast piisab terveks päevaks.



Ei sisalda tsinki.

Tooted müügil YA Ülikooli apteekides ja e-poes www.curaprox.ee

KUIDAS TEADUSE ABIL KAALU ALANDADA JA TERVISLIKULT TOITUDA?

Üks ja sama toitumisviis ei pruugi kõigile võrdset sobida, sest meie ainevahetus pole päris ühesugune. DNA-testiga saab analüüsida geneetilisi variatsioone, mis on seotud toitumise, harjumuste ja treeningute mõjuga. DNA-testi vastuse põhjal saab toituda palju personaalsemalt, tervislikumalt ning vajadusel kaalu langetada.

Geenid mõjutavad meie ainevahetust

Nii nagu on geneetilistel põhjustel erinev meie silma- või juuksevärv, nii on olemas erinevused ka rasvade sünteesil ja lagundamisel, rasvarakkude moodustamisel, energia kulul. Erinevused geenides määravad, kuidas üks või teine toit meile mõjub, milline söök meile iseäranis maitseb, kas me suudame vastu panna näsimise soovile ja millise toidu liigtarvitamine kiiremini kaalunumbreid tõstab.

Oma iseärasusi teades ja järgides on pingutused kehakaalu kontrollimiseks tõhusamad

Näiteks mõjub mõnede inimeste puhul kehakaalule hästi rasvase toidu osakaalu vähendamine, samas teistele on olulisem süsivesikute piiramine. USA-s Stanfordi ülikoolis tehtud uuringus vaadati, kuidas mõjutavad kaalu langust erinevat tüüpi dieetid. Selgus, et kaalu langus aasta jooksul on 2,5 korda suurem juhul, kui dieedi tüüp on geneetiliselt sobiv.

Ka Eestis saab teha geneetilist analüüsi sobiva toitumisviisi leidmiseks. Geenitestide Labor koostöös toitumisspetsialistidega on arendanud välja geenitesti



FiguraGen Weight, mille tellijatele antakse geenidel põhinevad toitumissoovitused koos näidismenüüga.

Geenitesti saab teha kodust lahkumata

Geneetilise analüüsi tegemine on lihtne – pole vaja kuhugi kohale minna ega verd anda. Analüüsi tellides saadetakse proovivõtmise tarvikud koos juhendiga koju. DNA-prooviks kasutatakse suu põsekaabet – selle võtmine iseendalt on lihtne ja valutut. Proovi saab saata tavalise postiga laborisse tagasi.

FiguraGen Weight testist saad teada:

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

Geenitestide Labori testid:

- laktoositalumatuse geenitest
- vitamiinide puudulikkuse riski geenitest
- tsöliaakia riski geenitest
- sportliku võimekuse geenitest

Geenitest on ka sobiv kingitus enda tervisest hoolivale inimesele. Kingituse tegemiseks on olemas spetsiaalne toode – FiguraGen kingitus – sellega saab kingisaaja ise valida, millise toitumise aspekti kohta ta personaalset informatsiooni saada soovib.

FiguraGen Weight geenitesti hind on **95 eurot**.

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

Geenitestid.ee kodulehelt tellides kasuta sooduskoodi

60PLUSS – see annab 10% soodustust.

Geenitestide Labor, www.geenitestid.ee, tel 600 0199.

TERVIS SIBERI SEEDRIST

Siberi seedriõli

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

“Siberi Puhastus” seedripalsamiga

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

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

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

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

SIBERI SEEDER OÜ

Lisainfo: siberiseeder.ee



Palsami kulu “Siberi Puhastuseks”

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

LISAKS PALJU MUID LOODUSTOOTEID SIBERI SEEDRIST

RETSEPTID

Advendiaja plaadikook

2 muna
3 dl suhkrut
3 dl nisujahu
0,5 tl söögisoodat
0,5 tl jahvatatud ingverit
0,5 sl kaneeli
1,5 dl hapupiima
50 g võid

Võõp:
75 g võid
1 sl apelsinimahla
1 apelsini riivitud koor
3,5 dl tuhksuhkrut
kaunistuseks õhukesi apelsiniviile

Vahusta munad suhkruga, lisa söögisooda ja maitseainetega segatud jahu. Lisa hapupiim ja lõpuks sulatatud või. Vala tainas rasvainea määratud ja riivsaia üleraputatud ahjuplaadile (30 x 40 cm). Küpseta ahju alumises osas 175 kraadi juures 30 minutit. Valminud koogil lase jahtuda. Sega võõba ained, määri võõp ühtlaselt koogile ning lase sel taheneda. Lõika kook ruudu- või kolmnurgakujulisteks tükkideks ja kaunistage iga koogitükk apelsiniviiluga.

Valged piparkoogid

3,5 dl vett
3,5 dl heledat siirupit
4,5 dl suhkrut
60 g võid
1 sl soola
1,5 kg nisujahu
5 tl piparkoogimaitseainet

Võõp:
3 dl tuhksuhkrut
pool munavalget
2 tilka 30protsendilist lauaäädikat

Kuumuta vesi, siirup, suhkur ja rasvaine keema, lisa maitseaine. Lase segul jahtuda. Sega sool vähese jahuga, lisa ülejäänud jahu. Sega üsna tihke tainas. Tee tainast esmalt prooviküpsetis. Selleks võta veidi tainast, rulli see õhukeseks ja küpseta proovipiparkook. Kui tarvis, lisa veel jahu. Rulli tainas jahusel laual õhuke-

seks, võta sellest piparkoogivormidega erinevaid kujakesi, pane need rasvainea määratud või küpsetuspaberiga kaetud küpsetusplaadile. Küpseta 175 kuumakraadi juures ahju keskosas kuldpruuniks. Soovi korral kaunistage jahtunud piparkoogid võõbaga.

Vanaema piparkoogid

3,5 dl suhkrut
4,5 dl siirupit
1,5 tl jahvatatud nelki
1,5 tl jahvatatud ingverit
2 tl kaneeli
150 g võid
3 muna
1 dl piima
2 tl soola
2 tl küpsetuspulbrit
2 l nisujahu

Kuumuta siirup keema, lisa suhkur ning keeda, kuni suhkur on lahustunud. Lisa maitseained ja rasvaine. Sega munad lahti, lisa piim, seejärel pidevalt segades kuum siirupisegu. Lase segul jahtuda, lisa sool ja küpsetuspulbriga segatud jahu. Pane tainas kaussi, raputa sellele jahu, kata toidukilega ja pane kolmeks ööpäevaks jahedasse. Vormi tainast umbes 7 cm läbimõõduga pallikesed, pane rasvainea määratud või küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Küpseta ahju keskosas 200 kuumakraadi juures 15 minutit.

Kanada pehme piparkook

5 dl jahu
1 tl jahvatatud ingverit
2 tl jahvatatud kaneeli
1 tl söögisoodat
100 g võid
100 g fariinsuhkrut
2,5 dl pruuni suhkrusiirupit
1,5 dl kuuma vett
2 muna

Sega jahu, söögisooda ja maitseained. Pane või, suhkur ja siirup kuumale pannile ja kuumuta pidevalt segades tasasel tulel, kuni segu on ühtlane. Jahuta segu. Sega munad lahti ning lisa jahtunud siirupisegule. Lisa jahu ja sega ühtlane tainas. Vala tainas võiga määratud ahjuvormi (18 x 30 cm). Vormi suurus on oluline, sest liiga suures vormis küpsetatult jääb kook õhuke ja kuiv. Suurema vormi korral võib aineid võtta vastavalt rohkem. Küpseta kooki 175 kuumakraadi juures 35–40 minutit, võta ahjust välja ja lase vormis järgmise päevani jahtuda. Kuumuta kook vormist välja ja lõika terava noaga umbes 4 x 4 cm ruutudeks.

Prantsuse piparkoogid

2 dl mandleid
200 g võid
2 dl suhkrut
1 dl heledat siirupit
2 tl jahvatatud ingverit
2 tl kaneeli
2 tl jahvatatud nelki
1 tl söögisoodat
6 dl nisujahu

Haki mandlid. Vahusta rasvaine,

lisa siirup, maitseained, söögisooda ja mandlitega segatud jahu. Sega ühtlane tainas, pane see tainalauale ja sõtku pehmeks. Jaota tainas pooleks, vormi kummastki poolest rullid, vajuta need nelinurkseks (ristlõige on ruudu kujuga) ja paki toidukilesse. Hoia järgmise päevani külmikus. Lõika tainast terava noaga õhukesed viilud, pane need rasvainea määratud ahjuplaadile ja küpseta 175 kuumakraadi juures ahju keskosas umbes 12 minutit.

Ingverikoogid

1,5 dl vahukoort
2,5 dl suhkrut
1,5 dl heledat siirupit
1,5 sl jahvatatud ingverit
1 sl söögisoodat
8,5 dl nisujahu

Vahusta koor kergelt, lisa suhkur, siirup, ingver, vähese veega segatud söögisooda ja sega ühtlaseks. Lisa suu-rem osa jahust, sega ühtlaseks, kata toidukilega ja pane üheks päevaks külmikusse. Sõtku tainas pehmeks ja rulli jahusel laual õhukeseks. Tee

piparkoogivormiga erinevaid kujundeid, pane need rasvainea määratud või küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Vahetult enne küpsetamist pintselda külma veega. Küpseta 225 kuumakraadi juures ahju keskosas 3–5 minutit, võta ahjust ja lase plaadil jahtuda.



REKLAAM

 **CFMOTO**
www.cfmoto.ee

LUMESAHA KAMPAANIA

Ostes CFMOTO ATV saate kaasa TASUTA lumesaha!

CFORCE 550 ATR

HIND alates 5890 €

GARANTII
2 AASTAT
2500KM



Urbanowiczid

Hinge Kaljund

Kirjastus Canopus, 320 lk

17. sajandi algus Euroopas. Samal ajal kui Prantsusmaal kemplevad omavahel musketärid ja kardinali kaardiväelased, on Krimmi steppides, Metsikute Väljadel laagris pan Michael Urbanowicz oma sõjameestega. Peatselt kannab lahingutee teda Poola kuninga vägede koosseisus Smolenski ja Moskva alla ... Nii algab ajalooline romaan «Urbanowiczid», perekonnasaaga, mis lõpeb rohkem kui 350 aastat hiljem kodusel Virumaal, peategelasteks 12 põlvkonda Urbanowicze.

**Lehmade salajane elu**

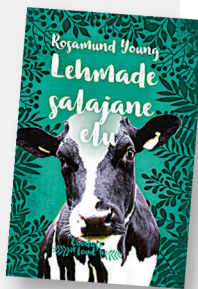
Rosamund Young

Tõlkinud Marie Kuri

Sari «Looduse lood»

Kirjastus Tänapäev, 144 lk

Kite's Nesti farmis uitavad lehmad (ning lambad, kanad ja sead) vabalt ringi. Nad otsustavad ise, kuidas järglasi kasvatada, mida süüa ja kus magada. Kui lehmad saavad rahu oma lehmaelu elada, tuleb nähtavale iga looma isikupära, mis on neil kõigil erinev – nagu inimestelgi. See raamat on hell ja südantsoojendav kroonika, millest selgub, et lehmad armastavad, mängivad, kiinduvad ja loovad sõprussuhteid, mis kestavad elu lõpuni.

**Täiuslik elu? Või täiuslik vale?**

Emily Elgar

Tõlkinud Ragne Kepler

Kirjastus Tänapäev, 340 lk

Alice Marlowe, St Catherine'i haigla ülemõde, on liigutatud noore naise ilust, haprusest ja haavatavusest. Ja siis avastab Alice, et tema hoolde usaldatud patsient varjab suurt saladust. Psühholoogiline põnevik, Emily Elgari esikromaan, heidab loole valgust mitmest vaatepunktist.

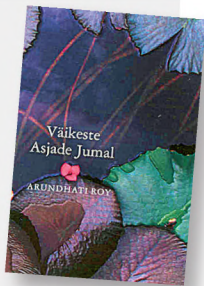
**Väikeste Asjade Jumal**

Arundhati Roy

Tõlkinud Anne Lange

Kirjastus Tänapäev, 352 lk

Rahel ja Estha kasvavad üles oma pimedas vanaema konservitehase hoovil. Peres, millesse kuuluvad veel nende üksik ja ilus ema Ammu (kes armastab öösiti meest, keda nemad armastavad päeval), onu Chako, vihatud Baby Kochamma ja riikliku putukateadlase ööliblika vari. Sealsamas saavad lapsed teada, et asjad võivad päevapealt muutuda, et elu võib võtta uue võika vormi või üldse olemast lakata.

**Valga, Tõrva ja Otepää kadunud vaated**

Aare Olander

Kirjastus Tänapäev, 416 lk

«Kadunud vaadete» sarja neljas raamat näitab pea 800 fotol kolme Valgamaa linna. Teose ülesehitus ja koostamispõhimõtted on sarnased varem sarjas ilmunud Tallinna, Tartu ja Viljandi raamatutele. Üle-eestilistest arhiividest ja muuseumidest pärit fotode juurest leiab täpsed allikaviited. Ülejäänud fotode juures on esitatud allika või autori nimi. Fotod on dateeritud nii täpselt kui võimalik. Nüüdisaegsed fotod on autor teinud 2012. a juulist kuni 2017. a juulini.

**Jüriöö. Romaan eestlaste vabadusvõitlusest XIV sajandil**

Enn Kippel

Triquetra Kirjastus, 332 lk

Romaan jutustab loo Jüriöö ülestõusust 1343. aastal. Kuna romaani autor Enn Kippel oli tuntud kui suur sõjaajaloo huviline ja vanade relvade kolleksionäär, siis tugineb ka kogu sündmustik neil vähestele ajaloolistele faktidele, mis Jüriöö ülestõusust tänu vanadele kroonikatele teada on. Sellele karkassile tuginedes hargnebki ilukirjanduslik romaan, kus lisaks sõjasündmustele maalitakse laiem pilt ka selleaegsest elust Eestimaal.



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 tütreaga bussiga Budapesti. Reisi ajal kuulasin kõrvaklappidega audioraamatut. Kuna bussis oli vali müra, siis keerasin helitugevuse maksimaalseks,“ jutustab Lillema.

„Pärast seda mürarikast bussireisi hakkasingi kuulma kõrvahelisid. 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 naturaalset **Tone**™ preparaadi, mis teda oli väga hästi aidanud, otsustasin ka mina seda proovida. Otsin apteegist **Tone** tabletti ja võtsin soovitude 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 kuulumist – kuulen vaevata vaikselt sosinatki,“ rõõmustab Lillema.

Vanusega seotud muutused

Vanusega seotud kuulmise nõrgenemist nimetatakse presbüakuusiaks (ld *presbycusis*). Sageasemad kaebused on raskused vaikselt kõnest arusaamisega ja undamine kõrvus. Mõnikord lepitakse küll kuulmise osalise kaotusega, kuid vaevama jääb vilin kõrva- des ja peas, mis intensiivistub väsimuse või närveerimise korral, õhtuti ja vaikselt 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 kuulmisnähte 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 kõrvahelisid, teil on raske teiste kõnest aru saada või on ebamugav suhelda mürarikas keskkonnas. Elektrolüüdid on mitmesugused soolad ja mineraalid, mis tekitavad elektrimpulssi ning on organismile sama vajalikud nagu kütus sõiduautele.

Originaalseid Tone tablette saate osta apteegist tootja kodulehelt www.newnordic.ee. Täpsemat info saamiseks helistage telefonil 684 3838 või vaadake tootja kodulehte www.newnordic.ee.



Kas Teil undab kõrvus pidevalt?

Kas Teile tundub, et kuulete kõrvahelisid?

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

Kas Teil on kuulmisprobleeme mürarikas 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 galgani juure, humalakäbid, tatra- ja mustikaekstrakt, niatsiin, 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.



Kliendikaardiga suurim hinnavõit!



GERIMAX MULTI ACTIVE 50+ (60 TABLETTI)

Annab elujõudu ja energiat.

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

12,00 € Tavahind 15,98 €



GEFILUS NÄRIMISTABLETID MUSTIKAMAITSELISED (30 TABLETTI)

Sisaldab häid piimhappebaktereid!

Sobivad igapäevaseks kasutamiseks, samuti antibiootikumide kuuri ajal või reisil olles.

8,70 € Tavahind 11,59 €



STRONG NATURE MEGA OMEGA 3, 6, 7, 9 (30 KAPSLIT)

Taimsete oomega-rasvhapete allikas.

Toidulisand taimsete oomega-rasvhapetega, mis pärinevad linaseemne-, kuningakepiseemne-, nisuidu-, makadaamiapäikli- ja neitsioliiviõlist.

8,20 € Tavahind 10,25 €



STRONG NATURE KOENSÜÜM Q10 STRONG 100MG (30 KAPSLIT)

Südame töö toetamiseks!

Koensüüm Q10 soovitatatakse üle 40-aastastele profülaktiliselt kasutuseks südame-veresoonkonna probleemide korral.

15,90 € Tavahind 19,87 €



D-VITAMIIN SUUKAUDNE SPREI 4000IU 100MCG (30 ML)

Päikesevitamiin tervele perele!

D-vitamiini suukaudne pihusti. Minimaalselt 200 pihustust, jätkub 6 kuuks.

14,75 € Tavahind 18,43 €



RUGARD HÜALUROONHAPPEGA NIISUTAV KREEM (50 ML)

Kuivale vananevale nahale!

Niisutav näokreem hüaluroonhappe, magusmandli proteiinide, A-, B6- ja E-vitamiinidega.

10,45 € Tavahind 13,07 €



BLISTEX HUULEPALSAM SENSITIVE (4,25 G)

Lõhenenud huuletele!

Ilma maitset ja lõhnata niisutav huulepalsam. Sisaldab looduslikke niisutajaid - kakaovõid ja võiseemniõli.

1,90 € Tavahind 2,55 €



EUCERIN PH-5 KÄTEKREEM (75 ML)

Kuivadele ja karedatele kätele!

Aitab taastada nahale optimaalset pH-d ja kaitsta nahka ärritusnähtude eest. Tagab kuni 18-tunnise kaitse naha kuivamise eest.

6,30 € Tavahind 7,87 €



DOPPELHERZ AKTIV OMEGA-3 1400MG (30 KAPSLIT)

Hoolitse südame eest juba täna!

Sisaldab merekalaõlist saadud oomega-3-rasvhappeid. Piisab ühest kapslist päevas, et varustada organismi väärtuslike rasvhapetega.

8,60 € Tavahind 10,76 €



CALCIGRAN FORTE RED NÄRIMISTBL 500MG+1000RÜ (90 TABLETTI)

Toimeaine: kaltsium, kolekaltsiferool

Kaltsiumi ja D-vitamiini vaeguse vältimiseks ning raviks ja lisaks ka osteoporoosi (luuhõrenemine) spetsiifilise ravile.

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

9,30 € Tavahind 13,95 €



FARINGODOL FORTE 150MG (16 IMEMISTABLETTI)

Toimeaine: koliinsaltsülaat

Neelu, suu limaskesta, igeme ja hambajuureümbrise põletiku sümptomaatiliseks raviks.

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

2,90 € Tavahind 4,35 €



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

Toimeaine: atsetüülsaltsüülhappe, magneesiumoksiid

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

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

3,65 € Tavahind 4,89 €

Pakkumised kehtivad Apotheka kliendikaardi esitamisel kuni 30.11.2017 või kuni kaup jätkub.

Vaata lisa:

www.apotheka.ee

Apotheka
sinu õnne valem



X	India traditsiooniline meditsiin	Läti kirjanik ... lkstena	... ipso	Vildak-selgsus	Taxonomic serial number	Mehenimi	Sageli toimuv või esinev	Jood	Optical Rejection Ratio	Linnaosa	Teos	Koostisosa	Gramm	Juudiriigi maakood	V.-Kreeka maakond	X	Piano	Sotsialist-revolutsio-näär	Aktsiaselts
Tuimastus-õpetus																...aju			
																Tohman			
Liigese-reuma							Erüsilpel, eliting (nahatõbi) ...abikapp						Sada (vene k.) Alna, üha				2 x täht	Kahtlev suhtumine	
University of Regina			Eeslik ... Samm							Desinft-seerimis-vahend VASTUS									Luuletaja Villem Grünthal-... (1885-1942)
Elektron-arvuti					Prants. k. artikkel Innsbrucki linna läbiv jõgi				Meelepaha, äng 3 x täht					Väljapoole kaardus Asi					
Volt		Riidesort Krossi-sõitja					Ansambel "Meie ..."	Elund				Papagoi Tuiksoon					Tuneesja valitseja tiitel Paljude krooksuja-tega tiik		
Briti laulja ... John						Teravili Silma-haigus					Silmus Aga				Väike volt, piklik korts Tuba, ruum (inglise k.)				
2 x täht			...geenne (kasvajaid tekitav) Old Testament					Eesti teatri Grand Old Lady Saint					Armastus-jumal Kosmeeti-kafirma L'					Veregrupp	Helilooja
(Ravimi)-annus					Eksimus Ford ... (endine automudel)				Inglise k. eessõna Kirurgiline ravivõte					Papi Harjase-taoline moodustis kõrreliste sokalde					
Toiming				Olulisim meessugu-hormoon													Hektar Puuvili		
 Foto: scanpix							Pleural effusion			(Millegi peale) käe-ga lööma Pesu-pulber									Eritis
							Loll				American English Auto-registri-keskus				Põlluma-janduslik väike-majand East Africa				
							Mehenimi						Mehenimi Valge-veresus						
							Endine ansambel "... Trio"					Väike saar Eesti Maja						Vene k. sidesõna ...parkett	
							Tele			Kaelaehe Jupiteri kaaslane				Jook Säilmete hoidmise anum					
							... Lanka				Hiina pindala-ühik Nord-Ost				Royal Australian Navy Rlik Euroopas				
X	Lämmastik	Vinanohu	Sirg-jooneliselt	... culpa	Ootamatu haigushoog	X	Meister-sportlane	Laetud aatom ...siga					Krimustus Sadama-rajatis						Kreeka täht
Vesivähk						Väärastu-nud loode Tants					Hamba-põletik Vaba								
X	Arstirist	Võrkpalli-termin										2 x täht Sammas-pool			Naisenimi Ühe Euroo-pas elava rahva liige				
...mast (purjeka tagumine mast)							Neuro-geenne isutus Mehenimi										...-pair Linnu-magus		
Kolle				Jalats Indiviid					Sõudepaat Taimne kludaine					...teade Väike aed, sulg					Soont ummistav sopistis
Inglise k. eessõna			Suust väljunud maosisu Aasia (Inglise k.)					Noh, mis ... ikka Lõbu, rõõm					Väike aaria Nikkel						
Keha mass					Telekom-munikat-siooni-firma Naisenimi						Ilupöösas ... Vegas							Õ naaber ...-kaart	
J naaber		Selgitus Statistika-amet								Naisenimi Dobson unit						Tuulehoog Jää-purjekas			
X	Maitseaine Röntgen						Transpordi-sõlm East						Õhin Amper				Detsilliter		
Rahva-esindajate kogu Ukrainas						Ilu-lugemine						Valgusava					EESTI RAHVA RISTSONAD 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 loosõonne korral teiega ühendust võtta. Samuti kirjutage, missugune lugu teile selles numbris kõige rohkem meeldis või mis teemal sooviksite järgmisel korral lugeda.
Vastuseid ootame hiljemalt 29. novembril 2017.

Vastanute vahel loosime välja kolm Piret Kooli raamatut „Oleg Sapoznin – lõputu rahu-tuur“ kirjastuselt Post Factum.
„21 aastat oma elust töötasin Eesti Energias, viis ja pool aastat tegin olümpiat, neli kuud töötasin ministrite nõukogus ning 12 ja pool aastat juhatasin filharmonia tööd. Lõpuks sai minust Passaazi tegevjuht – need on kõik väga erinevad küljed. Aga tänu sellele, et olen spordiga tegelnud, on mul närvi-süsteem säilinud,“ tunnistas 60 aastat maailma tipp-



võistlustel jalgrattakohtunikuna osalenud Oleg Sapoznin. Põneva eluloo ülevaade on rikkalikult ka illustree-ritud.
Oktoobrikuu 60+ õige vastus – KURJUS SÜNNI-TAB KURJUST. Õnne Lind valis võitjatena välja Uno Plaki Jõgevalt, Tõnis Niimanni Hiiumaalt Kassari saarelt ja Valdek Roosaare Viljandi-maalt Olustverest. Nemad saavad 60+ tervise-raamatu „Ära kratsi!“ kirjastuselt Post Factum.



URIINIPIDAMATUSE
EFEKTIIVNE JA OHUTU
FÜTOTERAAPIA

INCOVENAL®
COMFORT



INCOVENAL® COMFORT on mõeldud neile naistele kellel on:

stress- ja segatüüpi uriinipidamatus (ajutise või püsiva iseloomuga) ja üliaktiivse põiega inimestele.

INCOVENAL® COMFORT:

- aitab tugevdada vaagnapõhja lihaseid, mis nõrgenedes põhjustavad tahtmatut uriini leket.
- aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele.
- aitab hoida lihaste talitluse normaalsena.
- annab kontrollitud D vitamiini varu.
- kaitseb rakke oksüdatiivse stressi eest.

INCOVENAL® COMFORT 1 tablett sisaldab:

CEL complex® - 625mg:

Kõrvitsaseemne ekstrakt (Cucurbita pepo)
Põldosja ürdi ekstrakt (Equisetum arvense)
Linaseemne ekstrakt (Linum usitatissimum)

Vitamiin D - 400RÜ

Magneesium - 150mg

Vitamiin C - 40mg

INCOVENAL® COMFORT kasutatakse:

- ravi esimesed 2 nädalat 1 tablett 2 korda päevas
- säilitusannus 1 tablett 1 kord päevas

Saadaval:

Hästivarustatud apteekides,

Mustamäe Tervispoes (Tallinn, Kadaka tee 1/3)

Internetis: www.tervis24.ee, www.apteekonline.ee
www.netiapteek.ee

Tegemist on toidulisandiga. Mitte kasutada mitmekesise ja tervisliku toitumise asendajana.

Ei sobi kasutada lastele, rasedatele ja imetavatele naistele. Ärge kasutage kui olete allergiline mõne koostisaine suhtes.

Tootja: VULM s.r.o., Tuhovská 18, 831 06 Bratislava, Slovakkia

Turustaja: PharmaSwiss Eesti OÜ Tammsaare tee 47, 11316 Tallinn