60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 12/2017 (63) DETSEMBER ISSN 2228-1592

Uuest aastast **hakkan paremaks inimeseks.**

Mis pakub üksi elavale inimesele **rõõmu?**

Pensionäride maksuvaba tulu puust ja punaseks.

Kuidas tänavune talv **tervena üle elada?**

Eri puhastuslapid. Jõululaud.

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €

Mõtted tuleb korda seada

Mäletan aastatetagust jõuluaega. Elekter läks ära, sest väljas möllas tõeline jõulutorm. Kõik muutus hetkega. Toas valitses pimedus, ei näinud näppugi suhu pista.

Sel hetkel jõudis teadmisse, kui haavatavad me oma mugavustsoonis mõnuledes oleme. Elektrita ei saa millegagi hakkama. Elektri küljes on kinni nii vesi kui ka toasoe, telefoniabi ja isegi äratuskell.

Panime ennast soojalt riidesse ja käisime tormiga jõudu katsumas. Tuule ja tuisuga võidu õhku ahminuna ja üleni märjad, tundsime koduuksest sisse jõudnuna end kui vanajumala selja taga. Panime küünlad põlema ja rääkisime, rääkisime, rääkisime. Mida sa, hing, veel ihaldad – ahjusoe tuba, maitsev ninaesine ja armsad inimesed kõrval. Tont temaga, et „Üksinda kodus" jääb seekord vaatamata.

Jah, ka nende jõulude paiku on keegi üksinda kodus. On neid, kes on sellega juba harjunud, aga neidki, kellele need jõulud on esimene kord üksi olla. Üksindus on vastumeelne ja painav tunne. Ja kui seda üksindusloomа toita, sööb ta lõpuks hingegi seest.

Tänases ajakirjas tõdeb psühholoog Piret Annus, et kui endal ei ole kuhugi minna või kedagi oodata, siis on täiesti mõistetav, et üksindustunne võimendub ja jõuluajast ei suudeta rõõmu tunda. Lähedaste suhete puudumine on psühholoogi kinnitusel kindlasti üks depressiooni mõjutajaid. Seejuures ei ole oluline, et oleks palju suhteid, vaid see, kui lähedased need on. Näiliselt üksik inimene võib psühholoogi meelest olla oma eluga väga rahul, sest ei tunne end mingil viisil üksildasena, samas kui mõni suure pere ühest jõululauast teise kiirustaja võib end selle jõulumöllu sees jätkuvalt üksildasena tunda.

Ometi ei ole vanas eas üksi olemine kurb paratamatus või põhjus, et depressiivseks muutuda. Et mind pole kellelegi vaja, sest olen vana, haige ja kasutu inimesetükk. Kui selliseid mõtteid sisendada, siis kipuvad need lähedaste külla tulles keelele ja saavad etteheideteks. „Miks te ei helista ja miks te nii harva käite?" Kes siis ikka tahab rõõmsa meelega uksest sisse astudes süüdistustega silmitsi seista. Nii jäävadki külaskäigud harvemaks. Tekib nõiaring.

Tuleb välja, et üksi olemist saab õppida. Psühholoog Piret Annus kinnitab tänases ajakirjas, kui tähtis on õppida üksi olema. Tema meelest saab üksildustunne hajuda ainult meie sees. „Lõppude lõpuks oleme me kõik üksinda. Iseendaga sõbraks saamine ning iseendaga koos olemisest rahu ja rahulolu leidmine on elu juurde kuuluv vältimatu ülesanne, millega ühed tulevad paremini toime, teistelt aga nõuab see pingutust."

Ei tapa mitte üksindus, vaid rahulolematus ja stress. Tuleb iseennast rohkem väärtustada, iseendaga hästi läbi saada. Kas te vajategi enda kõrvale kedagi teist, et olla iseenda silmis väärtuslik? Käsitööring ja tantsuklubi, naabrinaine ja endine töökaaslane, tädipoeg ja lapselaps – nad kõik täiustavad sinu elu, ometi on inimene ka omaette olles väärtuslik.

Sellest, et keegi oleks tingimata sinu kõrval, on mõistetud olemise tunne palju tähtsam.

Sisemise rahu ja tasakaalu eeldus on oskus mõtteid korrastada. Selleks on mitu võimalust. Mina olen saanud jõudu lähedaste kalmul käimisest. Aga tean ka, kui hästi mõjub jõuluajal metsas kondamine. Eriti tore, kui metsalagendikul kogemata kitsekarjaga tõtt vaatama satud. Just taolises tundes peitub uskumatult suur jõud, mis aitab edasi minna. Astuda edasi nii otseses kui ka kaudses mõttes.

Enamasti saab iga algus lõpu. Lõpeb tund, päev, öö, aasta. Aastasse mahub veel muidki alguseid ja lõppe. Suurimaks õnnestumiseks peetakse seda, kui elus on rohkem alguseid kui lõppe.

Ikka rohkem alguseid!

Eve Rohtla
peatoimetaja

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

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

Keeletoimetamine ja korrektuur:
Reeli Ziius, e-post reeli.ziius@eestimeedia.ee
Küljendus: **Ain Kivilaan**, e-post ain.kivilaan@ajaleht.ee

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

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

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

Pärnu Postimehe, Sakala, Virumaa Teataja, Järva Teataja ja Lõuna-Eesti Postimehe tellijatele tasuta. Järgmine ajakiri 60+ ilmub 13. jaanuaril.

Üksik eakas tunneb kõige suuremat puudust suhtlemisest

Viljandi Maanaiste Ühendus algatas seltsilise teenuse, mis on suunatud eakate suhtlemissoovi rahuldamisele. Ühenduse aktiivgrupi liige Vally-Reet Järs on paljusid Viljandimaal üksi elavaid pensionäre külastanud ja teab, et suhtlemisvaegus on üks eakate peamisi probleeme.

Vally-Reet Järsi sõnul sai Viljandi Maanaiste Ühendus seltsilise teenuse idee Viljandis tegutsevalt mittetulundusühingult Teeme, kes koordineerib seltsidaami teenust Viljandi linnas.

„Seltsilise teenus on lihtne algatus, mis peab silmas eelkõige maapiirkonnas elavaid eakaid. Kõige lihtsamal viisil öeldes on see eakate omavaheliste kohtumiste julgustamine ja toetamine. Mittetulundusühingu tragid naised aitavad kokku saada kahel inimesel, kes elavad lähestikku ja tunnevad end justkui üksiku, mahajäetu või ebavajalikuna. Seltsiline aitab kahel eakal omavahel emmakumma kodus kohtuda. Inimesed lihtsalt vestlevad omavahel," selgitab ta.

Vally-Reet Järsi sõnul on jutuajamine seltsilise ja tema kaaslase vahel täiesti tavaline. Räägitakse eluolust, maast ja ilmast. Sellistel teemadel, mille vastu osalejatel huvi on. „Loomulikult ei ole keelatud ette võtta mõnd muud tegevust, näiteks jalutuskäiku, koos poodi, raamatukokku või teatrietendusele minekut. Peamise plussina näeme ikka jutuajamist. Mis kõige tähtsam, see kõik toimub üksiku eaka kodus. Ei ole vaja muretseda transpordi pärast, mis maal on suurem probleem kui linnas," lisas ta.

Kodu on eestlasele juba igipõliselt olnud midagi rohkemat kui lihtsalt ööbimiskoht. Et ka maal elava eaka elu paremaks teha, laste ja lähedaste hoolduskoormust vähendada, hooldekodusse sattumise võimalust vähendada ja end üksikuna tundva inimese suhtlemisvajadust rahuldada, ootab Viljandi Maanaiste Ühendus kõiki üksildasi eakaid endast teada andma.

„Kutsuge end meile külla!" teatab Vally-Reet Järs sõbralikult. „Oleme suure heameelega nõus seltsilise teenusest lähemalt rääkima ja igati valmis koos teile niiöelda sõpra leidma, kellega koos vahetevahel teed juua ja viimastest päevauudistest kokkuvõtteid teha või lapsepõlve radu matkata."

Et seltsilise teenuse pakkumine on väga hoogsalt käivitunud, on Viljandi Maanaiste Ühenduse koduseltsilise grupi asemel loodud eraldi mittetulundusühing Seltsiks Sinule, kes tegeleb seltsilise pakkumise, teenuse arendamise ja üldise teenuse mudeli koostamisega. Aktiivgruppi kuulub neli liiget: Annika Veidenberg, Vally-Reet Järs, Kadri Vollmann ja Epp Johani. Kõigil on eakatega suhtlemise ja nendega tegelemise kogemus.

MTÜ Seltsiks Sinule on väga huvitatud liitujatest. Kui saad, siis ärgita teisi endast teada andma. Kui vajad ise julgustamist, küsi – küsija suu pihta ei lööda!

Vally-Reet Järsi telefon on 5663 8655 ja Epp Johani vastab telefonile 5880 2462.

60+

Küünla põletamisel pea meeles kahe sentimeetri reeglit

Esimesel advendil süüdatakse paljudes kodudes küünlad. Kardinatele ja jõulukaunistustele liiga lähedale paigutatud küünlad ning järelevalveta jäetud lahtine tuli põhjustavad igal aastal tulekahjusid.

If Kindlustuse kahjukäsitluse osakonna juhi Taavi Kiibuse sõnul loovad küünlad pimedal ajal hubast meeleolu ja käivad detsembris jõuluootuse juurde. „Järelevalveta jäetud lahtine tuli põhjustab Eesti kodudes enim tulekahjusid. Tihti põhjustab põlengu küünla lõpuni põlemine, sest küünlarasva sisse vajunud taht võib tegelikult edasi hõõguda," ütles Taavi Kiibus.

„On hea meelde jätta kahe sentimeetri reegel: ohutuse tagamiseks tuleks küünal kustutada siis, kui veel kaks sentimeetrit küünlast on põlemata. Seda reeglit tuleks järgida ka õues süüdatud küünalde puhul," lisas Taavi Kiibus.

60+

7 REEGLIT

1. Aseta küünal alati kindlale ja mittepõlevale alusele. Klaasist ja kivist alused on sobivaimad.
2. Küünalt süüdates eemalda ohutuse mõttes rosetid ja muud kaunistused, mis võivad kergesti süttida.
3. Ära jäta põlevat küünalt ega muud tuleohuallikat kunagi täiskasvanu järelevalveta.
4. Jälgi, et lapsed ja lemmikloomad ei saaks küünalt mänguhoos pikali lükata.
5. Küünalt kustutades veendu, et leek on päriselt kustunud. Suuremat tüüpi küünaldel võib ekslikult tunduda, et leek on kustunud, sest taht on küünlarasva sisse vajunud.
6. Ära põleta küünalt lõpuni ja ohutuse tagamiseks kustuta see, kui veel kaks sentimeetrit on põlemata. Sama tuleb meeles pidada õueküünlaid põletades.
7. Paiguta koju töökorras suitsuandurid ning kindlusta kodu ja kodune vara. Sõlmi ka vastutuskindlustus, sest tulekahju korral võivad kahjustusi saada ka naaberkorterid ja tagasinõuded võivad olla üsna kopsakad.

Kuulmiskeskus Audiale
parem kuulmine

KUULMISEGA PROBLEEMID?

MEIE SAAME AIDATA SIND JÄLLE KUULMA!

3 põhjust miks meie poole pöörduda :

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

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

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

ÜHE VISIIDIGA KUULJAKS !

Meie juurest saad kõik vajaliku ühest kohast ühe visiidi käigus:

- **kõrva-nina-kurguarsti vastuvõtt** *(väljastame vajaliku arstitõendi)*
- **kuulmisuuringud**
- **professionaalne ja sõbralik teenindus**
- **lühikesed järjekorrad**
- **lai valik aparaate kohapeal olemas**
- **tasuta järelnõustamine**
- **individuaalsed kõrvaotsikud**
- **tasuta parkimine maja ees**

Küsi lisa ja broneeri aeg juba täna • tel. 6445400

www.kuulmiskeskus.ee

Kuulmiskeskus Audiale ootab Sind aadressil Mõisa tn. 4-8. korrus
(Al Mare maja, Rocca al Mare kaubanduskeskuse kõrval)
Konsultatsioonile soovitame tulla koos mõne lähedase inimesega.
Tervishoiuteenuse tegevusluba L04170

„Sa kuula – mu südamel on hääl."

„Oh heldeke küll!" ei suuda pensioni-eas naine imestust tagasi hoida. „Oleks ta mind kasvõi natukenegi kuulanud!"

Naine oli äsja sõbrannale helistanud. Soovinud, et teine teda ära kuulaks ja ehk pisut nõugi annaks. Aga sõbranna oli pikalt pajatanud hoopis enesest ning lõpuks öelnud, et tal on kiire, ja kõne lõpetanud. „Nagu suu avasin, nii rääkis tema teiselt poolt minu jutust üle. Lõpuks ütles, et tal pole rohkem aega," ei varjanud ärakuulamist soovija oma pettumust.

Kuulaja rollis pole alati kerge olla. Kui olin mõnepäevasel puhkusel spaas, sattusin ühte tuppa jutuka daamiga, kellega ma polnud varem kunagi kohtunud, aga kes juba esimese õhtuga rullis mu ees lahti kogu oma elu. Sain teada peaaegu kõik temast, ta lastest ja lastelastest ning miniatest-väimeestestki. Ei saaks öelda, et kuuldu minus erilist huvi oleks äratanud, kuid püüdsin olla hea kuulaja. Endast ei oleks ma juhuslikule toanaabrile esimese hooga küll nii palju rääkinud, aga selleks ei tekkinud õieti võimalustki, sest teine aina pajatas ja pajatas. Enne uinumist, toanaabri jutt veel kõrvus kumisemas, mõtlesin ikkagi: „Oleks ta kordki küsinud, kuidas mina elan ..."

Kahtlemata on südamelt ära rääkimine väga vajalik, kuid tundub, et kõige rohkem on sellest kasu siis, kui lastakse sündida dialoogil ehk kahekõnel ja mõlemad saavad nii kuulata kui ka rääkida. Üksnes kuulajana püsida on väsitav – kui sa just pole ametis, mille tarvis kuulamist on eriliselt treenitud.

Kuulmise ja kuulamisega kipuvad üldse olema keerulised lood. Alates sellest, et need kaks sõna – kuulmine ja kuulamine – on täiesti erinevad. Kuulda saavad kõik, kel kõrvakuulmine korras, kuulamine aga on järjest enam oskus, mida tänapäeva ülisuhtlevas ühiskonnas napib ja mida tuleb ikka ja jälle uuesti õppida.

Kuulata on raske, sest enamasti keerlevad peas aina omad mõtted ja mured. Kuulaja on tihtipeale niiöelda autopiloodil ja sageli saab rääkija sellest aru ning taipab, et tema sõnum ei jõua pärale. Soomlanna Mervi Juusola, kes jagab oma raamatus „Et ema jaksaks" häid nõuandeid tormlevas maailmas toimetulekuks, on niisugust olukorda nimetanud eemaloleku energiaks, mis on mürgine ja lõhestab inimestevahelisi suhteid. Kui ei osata üksteist kuulata, võivad kaks täiskasvanud inimest, kes elavad küll ühe katuse all, söövad ühe laua taga ja magavad ühes voodiski, emotsionaalselt lahku minna, kuigi neil tegelikku lahkuminekut veel mõtteski ei ole.

Küllap on paljud meist aeg-ajalt pidanud oma lähedasele, suurele või väiksele, ütlema: „Ära sega, näed ju, et mul ei ole praegu aega!" See võib küll tõsi olla, kuid tihtipeale tähendab see lause – või lihtsalt ühmamine – seda, et ollakse autopiloodil ega panda teist tähele.

Kui nii juhtub päevast päeva, pole ime, et too lähedane enam ei söandagi nõu ja abi küsida ning läheb oma teed. Koolilaps, kelle kuulamiseks emal-isal ja võib-olla ka vanaemal-vanaisal kunagi mahti pole, arvab ühel heal päeval, et ärakuulajaid tuleb otsida mujalt ja otsustab kodunt jalga lasta. Kodused leiavad lapse alles politsei ja heade kaaskodanike abiga. Lapsevanematele kuulamise õppetund missugune, aga peab see just nii karm olema? Hiljuti võis meediast lugeda, et aastas esitatud 3500 kadumisteatest on enamik tehtud noorte inimeste kohta.

„Tänapäeval on ju suhelda lihtsamast lihtsam!" väidab siinkohal tehnoloogiavõimaluste usin kasutaja. „Kogu suhtlus on kolinud internetti ja sotsiaalmeediasse, hääl ja k u u l a m i n e pole enam nii olulised, tähtis on teksti, eriti aga pildi n ä g e m i n e ! Kahju ainult, et sotsiaalmeedias veel kallistada ei saa..." Ei teagi, kas viimane lause kõlab tõsimeelselt või öeldakse see naljatamisi. Loodetavasti ei saa nutiseadme või roboti abiga mitte kunagi tunda teise inimese embuse soojust, sest just tegelik lähedus, kehakeel ja soe silmavaade eristavad meid robotitest ja teevad inimesteks.

FOTO: ERAKOGU

Kes on Hille Karm?

Raamatud, mida olen kirjutanud, on näha mu kodulehel www.hillekarm.com. Suurtele ja väikestele mõeldud juttude kõrval olen oma missiooniks pidanud eluloo- ehk portreeraamatute kirjutamist inimestest, kelle elu väärib jäädvustamist, kuid kellele endale ei ole kirjutamine igapäevane tegevus. Nii veetsime Heli Läätsega pikki vestlustunde, millest lõppeval aastal sündis tema portreeraamat „Armastusega". Samuti täiendasime koos Helgi Salloga tema elulooraamatut uue peatükiga ning „Helgib ja heliseb" uus trükk ilmus tänavu.

Edaspidi tahan lubada fantaasial lennata ning kirjutada jutte, milles tõsielu seguneb väljamõelduga. Ehk sünnib nõnda veel mõni lasteraamatki, sest mu noorema tütre Reeda väike tütar Skarlet, kes veedab tänavu oma esimesi jõule, võib anda selleks inspiratsiooni. Vanema tütre Tiina lapsed Märten, Leelo ja Artur on juba teismelised. Jõuluajal tulevad nad kõik ikka ka vanaema Hillele ja vanaisa Reinule külla.

Muidugi on arvuti, nutitelefon, Skype ja Facebook ning teised tehnoloogilised võimalused suurepärased, sest maailm on korraga nii väike kui ka liiga suur, et oleks võimalik näiteks kaugel teises riigis viibijat alati ära kuulata. Tehnoloogiavidinad annavad eakamatelegi inimestele võimaluse suhelda kaugemal viibivate lähedastega.

Kuid pole head ilma halvata. Balti riikides ja Rootsis tehtud uuringu järgi ei tunne 35 protsenti 9–14aastaseid lapsi end internetis turvaliselt ja on ka selgunud, et interneti ületarbimine teeb halba laste tervisele. Ei ole küll trehvanud samalaadseid interneti mõju uuringute tulemusi eakamate kohta – jääb vaid loota, et meil on rohkem oidu ja me oskame end küberruumis varitsevate ohtude eest paremini kaitsta. Tehnoloogiavõimalused pole ju iseenesest head ega halvad, nende iseloom sõltub kasutajast.

Arvuti ja telefoni juurest kaugemale minnes, koduseid raamaturiiuleid üle vaadates avastasin kauni lasteraamatu, millel kõnekas pealkiri „Kuula! Kuula!", autoriteks kirjanik, USAs elav Phillis Gershator ning kunstnik Alison Jay Londonist. Olime seda vaadanud ja lugenud aastaid tagasi koos lapselastega. Nappi, eeskätt väikelastele mõeldud teksti lugedes tundus nüüd, et seda võiks soovitada olenemata east ja kõigil mandritel kõigile, kes end ihu ja hingega on internetti ära kaotanud: „Kuula putukate põrinat, konnade krooksumist, kajakate kära, lindude säutsumist, öökulli huikamist – maailm me ümber on hääli täis!"

Kuulamise kunsti õppimisel aitab ka kohaloleku harjutamine. Ühmamise asemel pilgukontakt, põguski puudutus, teise inimese – olgu suure või väikese – märkamine, ükskõik, kui kiire parajasti on. Võib tunduda kentsakas, kuid ka kohalolekut tuleb teadlikult õppida. Seetõttu on popiks psühholoogiasuunaks saanud *mindfulness* ehk teadvelolek ehk ärksus, mis aitab autopilooti ajus peatada, iga hetke ja teist inimest märgata ning tema jaoks olemas olla.

Tõelist kohalolekut pakub ikkagi tegelik elu. See tunne, mida tajud siis, kui istud oma kodus, lähedaste või sõprade juures ja kuuled, kuidas valmiv toit pliidil podiseb ja lõhnab, tajud süües toidu maitset ja märkad, et kohvimasin juba luriseb; naeratad lapselapsele, kes sulle suhkrutoosi ulatab. Aga kõik need asjad on vaid asjad, mis raamivad vaimutoitu andvaid inimsuhteid. Tähtsad on hetked, mida naudid. Täiesti vanamoodne elu, mida võib ka eelolevate pühade aegu kogeda. Elusus, ütleb selle kohta moodne teadveloleku õpetus.

Niiviisi, päriselus täielikult kohal olles, on kuulatagi lihtsam. Nagu laulab Ott Lepland tänavustelgi jõulukontsertidel oma laulus „Kuula", millele on sõnad kirjutanud Aapo Ilves: „Kuula, mis vaikusesse jäi. / Kuula neid lihtsaid hetki vaid. / Sa kuula – mu südamel on hääl."

Hille Karm

LUGEJA ARVAB

Nagu ikka, on ajakirja iga artikkel huvitav. Üks paneb mõtlema, teine kaasa tundma, mõni muigama. Lohutav on lugeda, et pole absoluutseid tõdesid – igal inimesel on oma tõde ... Meeldib see teistele või ei.

Märt Evert, Valga

Olen 52aastane vanaema ja kuna minu emal käib teie ajakiri, siis oleme terve perega lugejad, huvitavaid teemasid jätkub kõigile.

Monika Pappel, Tallinn

Pere on väike, aga suur skandaal

hingeelu 60

PROCTO-HIRUD

Seekordne artikkel „Pere on väike, aga suur skandaal” on omamoodi paradoks. Oleks nagu igaühe asi arvustada, mida keegi teine teeb ja kuidas elab. Mis see teie asi on? Minu asi ei ole, miks Evelin suudles avalikult võõrast meest, minu asi ei ole, miks Taavi Rõivas ahistas naisi. Minu asi ei ole teiste inimeste armu- ja voodiasjad. Miks selles artiklis ära toodud Mihkli sugulaste asi on arvustada tema elu? Vana ema, täiskasvanud poeg ja tütar, teismeline lapselaps, teine eksnaine. Kõik on targad, kõigi meelest tegi Mihkel valesti. Mis siis, see on tema elu, mitte sinu elu. Kui saab aru, et tegi valesti, on see ju tema elu. Aga tema, kurivaim, on hoopis õnnelik! Kas nad on kadedad või? Poeg kaebab, et lähedus isaga on kadunud. Mõtleb ainult endale. Aga isa on õnnelik. Teised on egoistlikud ja isegi kirjutavad sellest avalikult. Kas neil häbi ei ole? Ime, et nad noort abikaasat risti ei löö, see ju hoopis võõras inimene ja rikub nende kalli Mihkli elu ära. Kas neil midagi muud teha ei ole, kui teiste elu avalikult arvustada?

Uus ja huvitav teema oli seekord välismaiste surnuaedade tutvustus. Ise niisugustesse kohtadesse ei satu, siis loen hea meelega kellegi teise kogemusi. Muide, Voldemar Kuslap ju avaldas just-just raamatu „Jalutuskäigud Eesti kalmistutel”. See pole morbiidse taustaga, vaid kultuuriline. Osta ei jõua, peab raamatukogust võtma.

H. Filatova

Artiklid olid huvitavad. Kurb ainult, et väga suure vanusevahega abielupaaridele on juba leseja orvuseisus sisse programmeeritud.

Varje Koppel, Viljandi

Seekord köitis mu tähelepanu noorte vanade isade lugu. Olen ise taolisest perest pärit. Mind võlus eriti lugejakiri „Issi oli lihtsalt issi”. Minu isa võttis naise, kui aastaid oli 50. Naise vanus oli aga 20, seega 30aastane vahe! Lapsena sellest ehk aru ei saa, kuid hiljem, teismelisena, oli vahe märgatav.

Eda Milistver, Paide

Erilised 60+ lugejad me pole, sest endil on 60+ eani veel tohutult aega, kuid juhtusime ajakirja sirvima ning nüüd tahaks väga sõna sekka öelda. Või hingelt ära kirjutada. Oleme nimelt kahjuks peaaegu samasuguse loo läbi elanud, mis on artiklis „Pere on väike, aga suur skandaal”. Saame suurepäraselt aru, mida tunnevad Mihkli täiskasvanud lapsed ja sugulased.

Meie kasuisa ei võtnud küll verinoort naist, vaid mõned aastad noorema, lapsi neil ei tulnud. Kui see naine ilmus, võtsime asja mõistusega, et kasuisal on ka keegi ning olime igati mõistvad. Meie suhted kasuisaga olid väga lähedased, ilma temata ei kujutanud elu ettegi. Kutsusime ta oma väljavalituga külla, et saaksime tuttavaks. Tegime juba plaane, kuidas koos jõule ja tähtpäevi tähistame, aga selgus, et kasuisa polegi enam meiega suhtlemisest väga huvitatud. Side jäi järjest nõrgemaks, kuni selgus, et kasuisa väljavalitu ei poolda oma abikaasa sõprade, sugulaste ega kasulastega suhtlemist. Just abikaasa survel katkes kasuisa kontakt meie ja teistega. See oli meile

REKLAAM

Nüüd keskendu klaasidele.

opti.ee
Tallinna Optika

Tallinna kesklinnas
Tallinn, Tartu mnt 6
+372 661 2106

Nautica Keskuses
Tallinn, Ahtri 9
+372 658 7000

Nurmenuku Kaubanduskeskuses
Tallinn, Õismäe tee 1b
+372 655 0940

Lasnamäe Tervisekeskuses
Tallinn, Punane 61
+372 635 2547

Tartu kesklinnas
Tartu, Rüütli 1
+372 740 0900

Pärnu kesklinnas
Pärnu, Hommiku 13
+372 443 1369

Viljandi Tervisekeskuses
Viljandi, Turu 8/10
+372 433 3593

SA Viljandi Haiglas
Viljandi, Pärna tee 3
+372 434 5480

Tapal
Tapa, Pikk 7
+372 325 5383

Kampaaniainfo
kauplustes ja opti.ee

tohutu löök. Kogu suguvõsa põdes. Paar aastat hiljem kasuisa suri. Meie haavad valutavad tänaseni. Muutunud on ka sugulaste omavaheline läbikäimine. Ise langesin sügavasse depressiooni: usk inimestesse, eriti lähedastesse kadus täielikult.

Lugu lugedes tekkis küsimus, miks lagunesid Mihkli enne nii mõnusad suhted oma täiskasvanud lastega. Kujutan ette, kui keerulised võisid need suhted Mihkli üsna kirevat elu arvestades juba märksa varemgi olla. Kui palju oli vaja vaeva, asjade selgeksrääkimist, andestamist, tööd, et suhted muutuksid mõnusaks, nagu need enne viimast abielu olid. Miks oli vaja need rikkuda ja purustada? Kas suur õnn teeb tõesti nii pimedaks? Jah, noor naine ja väike laps vajavad hoolt ja tähelepanu. Aga kas vanemad lapsed, olgugi et täiskasvanud, ei vajagi seda? Kas neil polegi oma isaga lähedasi suhteid vaja?

Kas oli siis tõesti nii, et kõik mõistsid üksmeelselt Mihkli tema noore naise pärast hukka? Mida tegid või jätsid tegemata Mihkel ja noor naine ise, et endisi häid suhteid hoida?

Muidugi võib öelda, et mul on nüüd uus elu ja suur armastus, teisi polegi vaja. Nii võib ülbitseda, kuni tervis hea. Aga kui sekkub loodus? Kas on uuest noorest suurest armastusest haige mehe hooldajat ja põetajat? Kui armastatu lahkub, jääb hooldamine täiskasvanud laste kanda, aga nendega on suhted sassis ...

Kuni oled noor, saab veel solvunud Romeot ja Juliat mängida, vanas eas peaks aga ennekõike mõtlema oma täiskasvanud lastega headele suhetele. Et nad oleksid toeks ja abiks.

Mul on südamest kahju Mihkli tütrest, kellel võibolla ei olnud kogu elu isaga südamlikke suhteid. Nüüd sai ta neist ilma suurema vaevata täiesti lahti. Kujutan ette, kuidas tütar tunneb end paljaksröövituna. Kas ta saabki isaga kunagi suhted taastada ja kui palju võib selleks aega minna.

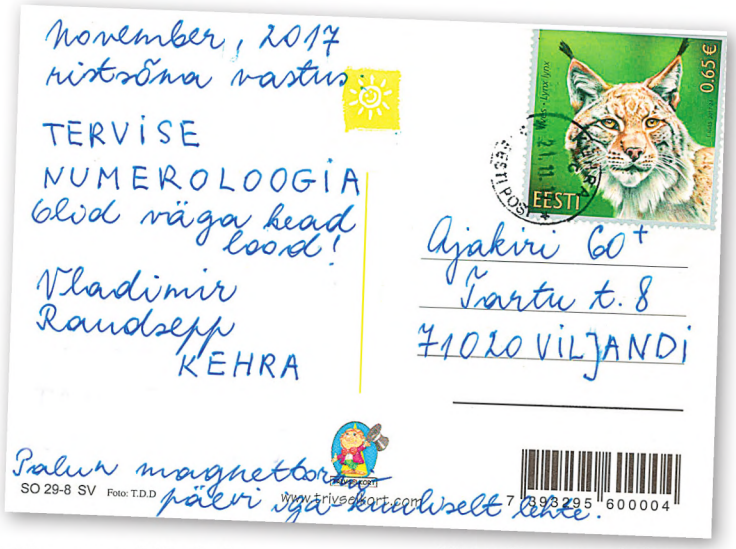
Ka häid sõpru ja mõttekaaslasi ei tasu ära põlata. Sõpru pole kunagi liiga palju. Raske on neid leida, kerge mõttetuste läbi kaotada. Milleks veel sellist suhtesegadust vanuses 60+? Kus on siis nüüd see vanade inimeste elutarkus? Vana mees, aga varsa aru, ütleksin. Ja mitte ainult Mihkli kohta.

Mihkli ja tema noore naise vanusevahe on muidugi omaette teema. Kuigi noorus pole ei puue ega pahe. Inimene pole oma vanuses süüdi. Iseasi on suhete siirus. Olgem ausad, kui paljud naised otsivad 60+ meeste juurest niivõrd armastust, kuivõrd materiaalset kindlust? 60+ mehel on ju enamasti eluase, auto, pangas ka üht-teist. Samas on lahutatud ja leskmehed õrnakesed ja pehmekesed. „Kes su vaesekese eest ikka hoolitseb, kui mina seda ei tee. Naist sul ju pole ...” ja nii lähebki. Nii mõnigi meist teab oma suguvõsas või tutvusringkonnas naisi, kes üksikuid mehi püüavadki selleks, et midagi saada – endale, oma täiskasvanud lastele. Raha, korterit on ikka vaja. Kui siirad on need 60+ armumised tegelikult?

Väga kurb, et suguvõsas, kus olid mõnusad suhted, on kõik täie hooga alla käinud. Kas on veel jõudu ja aega, et kõike parandada? Miks üldse oli vaja kõike lõhkuda? Kas siis tõesti elukogemusi ei jätkunud, et oleks ka uues olukorras osanud häid suhteid hoida? Oleks kahju, kui leppimine tuleb alles isa surivoodil. Kui jõuab veel ...

Minu sügav kaastunne Mihkli lastele. Ajakirjale suur-suur tänu hea ja elulise ning valulise artikli eest! Sugulaste valu pidi olema väga suur, et see avalikkuse ette toodi.

Maie (nimi kirjutaja palvel muudetud)



Aitäh Viljandi Rohelise Maja omanikule Enn Onnile, et ta astus julgelt oma perega avalikkuse ette! See on suur ja mehelik ning tugev tegu. Nagu lugesime ka peatoimetaja teemat sisse juhatavast artiklist, et vanas eas nooreks isaks saanud mehed pelgavad oma perekonnast rääkida. Kummaline, lapsi julgevad teha, aga tegu tunnistada ei julge. Sellepärast mulle Enn Onni ausus meeldibki. Elan ise Viljandis ja olen Rohelise Maja kohviku pidev külastaja. Tegemist on tõeliselt vahva perega. Suvel õuekohvikus istudes saab osa selle pere laste vahvatest tegelustest. Seal nad käivad katuseid mööda ja naeravad. Enn isegi istub seal tihti ja sööb koos lastega lõunat, ise noorimat toites ja temaga jalutades. Kohviku road on imehead ja teenindus suurepärane. Ennu naine Kaari on aga lihtsalt soe inimene. Jõudu ja tervist neile kõigile!

Elle, Viljandi

Kõik artiklid meeldisid väga, aga eriti „Kalmistule kepikõndi tegema ja veini mekkima? Miks mitte!”, sest olen ka ise suur reisihuviline. Oli huvitav ja kaasa mõtlema ärgitav lugemine. Mulle meeldiks selline eluterve suhtumine surma ja suremisse ka meil. Kui elada positiivselt, rõõmsalt, tegusalt ja mõnuga, siis võiks selline olla ka viimane hetk sinu elust. Arvan, et eriti lohutav ja jõudu andev on see just mahajääjatele. Austria on üks mu lemmikmaid, käisin seal ka lõpuks eelmisel suvel, tulin tagasi suurepäraste elamustega ning nüüd sooviksin sinna ka maetud saada!

Margit Veskimäe, Paide

Käisin neli aastat tagasi Baierimaal ja loomulikult ka Viini Keskkalmistul. See on imeline paik eelkõige fantastiliste hauamonumentide poolest. Millised imposantsed hauakujundused nii maa peal kui ka õhus! Mulle jättis unustamatu mulje torn-monument, mille teisel korrusel, kuuest sambast kaitstuna, paikneb valge kullaga kirjatud kirst. Kogu see enneolematu valgest marmorist ja kullatud ornamentikaga „elamu” oli võimas, kuigi veidi ka võigas. Tänutäheks kauni muusika eest pani sõbranna Johann Straussi kuldsele ausambale roosiõie. Kahju ainult, et meile anti vaid 2,5 tundi aega selle kalmistuga tutvumiseks, vaja oleks olnud tervet ööpäeva. Õnneks andis autor täiusliku ülevaate ka sealsest seltsi- ja ööelust. Olen küllaltki palju reisinud, võimalusel käinud ka kalmistutel. Igas riigis on ju surnuaiakultuur üsna omanäoline ja erinev.

Ella Ruus, Viljandi

Televisioonis näidati Viini Keskkalmistu faunat – 24 tundi linnu- ja loomaelu. Ei puudunud ka Viini huumor. Kalmistu kõrvalisse metsikusse otsa matsid lapsed armastatud kassi. Haud koristatud, lapsed lahkuvad. Ilmub mäger, kraabib haua lahti, aga kaup ei olnud „košser” ja läheb oma teed.

Harri Jaaku, Kolga-Jaani, Viljandimaa

Novembrikuu lemmiklugu oli eluline ja mõtlemapanev Eduart Traude „Midagi tuli vahele”. Hariv oli lugu Viini Keskkalmistust – mõnus tekst, ilmekad fotod. Suur aitäh autorile!

Aili Rebas, Paide

Eriti nauditav oli lugeda söögitegemise teemadel. Väljas on alles küll november, aga ega jõuludki enam kaugel ole. Tekkis tahtmine juba piparkooke meisterdama asuda. Sel aastal on lapselapsi küll rohkem, aga nii väikestest veel küpsetamisel abikäsi pole. Tuleb ikka endal hakkama saada, eks lastele jääb siis söömise rõõm! Plaanis on ära proovida sel aastal meega piparkoogitainas, et saaks võrrelda tavaliste piparkookidega. Lihtsatest kööginippidest on juba praegu kasu ja linnuliha kasutan nüüd söögilaual veel rohkem. Nüüd on teada, millised osad linnust on parimad.

Marika Marga, Tallinn

REKLAAM

Tallinna Krematoorium pakub kõiki matuseteenuseid.

Urni-, tuhastamis- ja hauamatused, ööpäevaringne transport.

Võimalus sõlmida matuseteenuse eelleping.

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

SEEKORD SAAB KIRJA EEST AUHINNA ANONÜÜMSEKS JÄÄDA SOOVINUD MAIE. TOIMETUSELE ON KIRJA AUTOR TEADA.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Uuest aastast hakkan paremaks inimeseks

Enamik meist teeb uueks aastaks plaane, annab lubadusi, mida ta kõike tegema hakkab või vastupidi, mille maha jätab või millest loobub. Mõni paneb need ka kirja. Aga kui palju on neid, kes hiljem lubatu järgi oma tegevusi planeerivad, nende täitmist jälgivad ja aasta möödudes enne uute lubaduste andmist kokkuvõtteid teevad?

Epp Veski
arst ja psühhoterapeut

Uue millenniumi alguses sain välismaa sõbralt kirja, mis oli nagu eelmise aasta essee vormis aruanne. Paari päeva pärast tuli sarnane kiri teiselt ja siis kolmandaltki. Sain aru, et see kokkuvõte on vast tähtsamgi kui lubaduste andmine, sest selle taga on tehtu, tegelik elu. Pealegi läks see väga kokku minu enda paar aastat tagasi tehtud avastusega.

Andsin üliõpilastele kolmepäevase seminari. Pärast esimest päeva käisin raamatukaupluses ja ostsin Elisabeth Lukase raamatu „Elu mõte", sest seda lehitsedes sattusin lugema taolist mõttekäiku: „Milline aeg on inimese elus kõige tähtsam? Minevik, sest ainult minevik on tegelik elu. Tulevik on mõtted, soovid, hirmud, mis võivad vahel täituda, kuid enamasti siiski mitte täpselt. Me kõik loome olevikus oma minevikku."

> Ainult minevik on tegelik elu. Tulevik on mõtted, soovid, hirmud, mis võivad vahel täituda.

See oli nii erinev senisest ettekujutusest, et kõige tähtsam on tulevik, mil kõik on võimalik. Tegin oma järgmise päeva loengus muudatuse ja nüüd kasutan seda mõtet väga sageli.

See aruande mõte meeldis mulle ja hakkasin ka ise seda järgima. Oma kurvastuseks märkasin, et lubasin, aga lubaduseks see jäigi. Aasta lõpus antud lubaduste ja tegeliku elu vahel oli suur tühjus. Osa plaanidest olid kaotanud tähtsuse, mingid muud asjad tulid vahele, mõnda lihtsalt ei viitsinud teha, mõni ei tulnud kohe välja ja unustasin.

Kuidas lubadused ellu viia?

Kuidas siis plaanid ja lubadused täide viia? Alustada tuleks plaanidest.

Kõigepealt peaks neid olema parajal määral. Mitte liiga palju, aga parem siiski mitu ja elu erinevatest valdkondadest. Soov või eesmärk ei tohi olla liiga kauge ega raske. Muidu tekib hirm läbikukkumise ees ja loobumine on kerge tulema. Kui see on aga nii lihtne, et piltlikult siruta vaid käsi ja peos ta ongi, siis kaotab eesmärk võlu. Kaob ka motivatsioon, tuleb tunne, et võin soovitu igal ajal saada, ja eesmärk jääbki saavutamata.

Soovitu peaks olema just parajal kaugusel ja paraja raskusega, saavutatav pingutusega, nii on see ahvatlev ja motiveeriv. On ka teine võimalus – raske eesmärk etappideks teha. Sel moel innustab iga saavutus järgmist taotlema.

Teiseks peab iga soov ja eesmärk olema õigesti ja täpselt sõnastatud:

1. Endast, mitte kellestki teisest lähtuv ehk minavormis.

2. Jaatavas vormis. Näiteks „Ma teen..., ma lähen..., ma olen...", mitte „Ma ei tee, ei lähe, ei ole".

3. Tegemisena, mitte tahtmisena sõnastatud. Näiteks „Ma käin kaks korda nädalas..., ma teen igal hommikul...", mitte aga „Ma tahan käia kaks korda nädalas", sest tahta ju võib, aga sellest on vähe, tegusid on vaja.

4. Olevikus. Näiteks „Ma teen igal hommikul 15 minutit", mitte „Ma hakkan hommikuti või homsest ma", sest alati on täna, mitte kunagi ei ole homme.

5. Väljendama uue võimalust, oma valikut. Näiteks „Ma söön igaks lõunaks ka salatit". Millegi valimine näitab minu

>> lk 8

REKLAAM

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® OSTEOARTHRITIS

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**

REKLAAM

FLEXICUR

Liigesetabletid

Kas su elu on põrgu, sest valutavad liigesed ei lase liikuda?

Kui sa oled aastaid söönud glükosamiinitablette, kuid sinu liigesed on ikkagi valusad ja kanged?

Kas sa oled seni kulutanud tohutult raha ilma abi saamata?

Siis proovi uusi FLEXICURi LIIGESETABLETTE, mille toimeaine on kurkumiin, mis teaduslike uuringute ja kliiniliste katsete põhjal on abiks just sulle.

Kurkumiinil on kiire toime. Juba nädalase kasutamise järel tundsid kurkumiiniekstrakti tablette kasutanud patsiendid valu kadumist ja liigeste elastsuse paranemist. Pikemaajalisel kasutamisel täheldas 85% patsientidest oma elukvaliteedi märgatavat tõusu ja tundis ennast füüsiliselt aktiivse ja sportlikumana.

Et ükski tants ei jääks tantsimata

Flexicuri tabletid sisaldavad standardiseeritud kurkumiiniekstrakti, mis on eraldatud looduslikust kurkumist.

1 tablett sisaldab 32,65 spetsiaalset CURCUMIN OR 100© ekstrakti. Kuuri algul võetakse 3 tabletti päevas.

Pärast liigeste valulikkuse kadumist võib toimet säilitava annusena jätkata 1 tabletiga päevas.

HEA KINGITUS SÕBRALE!

MÜÜGIL APTEEKIDES, SELVERITES
terviseportaalis **www.tervis24.ee** ja
TERVISEPOES Kadaka tee 1/3, Tallinn

enda vabadust ja tahtmist midagi muuta. Kui sõnastada loobumise, keelamise või mahajätmisena, näiteks „Ma loobun lõunaks saiakeste söömisest", „Ma lõpetan tööl pideva kohvijoomise", siis neid on alati raskem täita, sest kohustused ja keelud ei meeldi.

6. Innustav. Lisa eesmärgile emotsioone, tundeid, värve, helisid, lõhna.

7. Eesmärki või tulemust peab ise uskuma. Kui sa ise ka soovi täitumisse ei usu, siis tuleb võtta väiksem samm.

Üks hea võimalus selle testimiseks: seisa, jalad õlgade laiuselt, lõdvestu, silmad võid kinni panna ja mõtle oma soovi, eesmärgi peale. Kui keha liigub veidi ettepoole, on vastus „jah", kui tahapoole, siis „ei". Tähtis on hästi lõõgastuda. Liikumine võib olla minimaalne, kuid siiski tuntav.

Pane eesmärgid eraldi kirja

Hea on kirjutada iga eesmärk või plaan eraldi lehele, siis saab selle täitmise sammud, edu ja takistused allapoole kirja panna. Nii on iga punkti kohta hea ülevaade, arengust ja selle tendentsidest on parem aru saada. Kes tahab ennast veel paremini mõista, paneb lisaks faktidele kirja ka oma mõtted, kahtlused, rõõmud ja muud tunded.

Kui uue aasta plaanid ja soovid on kirja pandud, siis tuleb neid täitma hakata. Kas kõiki korraga või üksteise järel, oleneb inimesest ja tema plaanidest. Vahel on need üksteisega nii seotud, et parem on seda teha samal ajal. Mõnikord aga on vaja täita üks, et teise juurde asuda. Sageli on raske paljusid muutusi korraga teha. Parem on alustada kõige olulisemast, millele saab teised juurde liita.

Tasub meeles pidada, et elu on alati suurem ja tähtsam kui ükskõik milline kirja pandud plaan. Alati võib tulla ette muudatusi ja üllatusi. Siis tuleb endale öelda, et olukord on muutunud ja see soov ei ole mulle enam tähtis. Või siis vastupidi, et hoopis see või teine on tulipunkti tõusnud ja tuleb hoopis sellega tegeleda.

Järjekindlus ja paindlikkus peaksid käima käsikäes. Et nende vahel sujuvalt liikuda, tuleb keskenduda vastavalt sellele, kumb parajasti tähtsam on, ja olukorda adekvaatselt hinnata.

Üllatused, ootamatud sündmused ja kohtumised tasub kirjutada eraldi lehele. Ka nende mõju hindamine on edasiseks käitumiseks, plaanideks ja eluks kasulik.

Kui alguses on lihtsam vaid fakte üles tähendada, et mis-kus-millal tegin ja mis juhtus, siis huvitavam ja innustavam on analüüsida: mis läks hästi, milliseid vigu tegin, mida kasulikku ja õpetlikku ma nendest õppisin. Ajalise järjestuse asemel muutuvad huvitavamaks teemad ja valdkonnad.

> Tasub meeles pidada, et elu on alati suurem ja tähtsam kui ükskõik milline kirja pandud plaan.

Kui oma plaanide ja nende elluviimisega pidevalt tegeleda, siis on möödunud aastast väga lihtne kokkuvõtet teha. See on omakorda hea koht, millest lähtudes järgmise aasta plaane seadma hakata.

Taolise analüüsiga märkame õige pea, kuidas justkui pisiasjadest ja juhuste reast saab meie saatus ning elu.

Enam levinud lubadused

Üks kõige enam levinud lubadusi: võtan kaalust viis kilo alla!

See on eesmärk või soovitav tulemus. Aga kuidas selleni jõuda, mida ma ise selleks tegema pean? Muidu võib juhtuda nii, nagu hiljuti üks naine kurtis: „Tahtsin kaalust alla võtta, lasin teha maovähendusoperatsiooni, kaotasin mitukümmend kilo, aga see kõik tegi mu hoopis

FOTOD: SHUTTERSTOCK

õnnetuks.” Nimelt oli ta nahk nüüd mitu numbrit suurem ja lotendas. Naine nägi välja palju koledam kui varem.

Sellepärast ei ole viie kilogrammi kehakaalu kaotamine täpne eesmärk, see on vaid üks, kuigi selgelt mõõdetav tunnus. Pigem võiks taolise soovi sõnastada umbes nii: „Tunnen end oma kehas hästi, olen sale ja liikuv, näen hea välja, mu kaal langeb pidevalt 0,4–0,5 kilogrammi kuus. Aasta lõpuks kaalun x kg, arv välja tuua. Kui plaanid, et võtad kaalust alla detsembrikuu lõpuks, võib juhtuda, et sa ei tee mitu kuud midagi. Siis aga on vaja eesmärk liiga kiiresti saavutada, mis on ilmselt raskem, mõjub tervisele ega jää püsima või tundub lootusetu, ja lööd käega.

Seejärel tuleks endale selgeks teha, kuidas eesmärgini jõuda. Kas lasen lihtsalt iseendast osa ära lõigata/imeda või teen ise ka midagi: söön tervislikku toitu, liigun rohkem, muretsen vähem. Mao vähendamine annab küll kaalulanguse, aga kas ka rahulolu? Pärast operatsiooni tuleb söömisele väga suurt tähelepanu pöörata: mida, kui palju, millal süüa. Aga kui prooviks seda kohe alguses ilma operatsioonita?

Püüan kaalu normi saada

Kehakaalu juures on peamine, et saadav ja kulutatav energia oleksid tasakaalus. Kui on ülekaal, siis peab energiat rohkem ja pikema aja jooksul kulutama. Siinjuures ei räägi ma hormonaalsetest haigustest, mille puhul käivad asjad teisiti.

Peab sööma vähem kui kulub ja tervislikult. Mis on tervislik toit? Selle all mõeldakse väga erinevaid söömise viise. Tean naist, kes kogu aeg külmetas, oli päeval väsinud, öösel unetu, pidevalt närviline ja tujukas. Ise ta ütles, et toitub väga tervislikult. Palusin täpsustada ja siis tuli üllatus. Ta sõi ainult toorest toitu. Ainus soe asi, mida ta endale aeg-ajalt lubas, oli tee. Hommikul sõi ta näiteks lusikatäie linajahu, lõunaks riivitud porgandit. Väljas oli talv. Kust ta pidigi sooja, jõudu ja energiat saama?

Minu meelest on õige dieet selline, millega saab organism kõik vajalikud ained kätte (mineraalid, vitamiinid, mikroelemendid, valgud, rasvad jne) ning liigseid ja kahjulikke aineid võimalikult vähe. Väga oluline on piisavalt vett juua.

Meie kliimas, kultuuris ja ka seedetrakti toimimisel on toortoit võib-olla mingite haiguste korral mõnda aega põhjendatud, kuid pidevalt toortoidu najal elada on väga raske. Indias, Californias või Bali saarel on hoopis teine asi. Seal ei pea umbes kaheksa kalendrikuud külmetama nagu meil. On muidugi soojendavaid toiduaineid, eriti maitsetaimi ja vürtse, kuid neid tuleb teada ja tunda, omavahel oskuslikult kombineerida. Seda on vaja õppida.

Seepärast on parem ja lihtsam süüa hästi erinevaid toiduaineid väikestes kogustes, nii on kõige tõenäolisem, et saame toiduga kõik vajaliku kätte. Ka see võib kasulikuks osutuda, et sellise söömise juures on mittevajalike/kahjulike ainete hulk väiksem kui kitsa toiduainevaliku korral.

Teine kaalukas komponent kehakaalu alandamise juures on füüsiline koormus. Kahtlemata on see väga vajalik, aga kas peab just iga päev või isegi kaks korda päevas trennis käima? Alustada tuleb mõistlikult, et lihased, süda, vereringe koormusega harjuksid. Organismile peab kindlasti enne uut treeningut taastumiseks aega andma. Teises ja kolmandas nooruses sobivad hästi kepikõnd, ujumine, suusatamine, võimlemine. Väga tarvilikud on hommikused hingamis- ja venitusharjutused, aga ka liigeste, eriti selja paindvus ja kogu keha lõdvestumisoskus.

Hea on üks-kaks korda nädalas saunas käia. Kui noorena meeldis paljudele saunalava, kus oli sada või rohkemgi kraadi, siis tegelikult on parem 70kraadine kuumus. See ei kõrveta nahka, saunas saab kauem olla, soojus jõuab sügavamale ja paranda paremini vereringet. Vahepeal ja lõpuks jaheda või külma dušiga ülevalamine (treenitutele järv või jääauk/lumehang) on veresoontele hea treening.

Kolmas kaalu mõjutaja on pidev vaimne stress. Sellega tekivad isud, süüakse valimatult ja rohkem, seda nimetatakse lohtussöömiseks. Tehke vahet, mis on nälg – füüsiline vajadus süüa, ja mis on isu – emotsionaalne vajadus midagi süüa. Stressiga tõuseb kortisooli hulk, ainevahetus ei lähe lõpuni ja see viib rasvumiseni. Füüsiline koormus ja hobid aitavad kergematel juhtudel, kuid tugevama stressi ja depressiooni korral on hea psühholoogi või psühhoterapeudi abiga lahendus leida.

Olen parem abikaasa

Teine levinud lubadus: „Olen järgmisel aastal parem abikaasa, vanaema või vanaisa!”

Mida see tähendab? Mis päevast alates, kas näiteks detsembrist? Kelle jaoks hea? Kas nii, nagu ma arvan, et teine tahab? Mees, kes tahab, et toit oleks alati laual, et naine ei esitaks mingeid küsimusi, ei viriseks ega vinguks? Naine soovib, et mees oleks tähelepanelik, tooks vahel lilli, paneks asjad oma kohale. Lapselaps tahab rohkem kommi, piiramatult arvutiga mängida, üleüldse kõige lubamist. Keegi soovib, et vanema tuleks alati kohe, kui vaba aega tahaks. Teine, et vanaema ei targutaks oma iganenud meetodeid ja seisukohti silmas pidades.

Kas teine ikka tahab sedasama või sa ainult arvad nii? Aga mida tähendab hea abikaasa, vanaema, vanaisa sulle endale? Kas sa püüad teistele võimalikult meele järele olla? Kas oled alati valmis minema ja tegema? Või tead ise täpselt, mis on õige? Kas sa pead alati minema, kui helistatakse, või võid vahel ka öelda, et vabandust, aga mul on homme teised plaanid?

Selleks, et leida kõigile parim lahendus, tuleb küsida, rääkida, arvamust avaldada. Tähtis on, mida, aga sageli veel tähtsam, kuidas. Kasuta oma elutarkust ja leia oma „kuidas” nii, et see meeldib kõigile.

Hakkan raha säästma

Lubadus hakata raha kokku hoidma on tühi ja sisutu. Tõsi, mõnele meeldib rahahunnik või suur summa pangaarvel. Palju motiveerivam on, kui lubaduses on ka see, milleks raha kogutakse ja soovitud summa. Nii omandab rahakogumine mõtte. Näiteks: igas kuus panen kõrvale 50 eurot, et sügisel puhkusele sõita või lapselapsele jalgratas osta või remont teha või endale massaažikuur lubada või siis hoopis matuseraha koguda.

Kunagi ei ole hilja oma elus midagi muuta, et see rohkem rõõmu pakuks. Üks viis on selgeks teha, mida ma tahan. Tuleb oma soovid, sihid ja eesmärgid endale arusaadavalt sõnastada, nende saavutamise teed leida ja mõista, mida ise selle saavutamiseks tegema peab.

REKLAAM

Üksilduse vastu aitab isee

Jõulud on aeg, kui pere tuleb kokku, et üheskoos rõõmsalt aega veeta. Paraku on meie seas inimesi, kellel tuleb see helge püha üksinda mööda saata. Kuidas leida jõulurõõmu, kui kaasa on taevastele radadele läinud ja lastel pole mahti isegi jõulude ajal koju tulla?

Silja Ratt

60pluss@eestimeedia.ee

Psühholoog Piret Annus räägib, et üksinda olemine ei tee inimest tingimata õnnetuks. Nukrad on need, kes üksiolekule enda jaoks negatiivse tähenduse on omistanud. Sellised inimesed võivad end hüljatu ja õnnetuna tunda.

„Kuna jõulud on rõõmus ja helge koosolemise, pereliikmete kokkusaamise ja külaskäikude aeg, siis neile tundub, et kõigil teistel on kiire, nad on pidevalt kuhugi minemas või kedagi külla ootamas. Kui endal ei ole kuhugi minna või kedagi oodata, siis on täiesti mõistetav, et üksindustunne võimendub ja jõuluajast ei suudeta rõõmu tunda," tõdeb Piret Annus (pildil).

Psühholoog märgib, et üksildusprobleemiga on tema poole pöördunud pigem nooremas eas inimesed, kellele näiteks tundub, et kõigil teistel on kaaslased ja lapsed, aga nemad ei ole pere loomiseni jõudnud. On tekkinud halvav hirm üksinda jääda. Eakad üksilduse üle reeglina ei kurda.

„Pigem otsivad vanemad inimesed abi siis, kui on tekkinud ärevus, masendus või krooniline valu. Sel juhul koorub sealt alt üsna sageli välja ka üksildusprobleem," nendib psühholoog.

Ka psühhoteraapiasse pöörduvad vanemaealised harvem. Psühholoog teab, et takistuseks võivad olla materiaalsed võimalused, juhul kui teraapia on tasuline. Samas on Piret Annus märganud, et siis, kui elatakse üle lähedase kaotus või kallist inimesest lahkuminek, on nooremaealised rohkem altid psühhoteraapiast abi ja toetust otsima. Vanemaealisi takistab uskumus, et raske olukorraga peab kindlasti ise ja üksi hakkama saama, sest alati on saadud, ning välise toetuse vajadus tähendab nõrkust.

„Igal juhul tunnustan neid, kes on vajadust abi järele teadvustanud ja leidnud endas julgust seda ka otsida," lausub Piret Annus.

Psühholoogi sõnul on uuringutest selgunud, et õnnelikumaks ja tervemaks teevad meid suhted.

„Harvardi professor ja psühhiaater Robert Waldingeri tuntud longituuduuringu järgi teevad sotsiaalsed kontaktid meile palju head ja üksindus on lausa kahjulik. Head ja soojad suhted kaitsevad nii meie keha kui ka aju. Inimesed, kes on usalduslikes suhetes pere, sõprade ja kogukonnaga, on õnnelikumad, füüsiliselt tervemad ja elavad kauem," seletab Piret Annus.

Miks tekib üksildus?

Lähedaste suhete puudumine on psühholoogi kinnitusel kindlasti üks depressiooni mõjutajaid. See juures ei ole oluline, et oleks palju suhteid, vaid see, kui lähedased need suhted on. Seega võib näiliselt üksik inimene olla oma eluga väga rahul, sest

Sageli takistab seenioride tagasihoidlik sissetulek neil sellisest meelelahutusest osa saamist nagu teatriskäik või kohvikus koogitüki söömine. Sel juhul ei maksaks koju konutama jääda, vaid otsida selliseid tegevusi, mille eest raha välja ei pea käima.
FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

FRA MARE
THALASSO SPA

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

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

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

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

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

Sanatoorium, see on puhkus, ravi ja lõõgastus.

Ärge kauem viivitage, broneerige kohe!

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

Eestis enim müüdud!

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

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

Müügil kaldteed

SHOPRIDER®

Elu Ratastel OÜ
Et liikumine ei oleks unistus!

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

endaga sõbraks saamine

ei tunne end mingil viisil üksildasena, samas kui mõni suure pere ühest jõululauast teise kiirustaja võib end selle jõulumõllu sees jätkuvalt üksildasena tunda.

Kui üksildusele lisandub mõni krooniline terviseprobleem ning kohanemist nõudvad olukorrad (kellegi kaotus, töölt või muust aktiivsest tegevusest eemalejäämine, kolimine või elutingimuste muutused), on depressiooni või ärevuse risk Piret Annuse sõnul juba üsna suur. „Mõnel seenioril on raskem leppida selle eluetapiga kaasnevate paratamatute muutustega, nagu organismi ealised iseärasused või liikumisraskustest tulenevate tegutsemisvõimaluste piiratus," lisab psühholoog.

Piret Annus möönab, et üha suuremat üksindust tingib kiire elutempo ja pereliikmete vaheline suhteline kaugus. Lapsed ja lapselapsed elavad sageli mitte ainult eri linnades, vaid lausa teises riigis. Kui nii endised sõbrad kui ka kaaslane on lahkunud, siis ei olegi võib-olla kellegagi oma igapäevarõõme ja -muresid jagada.

Psühholoog märgib, et vanemaealisel võib tekkida depressiooni ja üksinduse nõiaring. Inimesel võib olla ülekaalukalt negatiivseid mõtteid. Näiteks võib vanem inimene mõelda, et ta on hüljatud, temaga ei taha keegi koos olla ja milleks teistele vana/haige/kasutu inimene. Seetõttu tunneb ta end üksiku ja ohvrina.

„Kui ta ennast haletsevaid mõtteid pidevalt väljendab, siis lähedased hakkavad omakorda kontakti vältima, sest neil ei ole jaksu ega tahtmist seda kuulata," nendib psühholoog. „Tekib nõiaring, kus vanainimese mõtted nagu leiavadki näiliselt kinni-

>> lk 12

PATSIENDILUGU

Antsule pakuvad rõõmu lapselapsed

72aastane Ants on lahutanud kaks abielu. Mees on püüdnud endale uut elukaaslast leida, et vanaduspõlv nii üksildane ei oleks, kuid paraku on kõik katsed luhta läinud.

Ants elas aastaid oma majas üksinda. Mõned aastad tagasi läks elu aga nii, et tema majja kolis elama poeg oma naisega. Selle üle oli Antsul esialgu väga hea meel. Kuude möödudes kujunes aga nii, et poeg oli oma perega enamasti oma ruumides ja Antsuga jutuajamiseks ei leidnud keegi kuigi palju aega. Mees tundis, et on üksi jäetud, kuigi poja pere elas ju temaga sama katuse all.

Olukord muutus siis, kui poja perre sündisid lapsed. Nüüd on Antsul hea meel, et saab lapselastega tegeleda. Poeg ja naine on tööinimesed ega leia vestlemiseks sageli mahti. Lapselapsed leiavad aga Antsu jaoks alati aega.

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

art 44-328 Lateksvahuga soojad töökindad 4,50 €

art 44-376 Sünteetilisest nahast soojad töökindad 4.90 €

art 44-3001 Seanahast soojad töökindad 5.50 €

art 44-301 Kitsenahast soojad softkindad 6.50 €

art 44-331 "Wonder Grip® Thermo Plus" soojad lateksKindad 7.90 €

art 44-302 Kitsenahast talvised *soft*kindad 9.70 €

art 44-409 Loomanahast *Hi-Vis* talvised töökindad 11.- €

art 44-389 LAPLAND valged kitsenahast talvekindad 18.- €

art 44-360 WinterPRO 3600 veekindlad talvekindad 18.- €

Hinnad sisaldavad käibemaksu 20% ja kehtivad, kuni kaupa jätkub!

Parimad talvekindad saad TAMREX ist!

WinterPRO 9100 talvekindad
art 44-384 21 €
Sooja Thinsulate voodriga mugavad kvaliteetkindad sobivad suurepärasett ülatöödeks külmades tingimustes või vabal ajal kandmiseks ja sportimiseks.

WinterPRO 9200 talvekindad
art 44-385 25 €
Sooja Thinsulate voodriga mugavad ja täielikult veekindlad kvaliteetkindad sobivad ideaalselt ülatöödeks külmades tingimustes või vabal ajal kandmiseks ja sportimiseks.

WinterPRO 6000 talvised softkindad kitsenahast -15%
art 44-383 14.03 €
TAVAHIND 16,50 €
Õhukesed ja eriti mugavad töökindad talvise polüestervoodriga. Väga vastupidav pehme kitsenahk ja nailonist käeselg tagavad suurepärase mugavuse. Hea puutetundlikkus ja nägus disain. Suurepärased kindad ka vabal ajal kandmiseks.

IGA TÖÖ JAOKS LEIDUVAD SOBIVAD KINDAD – MEIE AITAME SUL VALIDA!

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

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

UUS KAUPLUS KURESSAARE Tallinna 80a

EESTI OHUTUSETTEVÕTE • ÄNNAME TÖÖD JA MAKSAME MAKSE EESTIS

tust, et ollaksegi üksinda, samas teadvustamata, et enesehaletsemine peletab lähedaste soovi koos rohkem aega veeta."

Teist tüüpi nõiaring on psühholoog Piret Annuse sõnul see, kui vanemaealine on pigem etteheiteid tegev, ülemääraselt õpetav või ootusi esitav. Näiteks: „Miks te ei helista, miks te külla ei tule, miks lapsi siia ei tooda, miks te niimoodi teete, minu ajal küll niimoodi ei olnud."

„Õpetused tulevad heast südamest ja hoolimisest, kuid kui seda tuleb pidevalt, siis see kurnab suhteid ning külaskäike hakatakse vältima, sest lapsed ei jaksa ennast süüdi ja halvasti tunda," selgitab psühholoog.

Püüa iseendaga sõbraks saada

Ometi ei ole vanas eas üksi olemine kurb paratamatus või põhjus, et depressiivseks muutuda. Oluline on õppida üksi olema.

Psühholoog Piret Annus seletab, et kõrges vanuses uue kaaslase või sõprade leidmine, laste ja lastelastega ning uute tegevuste ja hobidega tegelemine on kindlasti tarvilik. Samas ei saa enda üksildustunnet peletades vaid välisele ja teistele inimestele loota.

„Üksildustunde hajumine saab toimuda ainult meie sees," kinnitab psühholoog. „Lõppude lõpuks oleme me kõik üksinda. Iseendaga sõbraks saamine ning iseendaga koos olemisest rahu ja rahulolu leidmine on elu juurde kuuluv vältimatu väljakutse, millega ühed tulevad paremini toime, teistelt aga nõuab see pingutust."

„Teraapias tuletame meelde tegevusi, mis on varem rõõmu või rahulolu pakkunud, kaardistame suhete võrgustikku, otsime üles kontaktid, mis on unarusse jäänud, teadvustame, mis hoiab alal kurbuse ja üksinduse nõiaringi, teeme harjutusi, mis säilitavad avatud meelt ja uudishimu elu suhtes," kirjeldab Piret Annus, kuidas psühholoog inimesi üksildusmure korral aidata püüab.

Psühholoog kinnitab, et tema praktikas nii-öelda lootusetuid juhtumeid esinenud pole. Pigem on pika elu ära elanud inimeses peidus väga palju inspireerivat ja imetlusväärset, mille najal ka vajadusel üksinda edasi minna.

Ometi toonitab psühholoog, et aasta lõpp on siiski perekeskne aeg. „Nii et püüdkem märgata ja mõelda nende peale, kes ennast sel ajal eriti üksildasena võivad tunda, tähelepanu ja kasvõi seda ühte telefonikõnet või sõnumit ootavad. Seega ei tohiks telefonikõnet või sõnumisaatmist edasi lükata, ei ole palju üksildasena tundvat inimest jalutama, külla, kohvikusse, loodusesse kutsuda. Või lihtsalt küsida, kuidas tal ometi läheb," annab psühholoog Piret Annus nõu.

Ta tõdeb, et universaalsete soovituse andmine üksilduse peletamiseks on keeruline, kuna inimestele pakuvad rõõmu erinevad asjad. Samas kinnitab psühholoog, et kõigi elus on siiski midagi rõõmupakkuvat, see tuleb vaid üles leida.

„Avatud meel, uudishimulikkus, soov märgata, oskus nii anda kui ka saada ning leida pisikestest asjadest rõõmu annab kindlasti võimaluse jõulu-

Ilma kaaslaseta on vanadus-päevad kahtlemata üksildasemad, kuid seda rohkem jääb aega sõprade ja sugulastega suhtlemiseks ning lastelastest rõõmu tundmiseks.

FOTOD: SHUTTERSTOCK

PATSIENDILUGU

Lemmikloom pakub Maiele seltsi

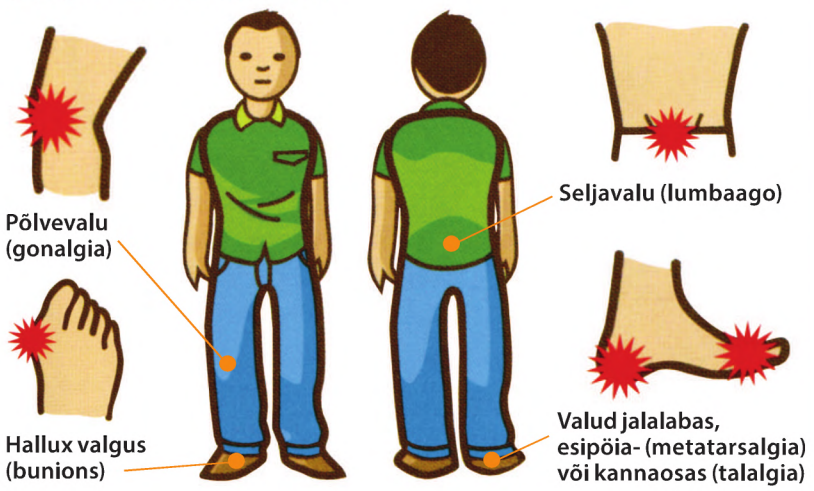
64aastane Maie elab juba aastaid üksinda. Abikaasaga viisid teed lahku, Maie lapsed elavad mõlemad välismaal ega jõua tihti koju. Mõned sõbratarid naisel on, kuid mitte kedagi sellist, kellega iga päev suhelda.

Maie on üksi elamisega harjunud, kuid vahel tunneb ta end siiski kurva ja üksildasena. Väike pension ei võimalda erilist meelelahutust. Näiteks kohvikus käimine või reisile minek oleks selgelt üle Maie rahaliste võimete. Nii peabki ta leppima enamasti kodus istumise, televiisori vaatamise ja raamatute lugemisega.

Mõni aeg tagasi võttis Maie endale koera. Kui varem polnud mõni päev viitsimist õue minnagi, siis nüüd hoiab neljajalgne lemmik Maie aktiivsena ja on ka muidu seltsiks. Samuti ostis üks lastest Maiele arvuti. Naine käis kursustel ja õppis arvuti kasutamise selgeks. Nüüd saab ta sel viisil lastega ühendust võtta. Maie nõustub, et lõpuks on inimese heaolu ikkagi tema enda kätes.

REKLAAM

Kui Teil on...



...siis leiab abi meilt.

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

Võtke julgelt ühendust – leiame teile parima lahenduse!

EESTI ORTOOSIKESKUS OÜ

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

Ideaalne lühipuhkus spaa ja hoolitsuste nautlejatele!

Pakett TALVERÕÕM sisaldab:

- Majutus 1 inimesele kahekohalises toas 2 ööd
- Piiramatu spaa- ja saunakeskuse kasutamine lahtioleku aegadel (E-R 8-11, 14-22; L-P 8-22)
- 2x hommikusöök, 2x õhtusöök, 1x lõunasöök
- Soe seljamassaaž 25 min
- Soojad virsikuparafiini kindad kätele 20 min
- Soojad teepuuõli sokid jalgadele 20 min
- Käimiskeppide ja/või minigolfi kasutamine

Pakett kehtib kuni 28.02.2018

Paketi hind alates 95€ inimene

Pakettide täielik valik ja eripakkumised www.kubija.ee

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

KUBIJA® HOTELL-LOODUSSPAA

Pensionärid saavad maksuvaba tulu jagada

Uuest aastast kaob pensionide täiendav maksuvaba tulu, kuid töötavad pensionärid võivad maksuvabastust pensioni ja palga vahel jagada.

Teet Roosaar
teet.roosaar@parnupostimees.ee

Tulumaksureformist võidavad kõik, kelle keskmine sissetulek on alla 1776 euro kuus. Enam pole vahet, kas sissetulekuks on pension, palk, preemia, tööõnnetuse või kutsehaiguse korral makstav kahjuhüvitis, üüritulu või mõni muu maksustatav tulu – tulude arvestusse lähevad kõik maksustatavad tulud.

Maksu- ja tolliameti maksude osakonna juhataja Evelyn Liivamägi sõnutsi tuleks meeles pidada, et uuest aastast pole enam pensionide ja kahjuhüvitiste täiendavat maksuvaba tulu. Kui seni oli näiteks pensionist maksuvaba 236 ja kutsehaigushüvitisest 64 eurot kuus, siis nüüd hakatakse kõigile rakendama üht, kogusissetulekust sõltuvat maksuvaba tulu määra.

Kindla kuusissetulekuga inimeste elu on lihtsam. Kui teie brutotulu on kuni 1200 eurot kuus, on maksuvaba 500 eurot.

Üle 1200eurose kuusissetulekuga inimeste maksuvaba tulu hakkab langema. Selle arvestamiseks kasutab maksuamet valemit 500–0,555566 × (tulu–1200), kuid lihtsam on sisestada brutosissetulek veebiküljel https://tulumaks.ee asuvasse kalkulaatorisse.

Vaadake kalkulaatorist üksnes maksuvaba tulu, mitte netopalka. Kui soovite teada netopalka, tuleks arvestada, et pensionäridelt töötuskindlustusmakse ja kogumispensioni ei võeta.

Tulumaksureformiga kaotavad need, kes teenivad kuus üle 1776 euro. Sellelt summalt on maksuvaba tulu sama mis praegu (180 eurot kuus), kuni 2099eurose sissetulekuni hakkab langema.

>> lk 14

REKLAAM

RÕÕM
EESTI MOODI.
SISEMINE.

Proovi **esimest Eesti apteekrite loodud** toidulisandite sarja RÕÕM.
Saadaval apteekides. Vaata **rõõmuvitamiinid.ee**

RÕÕM
EESTI APTEEKRITE RETSEPT

Alates 2100 eurost puudub maksuvaba tulu hoopis.

Vahet pole, kas kõrgepalgaline teenib kuus 2100 või 44 000, üle 36 euro kuus tema sissetulek ei lange. Vahemikus 1776–2099 eurot on sissetuleku kahanemine väiksem, näiteks 2000eurose kuusissetulekuga 24 eurot.

Ainsaks tuluks on pension

Inimesed, kelle ainsaks sissetulekuks on vanaduspension, ei pea maksuvaba tulu kasutamiseks midagi tegema. Sotsiaalkindlustusamet arvutab maksuvaba tulu ise, arvestades senise 416 euro asemel maksuvabana 500 eurot kuus.

Keskmine vanaduspension oli statistikaameti andmetel selle aasta kolmandas kvartalis 409 eurot ja kümme senti. Poliitikud armastavad keskmise vanaduspensionina esitleda 44aastase tööstaažiga isikute pensioni, mis on natuke kõrgem, 416 eurot. Järgmise aasta riigieelarve projektis nähakse ette pensionide 6,3protsendiline tõus, mis kasvatab 44aastase tööstaažiga isikute pensioni 442 eurole kuus.

Sellise pensioni pealt tulumaksu ei võeta. Maksustatavad on vaid 500 eurot ületavad pensionid, mis on enamasti eripensionid. Tulumaks on endiselt 20 protsenti.

Statistikaameti andmetel maksti Eestis 2016. aasta alguses pensione 411 809 inimesele ehk 31,3 protsendile kogu elanikkonnast. Pensionäridest iga kolmas (130 869) töötas, iga viies Eesti töötaja oli pensionär. Töötavatest pensionäridest ligi 55 000 inimese palgatulu oli alla 500 euro kuus.

Saate pensioni ja töötate

Maksuvaba tulu arvestab ainult üks tööandja. Erand tehakse töötavatele pensionäridele, kes võivad tulumaksuvabastust pensioni ja palga vahel jagada.

Töötaval pensionäril on valida, kas esitada avaldus tööandjale, pensione arvestavale sotsiaalkindlustusametile või neile mõlemale. Kui kuni 500eurone tulumaksuvabastus kasutada ära töökohas, maksustatakse pension alates esimesest eurost. Kui tulumaksu arvestab ainult sotsiaalkindlustusamet, makstakse töötasu ilma maksuvaba miinimumita.

Näiteks on teie palk 800 ja pension 400 eurot. Sel juhul on teil õigus 500eurosele maksuvabastusele, mida võib kasutada kas ainult palga puhul või pensioni ja palga vahel endale sobivalt jagada.

Paraku on peaaegu poolte töötavate pensionäride kuupalk alla 500 euro kuus ja kui nad maksuvaba tulu ei jaga, jääb osa maksuvabast tulust aasta jooksul kasutamata. Maksuamet annab küll enam võetu 2019. aasta kevadel tagasi, ent sel juhul olete riigile protsendita laenu andnud.

„Soovitame neil inimestel, kelle pension ja palk on mõlemad alla 500 euro, teha kindlas summas maksuvaba tulu avaldus nii tööandjale kui ka sotsiaalkindlustusametile. Siis ei kaota inimene jooksva aasta sissetulekus ega pea ootama 2019. aasta tulumaksutagastust," ütleb sotsiaalkindlustusameti hüvitiste osakonna juht Kati Kümnik.

Kümnik toob näite pensionärist, kes saab 300 eurot pensioni ja 300 eurot palka. Jättes maksuvaba tulu kahe koha vahel jagamata, makstaks talle iga kuu 540 eurot ja aasta pärast tulumaksutagastusena 480 eurot. Jagamine võimaldab tal kuus kohe kätte saada 580 eurot ja ta ei pea tulumaksutagastust ootama.

Maksuvaba tulu jagamiseks ei pea palk või pension tingimata alla 500 euro olema. Kui teie pension on 416 eurot, võite selle täies ulatuses maksuvabaks teha ja ülejäänud 84 eurot palga juures kasutada. Näite eeldusel on, et palga ja pensioni summa jääb alla 1200 euro, suurema sissetulekuga on maksuvaba tulu väiksem.

Uued maksuvaba tulu avaldused

Sellest, kus te otsustasite maksuvaba tulu kasutada, tuleb tööandjale ja/või sotsiaalkindlustusametile 20. detsembriks teada anda. Samamoodi tuleb tulumaksu kinnipidajat teavitada, kui otsustasite maksuvaba tulu suurust või selle jaotust aasta keskel muuta. Töötavatel pensionäridel võib selline soov tekkida näiteks pärast 1. aprilli, mil pensionid tõusevad.

Nagu öeldud, ei pea sotsiaalkindlustusametile uut avaldust tegema pensionärid, kes ei tööta. Samuti need, kes on sotsiaalkindlustusametile maksuvaba tulu avalduse teinud ja on rahul, et töötasu maksustatakse esimesest eurost.

Mitme elukoha omamine pole keelatud, kuid inimene peab suutma maksuametile tõendada, et ta kasutab mitut elukohta. FOTO: SHUTTERSTOCK

TULUMAKS 2017 *VS.* 2018

Brutosissetulek	Netosissetulek 2017	Netosissetulek 2018	Võidate või kaotate kuus
400	345	386	+41
500	422	482	+60
700	576	640	+64
1000	807	871	+64
1200	962	1026	+64
1400	1116	1158	+42
1600	1270	1289	+19
1800	1424	1421	–3
1900	1502	1488	–14
2100	1655	1619	–36
3000	2350	2314	–36

Netosissetuleku rehkendamisel on brutosissetulekust maha arvatud maksuvaba tulu, töötuskindlustus, kogumispension ja tulumaks. Summad on täiseurodes.

Allikas: tulumaks.ee

REKLAAM

OLE TEADLIK ELA TERVELT

Vitabiotics neurozan®

Mälu, tähelepanu, keskendumine ja emotsionaalne tasakaal.

Intensiivne vaime töö ja pingerohke elu annavad meie ajule suure lisakoormuse. Kestva stressi korral tekivad muutused organismi ainevahetuses, mis vähendavad ka aju erksust, kahandavad unekvaliteeti ning langetavad immuunsust. Kui märkate, et teie tähelepanu hajub, meeldejätmine on raskendatud, mõte ei tööta ja kipute kergesti väsima, siis on vaja kriitiliselt üle vaadata oma elustiil ja toidulaud.

Efektiivseks ajutegevuseks on vaja energiat ja hapnikku. Aju energiavajadus suureneb tunduvalt intensiivse õppe-, töö- või pingeperioodil. Keemilise defitsiidi ennetamiseks, eriti pingelistel aegadel, vajab organism tasakaalustatult lisavitamiine ja -mineraalaineid.

Tasakaalustatud toitumine ning lisavitamiinid ja -mineraalained koos piisava puhkeajaga on vajalikud, et aju püsiks töövõimeline ka pingelistel perioodidel.

neurozan®

- **Ubikinoon (Q10)** on oluline aine, mida vajavad meie keha kõik rakud, sh ajurakud. Väga intensiivselt ajuga töötavatel inimestel on ubikinooni vajadus suurenenud. Kui ubikinooni ei ole piisavalt, langeb närvirakkude toime efektiivsus.
- **Letsitiin** parandab mälu ja keskendumisvõimet ning vähendab närvipinget.
- **Fosfatidüülseriin** ergutab mälutegevust ja parandab keskendumisvõimet.
- **B-grupi vitamiinid** on asendamatud närvisüsteemi normaalsel funktsioneerimisel. Stressirohke eluviis suurendab organismi vajadust B-grupi vitamiinide järele.
- **A-, C- ja E-vitamiin** on antioksüdandid, mille vaeguse korral tekib oksüdatiivne stress ja väheneb vastupanuvõime nakkustele.
- **D-vitamiini** defitsiidi korral tekib väsimus ja suureneb närvilisus.
- **Foolhappe** puuduse korral muutub inimene kergesti ärrituvaks, tekivad mäluhäired ja vaimne loidus.

Neurozan® tabletid koosnevad 25 bioaktiivsest aju tööks vajalikust elemendist, mis toetavad aju funktsioone ja emotsionaalset stabiilsust ning on vitamiinide ja mineraalainete lisaallikaks teie ajule.

Toidulisand. Üks tablett päevas.

STRESSIST VABAKS

Nr 1 Inglismaal

Küsige apteekidest!

Tellige e-poest
www.taulapharma.ee

VITABIOTICS

Kes tahab maksuvabastust jagada, peab sellest sotsiaalkindlustusametit informeerima. Seda saab teha eesti.ee veebikeskkonna kaudu (sealt võib ka varasema avalduse esitamist kontrollida), e-kirjaga aadressil tulumaks@sotsiaalkindlustusamet.ee või mõnes sotsiaalkindlustusameti kontoris. Tulumaksuga seotud küsimustele vastatakse telefonil 661 0551.

Inimese vastutuseks jääb, et ta eri kohtadesse avaldusi kirjutades maksuvaba tulu piiri ei ületaks. Enam makstud summa küsib maksuamet 2019. aasta kevadel tagasi, samuti hakatakse saatma SMSe ja e-kirju, kui maksuvabastust on kasutatud lubatust rohkem. Et teavitused kindlasti kohale jõuaksid, tuleks e-maksuametis oma kontakte uuendada.

Lisatulu hakkab maksuvaba osa „sööma"

Seni on inimesed harjunud, et töötasult ja pensionilt arvestatav maksuvaba tulu on kindel summa ja näiteks kinnisvara või metsamaa müük maksustatakse tuludeklaratsioone esitades. Uuest aastast see nii enam pole: igasugune maksustatav lisasissetulek muudab aastatulu suurust ning töökohale ja/või sotsiaalkindlustusametile teatatud kuuprognoos ei hakka enam klappima.

Ingmar Saksing,
LVM Kinnisvara juhatuse liige

„Kui üürid välja korterit või müüd päranduseks saadud kinnisvara, kuulub see summa edaspidi maksustatava tulu hulka ja vähendab tulumaksuvabastuse osa."

Kui arvate, et töökoht maksab aasta lõpus preemiat või laekub sadakond eurot dividende aasta keskel pangaarvele, võite maksuvaba tulu avaldusele veidi väiksema arvu kirjutada. Näiteks on teil õigus 500 eurole kuus, kuid puhvri tekitamiseks panete kirja 450.

Maksuvaba tulu soovitavad varuga prognoosida nii maksuamet kui ka kinnisvarafirmad. LVM Kinnisvara juhatuse liige Ingmar Saksing on mures näiteks madalapalgaliste pärast, kes igakuiseks maksuvabaks tuluks 500 eurot märgivad ja avastavad pärast päritud maja või korteri müümist, et on sattunud rikaste sekka.

Oletame, et 400eurose pensioni ja 400eurose brutopalgaga inimene saab päranduseks kinnisvara, mille ta müüb 20 000 euroga. Siis pole tema keskmiseks kuusissetulekuks enam mitte 800, vaid 2467 eurot. Maksuvaba tulu on null ja maksustamisele kuulub kogu 29 600eurone aastasissetulek.

Kõige hullem olukord tekib, kui kinnisvara müüja on palunud igakuiseks maksuvabaks tuluks märkida 500 eurot. Tema pangaarvele kantakse järgmisel aastal küll 653 euro asemel 717 eurot kuus, ent 2019. aasta kevadel nõuab maksuamet 5064 eurot.

„Kui üürid välja korterit või müüd päranduseks saadud kinnisvara, kuulub see summa edaspidi maksustatava tulu hulka ja vähendab tulumaksuvabastuse osa. Maksuvaba tulu arvestamisest võib loobuda, kui palk koos muude tuludega ületab 25 200 eurot aastas," hoiatab Saksing.

Kolige enne müümist sisse

Päritud kinnisvara müük pole maksustatav mitte pärandit vastu võttes, vaid seda müües. Maja või korteri müümisel on ühe alalise või peamise elukoha müük kahe aasta jooksul maksuvaba.

Küsimusi ei teki, kui mees ja naine elasid samas korteris, mees suri, naine müüs korteri maha ja ostis väiksema elamispinna. Samuti juhul, kui tütar kolib surnud ema majja, tõepoolest seal elab ja siis maha müüb.

Mitme elukoha omamine pole keelatud, kuid inimene peab suutma maksuametile tõendada, et ta kasutab mitut elukohta. „Ainult sissekirjutusest ei piisa ja suvel mõnes kohas ühe kuu jooksul elamine ei tee sellest veel alalist elukohta," räägib maksuja tolliameti teenindusosakonna peaspetsialist Kaja Orgla.

SOTSIAALKINDLUSTUSAMETI BÜROOD

- **Tallinn,** Endla 8
- **Rapla,** Tallinna mnt 14
- **Haapsalu,** Jaama 15
- **Kuressaare,** Lossi 12
- **Kärdla,** Leigri väljak 5
- **Pärnu,** Lai 14
- **Viljandi,** Vabaduse plats 6
- **Paide,** Tallinna 18
- **Rakvere,** Tallinna 30
- **Kohtla-Järve,** Pärna 24/1
- **Jõhvi,** Keskväljaku 1
- **Narva,** Malmi 5a
- **Jõgeva,** Ristiku 3
- **Tartu,** Põllu 1a
- **Põlva,** Johannes Käisi 2
- **Võru,** Jüri 1a
- **Valga,** Kesk 12

Kõik teenindusbürood on avatud esmaspäeviti kell 8.30–18, teisipäevast neljapäevani kell 8.30–16.30 ja reedeti kell 8.30–13. Infot saab telefonidel 612 1360 või 16106.

Allikas: sotsiaalkindlustusamet

Samamoodi võivad maksuvaba tulu suurust kahandada pensioni kolmanda samba maksete väljavõtmine (mitte selle regulaarsed väljamaksed pensionilepingu alusel) ja paljud teised maksustatavad lisatulud. Kohe, kui nendest teada saate, tuleks maksuvaba tulu avaldust muuta.

REKLAAM

TOIDULISAND

JÕULUSOODUSTUS AASTA LÕPUNI 4 € IGALT PAKENDILT!

Nii endale kui sõbrale kingituseks seda terviseabi tellides kasutage võlusõna NANOHIND!

Andke oma kehale võimalus olla terve!

LIIGESED JA SELG ON KANGED, TEEVAD HAIGET?

LIIGESEVAEVUSED on enamasti tingitud põletikulisest protsessist, mis ajapikku hävitab kahjustunud liigestes kõhrkoe (öeldakse: liigesed on kulunud). Põletiku tõttu seal tõusnud happelisuse tase tekitab aga valu ümbritsevates närvilõpmetes.

Eesti toode NANOHAP™ on juba paljude aastate jooksul ennast edukalt tõestanud just liigesterohuna, sest sini-valgetes kapslites olevad üliväikesed nanoosakesed aitavad meie kehal võidelda haiguse põhjustega.

Läbi vereringe kiiresti põletikukoldesse jõudnud kristallid muudavad sealse keskkonna taas aluselisemaks. Nii taandub põletik, aeglustub või peatub kõhrkoe hävimine ning väheneb oluliselt valuaisting.

Positiivne toime on tajutav juba nädala-kahe jooksul kapslite tarvitamise algusest, kestvamaks tulemuseks kasutada järjest 2-3 kuud.

Mis on NANOHAP™?

NANOHAP™ *koosneb ülipuhastest hüdroksüapatiidi nanokristallidest. Need nanoosakesed on inimesele ohutud, kuna on kehaomase koostise, kuju ning suurusega. Terves kehamaterjalis on analoogseid nanoosakesi ca 1,5...2 kilo.*

Kristallide koostiseks on vaid kaks elementi: kaltsium ja fosfor, keemilise valemina $Ca10(PO4)^6(OH)^2$*. Nii on* ***NANOHAP™*** *otseselt seotud kõigi tuntud probleemidega mis võivad tuleneda just organismi kaltsiumivaegusest: luude tiheduse muutus, nende valulikkus, liigesevaevused, igemete veritsus, lihaste krambid, unetus, mao-, soolte- ja naha haavandid.*

Medicate Est OÜ
Info ja tellimine **www.nanohap.eu**
või telefonil **5567 0607**

Medicate Est

Kuidas tänavune talv terv

„Immuunsüsteemi toetamiseks ei ole olemas võluravimit, ikka aitab vaid tervislik toitumine, piisav värskes õhus liikumine ja stressiga tegelemine. Viirustega võitlemisega peab organism ise hakkama saama," ütleb Järveotsa Perearstikeskuse perearst Diana Ingerainen.

Kaire Kenk

60pluss@eestimeedia.ee

Arusaam, nagu külmetushaiguse põhjus oleks külmetus, ei pea perearsti sõnul paika. Tegelikult pole olemas haigusi, mida põhjustab külmetumine. Organismi jahtumine võib vaid haigestumist soodustada.

Külmetushaiguste põhjused on hoopis viirused, mis nakatavad nina ja kurgu limaskesta ehk ülemisi hingamisteid. „Neid viiruseid on väga palju. Kõige sagedamini põhjustavad külmetushaigusi rinoviirused, mida on rohkem kui sada tüüpi," selgitab dr Diana Ingerainen. „Viiruste rohkus ongi põhjus, miks läbi kogu elu külmetushaigusi ikka ja jälle põetakse. Külmetushaigus tekib siis, kui nakatutakse sellise viirusega, mille suhtes immuunsust veel ei ole," tõdeb perearst.

Viirused on ettearvamatud

Just sel põhjusel võivad näiteks lasteaias käivad lapsed läbi terve talve pidevalt nohused ja tatised olla, kuni kõik lasteaias levivad viirushaigused on läbi põetud ja antikehad tekkinud.

Ülemiste hingamisteede viirushaigusi tekitavad viirused on igal aastal ettearvamatud. Neid on praeguseks teada rohkem kui 150 ning pole võimalik ennustada, millised neist täpselt tänavu inimesi maha murdma hakkavad. „Mäletan kõige õudsemat gripihooaega 1998. aasta talvel, mil kabinetis viibis vastuvõtul pidevalt kaks patsienti korraga. Üks võttis kardina taga riidest lahti, teisega parasjagu tegelesime, järjekord oli kogu aeg ukse taga," meenutab dr Ingerainen.

„Kõige tähtsam soovitus, mida niinimetatud külmetushaiguste hooaja eel jagada – vaktsineerige end gripi vastu. Isiklikult soovitan tetravaktsiini, see annab immuunsuse nelja viirusetüve vastu," lisab perearst. „Möödunud aastal suri raskekujulise gripi tüsistustesse alates seitsmekuulisest kuni 95aastase inimeseni 47 inimest ja keegi neist polnud gripi vastu vaktsineeritud. Haiglaravi vajas 113 inimest. Seda on meie väikese Eesti kohta liiga palju," nendib perearst. Kokku diagnoositi mullu 1429 gripijuhtu, haigestunutest 72 protsenti olid kesk- ja vanemaealised.

Gripp algab tavaliselt kõrge palaviku ja lihasevaluga. „See on eelmistest märksa tõsisem haigus, eriti just vanemale inimesele, sest võib tüsistusena põhjustada kopsupõletikku, hingamispuudulikkust või krooniliste haiguste ägenemist," paneb perearst südamele.

Seejuures kergemini levib ja ägedamalt kulgeb just A-gripp. Paragripi tunneb dr Ingeraineni sõnul ära kõigepealt valusa kurgu järgi, kuid tavaliselt ei jää tulemata ka nohu ja haukuv köha, tekkida võib gripile iseloomulik lihasevalu. Paragripp ei lähe nädalaga mööda, vaid vaevab põdejat pikemat aega. Selle raviks eriravimeid pole.

Tund aega värskes õhus

Teiseks soovitab dr Diana Ingerainen iga päev nii palju kui võimalik värskes õhus viibida. „Talviti pikeneb ju siseruumides viibimise aeg tunduvalt, samas on just loomuliku päikesevalguse puudus see, mis meie immuunsüsteemi nõrgendab," lisab ta.

Diana Ingerainen,
Järveotsa Perearstikeskuse perearst

„Viiruste rohkus ongi põhjus, miks läbi kogu elu külmetushaigusi ikka ja jälle põetakse."

„UV-kiirguse vaegus alandab veres „õnnehormoonide" – dopamiini ja serotoniini hulka, rääkimata D-vitamiini puudu-

REKLAAM

SINU KEHA VAJAB OOMEGA-RASVHAPPEID?

VALI OMA LEMMIK!

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

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

PARIM JÕULUKINK SÕBRALE ☺

KÕRVITSASEEMNE pruunikas, pähklimaitseline õli külmpressitakse muskaatkõrvitsa seemnetest. Õli sisaldab rauda, tsinki, magneesiumi, kaaliumi, seleeni, mangaani, flavonoide, beetakaroteeni, A- ja E-vitamiini ning B-grupi vitamiine. Eriti hinnatud abivahend meeste 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 oomega-3-rasvhappeid — kaitsevad südamehaiguste ja diabeedi eest, kosutab mineraalide vaeguse korral — kaaries või haprad küüned ja juuksed, leevendab põievaevuseid ja aitab sooleparasiitide vastu, sisaldab une- ja õnnehormoone melatoniin ja serotoniin, aitab kogunenud vedelikke kehast väljutada.

PARIM JÕULUKINK SÕBRALE ☺

TELLI E-POEST:
WWW.ELUVAGI.EE
ESINDUS PÄRNU – Rüütli 14-214

TALLINNAS
Kalamaja Apteegis – Kotzebue 9
TARTUS TÄHE LILLED Vaksali 17a
Raja Apteekides – Aardla 114; Raja 31; L. Puusepa 3

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

SAABUS VEEL ÜLITERVISLIKKU LINASEEMNEÕLI JA AVOKAADOÕLI.

vena üle elada?

sest. D-vitamiini vaegus on põhjamaises kliimas paratamatu, seepärast tuleks novembrist aprillini seda toidulisandina juurde võtta – minimaalselt 1000 IU-d päevas."

Perearst usub, et igapäevane liikumisharjumus on jõud, mis talvel inimese tervena hoiab. „Ennekõike vajab liikumist meie süda. Paraku seostatakse trennitegemist enamasti kaalulangetamisega. Treening ei pea üldse olema intensiivne, vaid regulaarne. Ühe treeningtunni positiivne efekt kestab ainult 72 tundi, seepärast tulebki pidevalt ennast liigutada. Üks kord nädalas rasket „lõhkumist" jõusaalis mõjub tervisele pigem kahjulikult, üks tund iga päev värskes õhus kasvõi reibast kõndi on aga soojalt soovitatav," ütleb perearst. Kodus võiks teha jõuharjutusi hantlite või kummilindiga. „Sest oma luude tihedust on võimalik parandada igas eas," lisab ta.

Vererõhk alla 140/90

Perearsti sõnul on äärmiselt tarvilik regulaarselt oma vererõhku mõõta. Tervel täiskasvanud inimesel on vererõhuväärtused 120 +/– 20 ja 80 +/– 10 mmHg ehk mõõdetuna elavhõbedasambal on ülemine vererõhk keskmiselt 130 millimeetrit ja alumine vererõhk 85 millimeetrit. „Kui suudame neid väärtusi normi piires hoida, siis naljalt ükski krooniline tõbi tüsistuma ei hakka," teab dr Ingerainen.

Dr Diana Ingerainen usub, et igapäevane liikumisharjumus on jõud, mis talvel inimese tervena hoiab.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Diabeet on südame tervisele kõige õelam haigus. Seepärast peaks iga vanem inimene oma veresuhkrunäitajaid teadma. Kui veresuhkur on üle 6 mmol/l, käivitub veresoonte seintes põletik, kui veresuhkur tõuseb kaheksani, hakkab see põletik sõna otseses mõttes veresoonte seinu kõrvetama, tekitades veresoontes armkudet. Seepärast tulebki terve südame nimel oma veresuhkur kindlasti kontrolli all hoida," rõhutab dr Ingerainen. „Kui see on alla 6 mmol/l, siis põletikulist protsessi ei teki!" Normaalne veresuhkru määr on 3,5–5,5 mmol/l.

„Perearsti juures tuleks teha vereanalüüs. Arst mõõdab patsiendi veres glükohemoglobiini – see näitab kolme kuu keskmist veresuhkru sisaldust. Aga mõõta tasuks ka nii „tühja kõhu" veresuhkrut kui ka veresuhkrut kaks tundi pärast söögikorda. See näitab, kas organism üldse suudab suhkrut „läbi töödelda"," selgitab tohter.

„Normist suurema veresuhkruga ei tohi leppida. Ennekõike tuleb viivitamatult asuda muutma oma igapäevast toidulauda."

Niisamuti tuleb dr Ingeraineni sõnul oma südame eest hoolt kandes jälgida, et üldkolesterooli hulk oleks alla 5 mmol/l (millimooli liitris) ja niinimetatud halva kolesterooli hulk alla 3,0 mmol/l. Üldkolesterooli 5,0–6,0 mmol/l võib tema hinnangul pidada piiripealseks. Ateroskleroosi põdevale inimesele on seegi liiga palju. Tema peaks perearsti arvates pingutama, et üldkolesterool jääks alla 4,5 mmol/l ja halb kolesterool alla 2,5 mmol/l. Oma kolesterooli peaks teadma igaüks, eriti need,

>> lk 18

REKLAAM

KAITSE OMA MAKSA,
SEST MAKS KAITSEB SIND !

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

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

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

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

kel on teisigi ateroskleroosi riskitegureid.

Toidulaud korda

„Eesti rahvas pole mitte kunagi varem nii vähe alkoholi tarbinud ja suitsetanud – ja nüüd süüakse end lihtsalt surnuks!" imestab dr Ingerainen. Ülekaalulisusel on kolm peamist põhjust: vähene liikumine, liigne söömine ja meeletust kiirustamisest tekkinud stress. „Sageli ei mõelda, kuidas meie igapäevased harjumused kehakaalu mõjutavad," tõdeb ta. „Küll teadvustatakse, et kehakaaluga on probleem, aga ei teadvustata, et sellega tuleb iga päev tegeleda. Vale toitumine on terviserisk number üks!"

Igapäevaste ebatervislike toitumisharjumuste muutmine on raske ja rohkelt tahtejõudu vajav ettevõtmine. „Kõige lihtsam on alustada niinimetatud taldrikureeglist – iga toidukorra ajal peab vähemalt kolmandiku taldrikul olevast toiduportsjonist moodustama köögivili. Niisamuti võiks nädala jooksul pidada toidupäevikut ja seda hiljem perearstiga analüüsida. „Arvutist saab ka ise näpuga järge vedada. Portaalis www.toitumine.ee saab oma igapäevase menüü kohta head infot," soovitab perearst.

„Veejoomise kasulikkust tuleb eriti eakamatele patsientidele pidevalt meelde tuletada, sest neil enamasti pole janu. Aga juua tuleb, kaks liitrit puhast vett päevas. Kõige tavalisemat kraanivett, eestimaise kraanivee kvaliteet on väga hea," selgitab Diana Ingerainen.

„Paljud kurdavad, et neile ei maitse paljas vesi, siis võib vette lisada marju, kurgiviile. Sidruniga ei tohiks liialdada, see mõjub halvasti hambaemailile. Kes armastab gaseeritud vett või mineraalvett, joogu aga terviseks. Ei mineraalvee ega D-vitamiini tarvitamisega pole võimalik liialdada, meie keha on väga tark, väljutab kõik üleliigse neerude kaudu," ütleb dr Ingerainen. „Joodav vesi peab olema värvitu – see on kõige tervislikum."

Kõiki elumõnusid ei tasu perearsti arvates ka endale keelata. „Ma eriti ei usu, et kogu aeg peab päris alkovaba olema. Muidugi on lahjem parem ja mida vähem, seda parem. Loomulikult on asi hoopis teine, kui on mingi tervisest tulenev olukord. Näiteks olen absoluutselt veendunud, et raseduse ajal ei ole vaja alkoholi tarvitada. Aga tavalises elus, kui tarbimine jääb alla 16 ühiku, veel parem, kui umbes kümme ühikut nädalas ja nädala sees on ka kolm alkovaba päeva, siis see pole suur terviserisk. Jälle, kaheksa on parem kui kümme. Alkohol võib olla depressant, võib olla antidepressant. Kui ta on antidepressant, siis pole temast suurt muret," kirjeldab perearst.

> Inimene peab vähemalt seitse tundi ööpäevas magama, vastasel korral suureneb tunduvalt tema vastuvõtlikkus haigustele.

Ka elupõlised suitsumehed ei tohiks tohtri sõnul sügistalvel suitsetada üle seitsme sigareti päevas ja peaksid mõtlema hoopis tubakast loobumise peale, kõik sigaretid vähendavad organismi kaitsevõimet.

Kõige lihtsam on alustada niinimetatud taldrikureeglist – iga toidukorra ajal peab vähemalt kolmandiku taldrikul olevast toiduportsjonist moodustama köögivili.
FOTO: SHUTTERSTOCK

„Seitsmest rohkem sigarette päevas tähendab juba sõltuvust ja olulist riski tervisele," ütleb dr Ingerainen.

Tegele oma tervisehädadega

On täiesti uskumatu, kui palju inimesi Eestis kannatab unehäirete all, imestab tohter. Inimene peab vähemalt seitse tundi ööpäevas magama, vastasel korral suureneb tunduvalt tema vastuvõtlikkus haigustele. Unehäired laastavad immuunsüsteemi täpselt samuti nagu liigne alkohol ja suitsetamine. „Depressiivne inimene on ääretult aldis unehäiretele, nii unetusele kui ka liigunisusele. Samas on mitmed minu depressiivsed patsiendid, kes lõpuks oma murega arsti juurde jõudnud, kõik juba pikka aega teadnud, et nende tervisega on midagi lahti. Ikka loodetakse, et „küll läheb ise üle". Aga ei lähe. Minu kõige drastilisem juhtum on olnud 38aastane naine, kes oma paanikahäirega sattus lõpuks EMOsse. Alles siis õnnestus mul talle selgeks teha, et paanikahäire on täpselt samasugune tervisekahjustus nagu luumurd. Seda tuleb ravida," rõhutab dr Diana Ingerainen.

Tohter paneb kõikidele südamele: „Esimene ohu märk, et inimest võib vaevata masendus, on huvi kadumine igapäevaste asjade vastu. Kui te märkate, et mõni teie lähedane või sõber ühtäkki ei huvitu enam millestki, õhutage teda rääkima, ärge jätke teda üksinda. Depressioonil on halb omadus aja jooksul vaid süveneda."

Tarvita oma ravimeid regulaarselt

„Me oleme tulnud ajast, kui tervishoid oli rajatud ägedate juhtude lahendamisele, aega, kus tuleb tegeleda krooniliste haigetega. Kroonilise haige korral on arsti ülesanne teda jälgida ja partneriks olla. Ega meie teda ravi, ta ravib end ise," rõhutab perearst. Perearst on dr Diana Ingeraineni sõnul kõikide hüpertoonikute ja diabeetikute partner, mitte autoritaarne käsutaja.

„Vanasti oli lihtsam arst olla: see tablett kolm korda päevas ja kogu lugu. Praegu peab patsient ise teadma, et arsti välja kirjutatud ravimeid tuleb regulaarselt tarvitada. Me ei oska halba kolesterooli välja ravida, diabeedist ega kõrgvererõhktõvest terveks ravida, kuid me saame ravimitega näidud normi piires hoida," rõhutab dr Ingerainen.

Kõrge vererõhk on üks põhilisi tegureid, mille toimel arenevad elutähtsate organite (aju, süda, neerud) arterites ateroskleerootilised muutused. Kõrge vererõhk on lisakoormus südamele ja kahjustab veresooni, kiirendades nende lubjastumist. Kui kõrge vererõhk püsib kaua, muutuvad organite kahjustused pöördumatuks. Õnneks on raviga võimalik saavutada normaalne vererõhk, tänu millele lakkab või aeglustub arterites ateroskleerootiliste muutuste arenemine. „Ning mis väga oluline – ravimid hoiavad ära tüsistuste tekke. Näen oma töös aga pidevalt, et krooniliste haiguste põdejad ei tarvita oma ravimeid järjepidevalt. „Aga mu näidud läksid ju nii heaks!" on tavaline ja täiesti väär põhjendus," ohkab dr Ingerainen.

„Et ravimite tarvitamist mitte unustada, peaks iga mõnd kroonilist tõbe põdev inimene endale selgeks tegema, mis tema ravilehel täpselt kirjas on, mille vastu ta üht või teist ravimit võtma peab. Patsiendi ravisoodumus kasvab hüppeliselt, kui ta teab, miks ta midagi tegema peab," kinnitab perearst.

> Esimene ohu märk, et inimest võib vaevata masendus, on huvi kadumine igapäevaste asjade vastu.

Aastatega ei ole viirusnakkushaiguste ravis palju muudatusi toimunud. Endiselt kehtivad kuldsed tõed – käi arsti juures, puhka, joo palju vedelikku, kui vaja, siis küsi nõu oma perearstikeskusest või üleriigiliselt perearsti nõuandetelefonilt 1220. Immuunsüsteemi toetamiseks võib kasutada taimseid teesid või preparaate, võib turgutada tsinki või C-vitamiini sisaldavate ravimitega.

REKLAAM

-50% kupong

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

ANNO 1948
РУССКИЙ ТЕАТР ЭСТОНИИ
VENE TEATER

Etendustel on sünkroontõlge eesti keelde
Suures saalis

10.12 P 18.00	VALENTINIPAEV / I. Võrõpajev
27.12 K 19.00	ZOIKA KORTER / M. Bulgakov Viimane kord!
29.12 R 19.00	VALENTINIPAEV / I. Võrõpajev
30.12 L 18:00	GIULIA FARNESE / L. Feuchtwanger
04.01 N 16:00	JÕULUPUUDE PLANEET / G. Rodari
05.01 R 19.00	HÄDA MÕISTUSE PÄRAST A.Gribojedov
06.01 L 18:00	NAISTEVÕTT / N.Gogol

veneteater.ee

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

Reisipisikut saab ka **Eestis ravida**

Maailm on looduskauneid, huvitavaid ja põnevaid paikasid täis. Tihti asuvad need lähemalgi, kui arvata oskame. Vahel piisab vaid paarikümne kilomeetri sõitmisest, et end keset talve võlumaad leida.

Eveliis Eek
60pluss@eestimeedia.ee

Neli aastaaega, muutlik ilm, mis tihti talvel oma mitmekülgset palet näitab, ei pruugi aga tähendada seda, et kodumaa avastamine ja nautimine tuleb homse varna lükata.

Heitlik ilm ei takista

Juba seitseteist aastat Eestis veerenud Looduse Omnibuss korraldab huvilistele kodumaa kaunitesse paikadesse iganädalasi reise. Omnibussi eestvedaja Jaan Riisi sõnul on kõige raskem ülesanne ilma ennustamine, millest sõltub kogu reisi dünaamika.

„Analüüsin hoolikalt erinevad ilmateated läbi ja püüan välja selgitada, millist ilma keegi nädalavahetuseks lubab ja millises Eesti paigas kõige parem ilm on. Enamasti ja võimaluse korral just sinna suuna võtamegi," räägib Jaan Riis.

Kuna Eesti ilm on teadupärast muutlik, siis iganädalane reisisihtpunkt avalikustatakse vaid paar päeva enne minekut. Jaan Riisi sõnul peab kolme päeva peale ilmaennustamine juba enam-vähem paika. Eesti ilm on aga sedavõrd mitmekesine, et isegi kui aknast välja vaadates tundub, et tegemist on tõelise koerailmaga ja kuskile loodusesse seiklema minna pole mõtet, võib just samal ajal teises Eesti paigas olla tõeliselt kaunis.

„Seda kogen tihti, et kui Tallinnas näiteks sajab kõvasti vihma, siis paarkümmend kilomeetrit Tallinnast välja sõites laotub silma ees lahti täielik postkaart – selline tunne, nagu oleks talvemuinasjuttu astunud. Iial ei tasu end aknast paistvast kehvast ilmast heidutada lasta – suure tõenäosusega on kuskil teises Eesti kohas väga ilus," teab Jaan Riis.

Vanad lemmikud ja uued kohad

Looduse Omnibussi eestvedajal on teatud ettekujutus, mida talve jooksul ära tahaks teha ja näha. Aga et talved pole vennad, siis see, millises järjekorras reisid toimuvad või kas mõni reis üldse võimalikuks saab, selgub omal ajal.

Talvistele reisidele seab piirid ka tõsiasi, et valget aega on vähem, mistõttu tuleb reisi planeerimisel väga hoolikas olla, et välise tegevuse jõuaks valges ära teha.

„Alati tuleb uusi ideid, kuhu minna, kuid enamasti on välja kujunenud igal aastaajal kindlad kohad, kus tahaks ära käia. Tihti on nii, et mõni sihtpunkt avab end kõige kaunimast küljest alles pärast mitmendat külastamist ja alati on juba käidud paigas midagi uut kogeda. Tuleb lihtsalt avatud meelega ja uudishimulik olla," selgitab Jaan Riis.

Jääretked üle mere Manija saarele on alati olnud hitiks huviliste seas. FOTO: KAIDO EINAMA

Jääretk lähisaartele – iga-aastane hitt

Looduse Omnibussi eestvedaja Jaan Riisi sõnul on igal aastaajal välja kujunenud nii-öelda hittreisid, mis pakuvad inimestele alati huvi. Talvel on üks magnet kõiksugu jäämatkad ja retked saartele.

Kõige sagedamini on

>> lk 20

REKLAAM

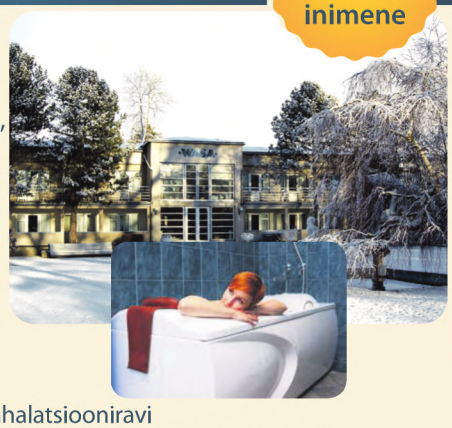
TERE TULEMAST KAUNISSE KUURORTLINNA PÄRNU!

WASA HOTELL JA TAASTUSRAVI

RAVIPAKETT
pakkumine kehtib kuni 06.01.2018
Soodustuse saamiseks ütle märgusõna **"60+"**

5 ööd
160 €
inimene

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



STUSRAVI & HOTELL WASA SINCE 1938

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

Wasa AS Eha 2, 80010, Pärnu
LISAINFO JA BRONEERIMINE
445 0750
info@wasa.ee

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 piiramatu külastus (iga päev lahtiolekuaegadel)*

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

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

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

Hind alates 49,00€/ravipäev

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

24h

www.ravispa.ee

Kui Jaan Riisi sõber Polly veel elas, käis ka tema peremehega aegajalt looduskauneid kohti avastamas. Pildil Kostivere Karstiala talvises hiilguses.
FOTO: TOOMAS TUUL

külastatud „jääaegset" Manija saart, kuid matkatud on ka Tondisaarele, Paunküla oosisaartele ja paljudele teistele väikesaartele.

> Talvel on loodus hoopis teist nägu ja eriti maaliline vaatepilt avaneb siis, kui päike ka taevas helgib.

„Filmimees Mark Soosaar helistab igal aastal ja kutsub Manijale külla. Munalaiu sadamast on sinna umbes kilomeetrine jalgsimatk. Kohapeal tutvustab Mark saare loodust ja kultuurilugu. Sööme ka ühe korraliku Manija lõuna," kirjeldab Jaan Riis.

Tihtipeale on taoline jääretk mõne tubase tegevusega ühitatud. Näiteks peatuti mullu tagasiteel Pärnus ja väisati mitmeid muuseume. „Kui õuematkad mõne kultuuriasutuse või mõisa külastusega liita, siis see annab päevale ilusa raami. Kellele ei meeldiks juua tassikest kosutavat ja soojendavat teed või kohvi mõnes kaunis või kultuurilises kohas?" küsib Jaan Riis.

Jäämatka korraldades mängib lisaks ilma- ja jääolule rolli ka lumi, sest liiga paksu lumega on jalgsimatka keeruline ette võtta. „Talvel on loodus hoopis teist nägu ja eriti maaliline vaatepilt avaneb siis, kui päike ka taevas helgib," teab Jaan Riis.

Talvel on loodus hästi vaadeldav

Jaan Riisi sõnul on talvel paljud loodusmonumendid paremini vaadeldavad kui teistel aastaaegadel, mil kõik on rohelusse mattunud. „Võtame kasvõi rändrahnud Põhja-Eestis, mis paistavad talvel suuremalt välja kui muidu."

Eelmisel talvel ühitas Looduse Omnibuss Eesti uhkemate rändrahnude vaatlusretke Palmse mõisapargi ja kõrtsi külastusega, kus sai end soojendada, süüa ja kohvi juua. Tagasi Tallinnasse sõites põigati läbi maaliliselt Vasaristi kaskaadilt ja Nõmmeveski joa juurest.

Kaunist jää- ja veemängu pakuvad talvel joad ja jääkosed. „Erakordset vaatepilti saab näha Pakri panga seintel, kuhu tekivad jääkosed. Kuid vaatemängu nautimiseks peavad ilmaolud seda soosima," sõnab Jaan Riis.

Talvisel ajal pakuvad tõelist silmailu retked jäätunud luhtadele, metsa ja rabasse. Tihti ei pea eriliste asjade kogemiseks tegema midagi enneolematut, piisab vaid õigel ajal näiteks metsa minna, et midagi tõeliselt lummavat kogeda.

Looduse Omnibussi retke muudab eriliseks see, et alati on reisijuhiks kaasas oma ala asjatundja, kas loodusteadlane, kindla paiga ekspert või kultuurispetsialist. Näiteks eelmisel talvel viis Looduse Omnibussi esimene retk Ida-Virumaale, kus meretuuled ja miinuskraadid muutsid Valaste joa ümbruse imeliseks jääskulptuurimuuseumiks. „Retke juhendas Eesti Looduskaitse Seltsi üks juhte ja Virumaa patrioot Enn Käiss, kes viis meid paikadesse, kus varem käidud pole," räägib Jaan Riis.

Looduse Omnibussi rei-

REKLAAM

RAAMATUSOOVITUS

90 magnooliat

Urmas Roht
Kirjastus Atlex, 144 lk
Raamatu abil saab tutvuda magnooliatega, mille soetamist on seni erinevatel põhjustel edasi lükatud. Peamiseks asjaoluks on jutud taimede kehvast talvekindlusest. Mõni taim püsib väga hästi üle talve. Tänaseks on aretatud palju uusi külmakindlaid sorte. Nende kaitseks tuleb öelda, et haigusi ja kahjureid esineb neil tõesti harva. Kes on varasemalt magnooliatega sina peal, leiab loodetavasti raamatust omale uusi lemmikuid ja ehk ka mõne kasvatusnipi, et taimed paremini edeneksid.

Sooda. 1001 võimalust

Alix Lefief-Delcourt tõlkinud Piret Kanne, 208 lk
Kirjastus Koolibri
Soodat on lihtne kasutada, see on biolagunev ning seega ohutu nii keskkonnale kui ka meile endile. Sooda on rahakotisõbralik aine. Raamatu sissejuhatuses tutvustatakse soodat ja selle kasutamist, järgnevad peatükid „Sooda ja tervis", „Sooda ilu ja heaolu teenistuses", „Sooda kodus ja aias", „Sooda köögis". Igas peatükis tuuakse välja sooda kasutusvõimalused tähestikulises järjekorras. Lisaks leidub raamatus ka häid nõuandeid ja vahvaid retsepte soodaga.

Kombucha ehk teeseenejook

Louise Avery
Tõlkinud Jane Tooman
Kirjastus Koolibri, 96 lk
Teeseenejook ehk *kombucha* on tuntud tervisele kasulike antioksüdatiivsete ja probiootiliste omaduste poolest, mis toetavad soolestiku tervist. Raamat algab teeseenejoogi tutvustusega: autor tutvustab teesorte, millest saab teeseenejooke pruulida, ja peamisi vajaminevaid töövahendeid ning annab nõu, milliseid teisi koostisosi tasub või ei tasu joogile lisada.

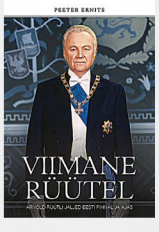
Kommenteeritud juudi anekdoodid. Ja Saara naeris…

Margit Prantsus
Kirjastus Petrone Print, 168 lk
Adik Levin: „Müts maha tüdruku ees, kes kirjutas raamatu „Minu lisrael". Nõuab vaprust ja arukust, et saada asjadest aru nagu tema. Sestap usaldan tema anekdoodivalikut. Teate ju, et mitte kõigil ei ole õigust meie üle naerda, ainult meil endil… ja neil, kes meid armastavad."
Margit Prantsus on elanud lisraelis, valdab ivriiti ja õpetab seda teistelegi. Margiti terav pilk on valinud välja parimad anekdoodid, mida juudid ise enda kohta räägivad.

Kuldkihar ja kolm lustakat karu

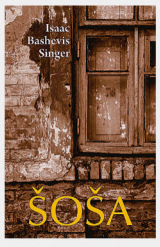
William Wallace Denslow
Tõlkinud Andres Kurik
Triquetra Kirjastus, 16 lk
William Wallace Denslow oli kuulus Ameerika illustraator (Võlur Oz...) ja karikaturist. Denslow muinasjutt on lustakas, üdini positiivne ja sealt on võrreldes varasemate versioonidega välja jäetud kõik, mis võiks lapsi hirmutada või neis kurbust tekitada. Lisaks lustlikule loole on raamatu pärliks suurepärased illustratsioonid.

Viimane rüütel. Arnold Rüütli jäljed Eesti pinnal ja ajas



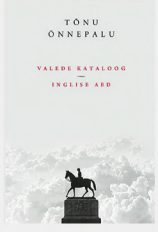
Peeter Ernits
Kirjastus Kunst, 368 lk
Arnold Rüütli elu hõlmab ja peegeldab peaaegu tervet sajandit Eesti ajaloost kõigi selle tumedate ja helgete aegadega. Rüütel on elanud truu ja töökana mitte ainult koos oma rahvaga, vaid ka oma teadlasest abikaasaga. Tema kõrge maine rahva silmis ja rahvusvaheline tuntus põhineb 16. novembril 1988 vastuvõetud suveräänsusdeklaratsioonil ja selle kaitsmisest alanud konfliktil Moskvaga, millest algas NSV Liidu lagunemine.

Šoša



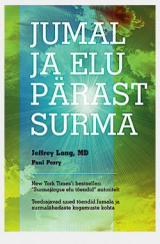
Isaac Bashevis Singer
Kirjastus EKSA, 296 lk
Singeri autobiograafiliste sugemetega romaan räägib elust juudi getos, aga ka väljaspool seda 1930. aastate Varssavis, kus liigub hulgaliselt värvikaid kujusid. Sündmustiku teljeks on minategelase Aaroni Greidingeri saatuslik kiindumus alaarenenud naabritüdrukusse Šošasse, millest ei saa tulla midagi head. Pealegi lasub kõige kohal surma vari, sest Saksamaal võimule tulnud Hitler ähvardab hävitada kõik Poola juudid. „Šošat" on peetud Singeri parimaks romaaniks.

Valede kataloog. Inglise aed



Tõnu Õnnepalu
Kirjastus EKSA, 392 lk
Aga igaühel on mingi eesmärk. Kes tahab saada rikkaks, kes surra, kes leida armastuse, kes mingitki tööd, kes elab päevast päeva, sest küll iga päev muretseb ise enda eest. Võib-olla tuleb homme katastroof. Võib-olla õnnestub kellelgi lõpuks internet kokku lasta. Võib-olla tuleb suur vihm või suur põud, suur külm või suur kuum, veeuputus või veepuudus. Aga mis me sinna teha saame? Täna peab reisija saama lennukisse, piloot oma kohale, stjuuardid ja stjuardessid on juba ametis, kakssada, kolmsada inimest on valmis tõusma taevasse, midagi eriti tundmata, mõeldes millelegi hoopis muule. DHL-i kuller peab leidma õige aadressi ja paki kätte andma, india mees, kes töötab meie küla postkontoris, peab lõunatunnini veel kaks tundi ootama. Poolakas Konrad peab lammutama ja ehitama, kuni õhtu kätte jõuab. Kuninganna peab valitsema, kuni jõuab surm. Maailm peab kestma nii kaua, kuni Jumal temast ära tüdineb. Teist valikut pole. Kas kellelgi on?

Jumal ja elu pärast surma Teedrajavad uued tõendid Jumala ja surmalähedaste kogemuste kohta



Jeffrey Long, MD
Kirjastus Suur Puu, 209 lk
„Jumal ja elu pärast surma" kõneleb inimestest, kes on enda väitel kohtunud surmalähedase kogemuse ajal kas Jumala või mõne vaimse olendiga, rännanud ebamaistesse paikadesse, saanud taas kokku ammu lahkunud lähedastega, et seejärel maisesse ellu naasta ja oma teekonnast meile kõnelda. Dr Longi väitel on kõigil neil kogutud jutustustel ühiseid jooni, mis ülekaalukalt tõendavad, et Jumal ja surmajärgne elu on olemas.

sid on jõukohased igas vanuses inimesele. „Olen hoidnud raskusaste sellise, et osaleda saavad nii seeniorid kui ka noored ja keegi ei peaks tundma, et matk käib üle jõu," seletab eestvedaja.

„Loomulikult on matku, mis on pisut pikemad, kuid alati saab enne küsida, kui palju näiteks tuleb jalgsi kõndida ning sellest lähtuvalt otsustada, kas konkreetne matk sobib või ei," ütleb Jaan Riis.

Nädalalõpu reisikava kuulutatakse välja kolmapäeval-neljapäeval Looduse Omnibussiga liitunute meililistis ja koduleheküljel, kus saab end retkele kirja panna.

Talvel nautigem kultuuri

Lisaks looduse nautimisele on talv hea aeg tubaseks tegevuseks, just siis, kui ilm kõige parem pole. Tihti külastab Looduse Omnibuss muuseume, näituseid, mõisaid ja kontserte.

Talviseid kultuurireise Eestis korraldavad ka reisibürood. Näiteks tänavu viib GoTravel koostöös Suure Eesti Raamatuklubiga huvilised talvereisile kaunisse jõuluehtes Tartusse. „Läheme Sadamateatrisse vaatama etendust „Laineid murdes," lisaks Kursi kirikusse kontsert-jumalateenistusele, Põltsamaa lossi jõululõunale, Ringhäälingumuuseumisse ja alpakafarmi," loetleb GoTraveli turundusjuht Anu Vane.

Et Suure Eesti Raamatuklubi liikmeks astuda ja põnevatest reisidest osa saada, tuleb klubiga liituda veebiaadressil www.serk.ee või Suures Eesti Raamatuklubis kohapeal Tallinnas. Rühmareisi kasuks räägib turundusjuhi sõnul see, et pealtnäha tavaline koht võib muutuda põnevaks, kui kaasas on hea giid. „Kui spetsialist on kaasas, saab reisilt palju rohkem informatsiooni. Boonus on ka see, et kõik on juba organiseeritud, ei pea ise transpordi ega programmi pärast muretsema. Ainus kohustus on kohale minna," ütleb Anu Vane.

Talvel pakuvad imelist vaatepilti jõuluehteis ja tuledes mõisad ja laadad. Reisibüroo Mainedd korraldab detsembrikuus reise jõulumeeleolus mõisatesse. 9. detsembril saab külastada Kiltsi ja Roosna-Alliku mõisaid, järgmisel päeval Kõltsu mõisa ja Keila-Joa lossi. Detsembri keskpaigas väisatakse Saue ja Vääna mõisaid, 17. detsembril Kõue mõisa jõululaata.

Eestis on, mida näha ja teha

60aastane kogenud reisihunt Eve on palju nii võõrsil kui ka Eestis ringi käinud, kultuuri- ja loodusmatkadel osalenud. „Looduse Omnibussi reisidel olen käinud viimased kolm aastat, aga olen ka teiste gruppidega liitunud – näiteks koolilaste Loodusmajaga, mis korraldab reise koolilastele ja nende vanematele," räägib Eve.

Looduse Omnibussi retked meeldivad talle lisaks paeluvatele sihtkohtadele ka inspireerivate giidide pärast. „Sageli on kaasas asjatundjad, kas paekiviteadlane, metsateadlane, linnuteadlane, kes kõnelevad äärmiselt kaasakiskuvalt ja huvitavalt ning muudavad kogu retke veelgi põnevamaks," kiidab ta.

> Eriti meeldivad mulle reisid, mis lähevad igasugusest kaubandusest suure kaarega mööda.

Kõige meeldejäävamad kodumaised reisid on tema meelest olnud raba- ja metsamatkad. „Aga ka väikeste kohtade avastamine. Seal on kabelid või vanad kirikud, mida tavaliselt ei reklaamita ja millest inimesed varem midagi kuulnud pole. Eestis on väga palju vahvaid kohti. Eriti meeldivad mulle reisid, mis lähevad igasugusest kaubandusest suure kaarega mööda," jutustab Eve.

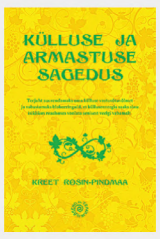
Talvel on tema lemmikpaigad Kõrvemaa, Häädemeeste, Läänemaa ja Lahemaa, kus rändrahnud võimsat vaatemängu pakuvad. „Talvel meeldib mulle ka mõisaid külastada, kuhu saab sisse minna. Siis ei pea näpistava ilma korral õues külmetama."

Lisaks looduskauni-tele kohtadele võivad lummava elamuse pakkuda ka jõulurüüga ehitud linnad. Nii võid ka Tartu Raekoja platsis end hetkeks kesk talve võlumaad avastada. FOTO: MARGUS ANSU / POSTIMEES

REKLAAM

Külluse ja armastuse sagedus

Kreet Rosin-Pindmaa
Kirjastus Mekaks, 288 lk



See raamat ei ole õpetus rahategemisest, vaid küllusliku elu elamise kunstist. Selles raamatus olevad harjutused ja tehnikad aitavad sul jõuda olukorda või seisundisse, kus sinu sees on segu sisemisest rahust, armastusest, tänulikkusest, õnnetundest ja iseenda väärtustamisest ükskõik millise oma eluaspekti peale mõeldes. Ning lisaks sellele on sul hea tervis, armastavad suhted, rahuldust pakkuv töö, vajalikul hulgal ressursse ja võime väljendada oma potentsiaali loomingulisel moel osapoolte kõrgeimaks hüvanguks.

Minu mäng on mälumäng

Peeter-Erik Kubo
Eessõna Indrek Salis
Kirjastus Helios, 480 lk

Eesti Mälumänguliidu auliige Peeter-Erik Kubo on mälumänguga tegelenud üle poole sajandi. Sellesse raamatusse on kokku kogutud vaid üks osa tema koostatud küsimustest. Mängude kokku panemisel on raamatu autor silmas pidanud, et küsimus ei koosneks ainult kuivast faktist, vaid oleks mitmekülgne, huvitav ja meeldejääv.

See raamat sobib suurepäraselt kõigile neile, kellele meeldib mõelda, arutleda ja oma teadmisi proovile panna. Telli raamat telefonil 601 2382 või www.helios.ee

Al Capone. Elu, pärand ja legend

Deirdre Bair
Tõlkinud Eve Rütel
Kirjastus Helios, 480 lk

Legendaarse gangsteri Al Capone'i esimene täielik elulooraamat, mis on valminud koostöös tema perekonnaga.

Kes oli aga Al Capone tegelikult. Kas külmavereline mafiooso, kes ei lõõnud millegi ees risti ette? Suremata legend, kelle pärand elab edasi lugematutes seriaalides, filmides ja raamatutes? Heategija, oma aja Robin Hood, kel ei jäänud raskete aegadel abivajajad märkamata?

Selles raamatus selgitatakse välja tegelik tõde sellest värvikast mehest, kes oli korraga nii karismaatiline gangster, pühendunud isa kui ka halastamatu hirmuvalitseja.

Miks aeg lendab?

Alan Burdick
Tõlkinud Kaido Kangur
Kirjastus Helios, 336 lk

Mis aeg õieti on? Kas lapsed kogevad seda samamoodi nagu täiskasvanud? Miks näib aeg aeglustuvat, kui meil on igav, ja kiirenevat, kui jääme vanemaks? Kuidas ja miks aeg lendab? Auhinnatud kirjamees Alan Burdick püüab mõista, kuidas aeg meisse saab ja miks me tajume seda nii, nagu tajume.

„Miks aeg lendab?" on hariv, eluline ja kaasahaarav uurimus kelladest, mis meie sees tiksuvad. Pole mingit kahtlust – teie suhe ajaga muutub igaveseks ja te ei vaata kella enam kunagi endise pilguga.

KIRJASTUS canopus **PARIM KINGITUS ON RAAMAT**

Ira Lember
ELUKUTSE OHVER
Kirjastus Canopus, 208 lk

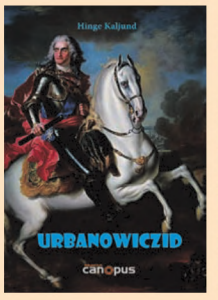
Tunnustatud, edukas ja erakordselt menukas krimikirjanik Nordon Rosenberg sõidab pärast oma teise abikaasa õnnetut surma Saksamaale, külla oma esimesele abikaasale, keda ta pole näinud kakskümmend viis aastat... Nordoni rinnas peituvad suured lootused, sest ka Luise on jäänud üksikuks ja Nordon on lugenud tema kirjadest välja vihjeid edaspidise ühise elu kohta. Kõige rohkem ootab aga Nordon kohtumist nende ühise pojaga, kelle olemasolust tal veel poole aasta eest aimugi polnud. Kuidas see kõik õnnestub ja kas tema ootused täituvad?

Nädalase reisi ajal juhtub nii mõndagi, millesse Nordon Rosenberg on lausa sunnitud sekkuma, on ta ju krimikirjanik. Pealegi kohtub ta Saksamaal vägagi värvikate isiksustega, kellest igaühel on oma lugu talle jutustada, nii et igav tal küll ei hakka. Loodetavasti ka mitte lugejal...

Ira Lember
LAVALE SÜNDINUD
Kirjastus Canopus, 280 lk

Läbi teatri kulisside tutvustab romaan lugejale kahe suure eesti suguvõsa – Söderlandide ja Hiielaidude – elusaagat terve kahekümnenda sajandi jooksul, fooniks mõistagi Eestimaa enda saatus ja käekäik ajaloo tõmbetuultes – baaside leping Venemaaga, esimene Vene okupatsioon, küüditamine juunis 1941, Saksa okupatsioon, Tallinna vallutamine venelaste poolt uuesti septembris 1944, uus küüditamine 1949. aastal.

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



Hinge Kaljund
URBANOWICZID
Kirjastus Canopus, 320 lk

Samal ajal, kui Prantsusmaal kemplevad omavahel musketärid ja kardinali kaardiväelased, on Krimmi steppides, Metsikutel Väljadel laagris pan Michael Urbanowicz oma sõjameestega. Peatselt kannab lahingutee teda Poola kuninga vägede koosseisus Smolenski ja Moskva alla... Nii algab eepiline perekonnasaaga, mis lõpeb rohkem kui 350 aastat hiljem Virumaal, peategelasteks 12 põlvkonda Urbanowicze.

Lugeja on tunnistajaks nende eluteedele pöördeliste ajaloosündmuste taustal: Rzeczpospolita, Poola sõjad Venemaa, Türgi ja Rootsiga, Põhjasõda, Napoleoni sõjakäik Venemaale, Vene-Jaapani sõda, I Maailmasõda, Vabadussõda... Igal pool võitles ka Urbanowicze, olgu siis kas oma kuninga, tsaari, kodumaa või vabaduse eest.

Urve Tinnuri
KUI PÕLD OLEKS JÄRV
Kirjastus Canopus, 152 lk

Romaani tegevustik hõlmab üht kalendriaastat 1960ndate alguses. Üksildane, omapärase ja tundliku sisemaailmaga kaheksa-aastane Lemmi kasvab Kesk-Eesti väikeses külakeses. Tema silmade läbi nähtu annab lugejale võimaluse elada kaasa tollase lihtsa eesti perekonna argipäevale. Lapseea fantaasiatest tulvil kujutluspildid moodustavad terava kontrasti nõukoguliku sovhoosielu karmi reaalsusega, mil materiaalsete hüvede nappus õpetas inimesi väärtustama armsaid pisiasju. Nagu igale ajastule omane, valitsevad ka selles kogukonnas keerulised inimsuhted, olgu need siis sugulaste, naabrite või pereliikmete vahelised. Suure südamesoojuse ja mõnusa huumoriga kirja pandud lood lasevad oletada autori hingesugulust väikese Lemmi, tema ema ja isaga.

www.canopus.ee

Kuidas pühadesäras **ka ise särada?**

Enne pidulikku üritust seisavad paljud silmitsi küsimusega, mida selga panna, kuidas juuksed kauniks sättida ning kas ja kuidas end üritusele väärilselt meikida.

Eveliis Eek

60pluss@eestimeedia.ee

Lugeja inspireerimiseks küsis 60+ soovitusi oma ala ekspertidelt.

Mul pole midagi selga panna!

Stilist Gerly Tinn soovitab seenioril kasutada pigem klassikalisi lõikeid ja lahendusi ning eelistada ka riiete osas väärikaks jäämist. „Kindlasti ei tohi riietuse ja stiilsuse osas käega lüüa. Võtke kasvõi maailmakuulsad Briti näitlejad Helen Mirren ja Judi Dench – neid daame vaadates ei tule kindlasti esimese asjana pähe, et tegemist on 60+ vanuses daamidega. Pigem torkab silma, et nad on stiilsed, väärikad ja ajaga kaasas käivad elegantsed naised," toob Gerly Tinn näite.

Stilist rõhutab, et teatud vanuseks peaks iga naine olema iseendaga rahu sõlminud ja see, mida teised arvavad, ei tohiks liialt korda minna. „Väike nipp ja soovitus on muidugi see, et vaadake alati natuke noorematele daamidele disainitud riideid. Kui olete 60, siis hoidke silm peal stiilsetel 50aastastel. Mitte mingil juhul ei tohi käega lüüa ja vanamutistuda," rõhutab Gerly Tinn. Tuleb võtta teejuhtideks väärikus ja ajatu klassika.

Kui soovite pidulikul üritusel end tavapärasest erilisemana tunda, soovitab Tinn panustada paarile käredamale aksessuaarile või prillidele. „See annab tervele välimusele särtsu juurde," teab ta.

Stilisti sõnul on hea lähtuda põhimõttest, et mida suurem on gabariit, seda rohkem tähelepanu tuleb pöörata sellele, et kantav riie oleks kehasse töödeldud. „Unustage plassid värvid ja ärge kartke kanda erksaid ja puhtaid toone. Lõigete poolest soovitan klassikalisi lahendusi," soovitab Gerly Tinn.

Ka mees peab efektne olema. Härrasmeestel soovitab Tinn pidulikul üritusel lisada klassikalisele tumedale ülikonnale efekti moodsa lipsu ja rinnarätikuga.

Kuidas end meikida?

Rahvusvaheliselt tunnustatud jumestuskunstnik Meelis Krik sõnab, et daami meigi puhul tuleb rääkida meigipõhjast ja kulmudest. „Jumestuskreemi ei peagi alati kasutama, võib valida ka kompaktpuudri, mis on kergem, katab kohe väiksemad defektid ning annab õhema ja naturaalsema tulemuse," selgitab Meelis Krik.

Ta soovitab daamidel kindlasti kulmudele tähelepanu pöörata – kui on endal oskus, siis võib neid ise korrigeerida, või leida aeg ja külastada salongi. „Suurim viga, mida kulmude värvimisel tehakse, on toon. Suurem osa meie daamidest laseb kahjuks kulmud toonida tumedamaks, kui tegelikult sobiks. Toon võiks olla vaid 1,5 korda oma loomulikust toonist tumedam," selgitab jumestuskunstnik.

Nii kulmu, silma, põsepuna kui ka meigipõhja värvides peaks vältima halle toone. „Ka paljudes pruunides toonides on suur kogus halli pigmenti. Soovitan neid mitte valida, sest just hall lisab vanust juurde," ütleb Meelis Krik.

Huulepulk on jumestuskunstniku sõnul iga naise isiklik valik – kindlat värvi, mis kõigile sobiks, kahjuks ei eksisteeri. „Kuhu, milleks ja mis rolli peaks huulepulk teatud sündmusel mängima, jääb iga daami enda valida. Et huulepulk püsiks ega määriks hambaid, võiks kasutada loomulikult matte huulepulki."

Mida juustega ette võtta?

Viru Ilusalongi juuksur Birgit Sinisalu soovitab alustada algusest ehk heast lõikusest. „Seeniorile sobivad lühikesed ja õlgadeni juuksed. Poisipead oleks hea käia iga kuu lõikamas, et see esialgset ilu ja vormi ei kaotaks. Et poisipea ka kodustes tingimustes hästi vastu peaks, tuleb kasutada kvaliteetset šampooni ja palsamit," seletab juuksur.

Kuna hall juus on koostiselt karmim ega allu nii kergesti, soovitab Birgit

Föönisoeng, mida on võimalik ka ise järele teha koduste vahenditega, annab juustele igaks üritusseks sobiliku pidulikkuse. FOTO: EVELIIS EEK

REKLAAM

Mugavad telefonid vanaemale-vanaisale

Hoia oma pere ja sugulastega ühendust - helista ja saada sõnumeid.
Vajadusel saad kutsuda abi läbi spetsiaalse nupu.

Doro telefonid on müügil Tele2 ja Telia esindustes ja veebipoes.

Uuri lähemalt **www.dorobaltics.com**

Naudi elu.

doro

Sinisalu kord nädalas kasutada maski või juustesse jäetavat seerumit. „Paljudel firmadel on tooted, mis sisaldavad Q10 koostisosi. Need on veidi tugevamad kui noorema generatsiooni šampoonides ja palsamites olevad ained," selgitab juuksur.

Rullidest soovitab Birgit Sinisalu kuumarulle, mida on mugav kasutada ja mis annavad soovitud lokilise tulemuse väga kiiresti.

Enne pidulikku üritust Kui on ilusad hallid juuksed, siis see näeb palju kenam välja kui mittesobiv kirju pea. Kui on tahtmine juuksevärvi vahetada, soovitan siiski juuksurisse minna," räägib ta.

Föönisoengu ABC

Lühikeste juuste kõige klassikalisem piduliku ürituse soeng on föönisoeng. „Kui juuksed on äsja lõigatud, siis soeng hoiab hästi – natuke vaha, juukselakki ja võib täitsa minna. Muidugi saab panna ka rullid ning teha soengu natuke glamuursemaks ja pidulikumaks," selgitab juuksur.

Endale kodustes tingimustes föönisoengut tehes soovitab Birgit Sinisalu kõigepealt pea puhtaks pesta ja kanda juustesse vahtu või soenguvedelikku, mis annab juustele hoidvuse. Juukseid tuleks föönitada, pea alaspidi, see annab suurema kohevuse. „Rullfööniga on kõige mugavam juukseid keerata, kuid soengut saab teha ka tavalise fööni ja harjaga. Kui kasutada rullivat fööni, siis samal ajal, kui kuivatad, keerad kohe juuksed ka rulli ja suunad soengule."

Võimalusel on hea kasutada juurepõhjale kantavat soenguvedelikku, mis teeb juuksekarva paksemaks ning tõstab ja hoiab juukseid. „Juukseid tupeerides saab anda soengule sobiliku kõrguse ja juukselakiga selle fikseerida," õpetab juuksur.

Härrasmeestel on alati ei soovita juuksur kodustes tingimustes ise juukseid värvida või toonida. Iial ei saa sada protsenti kindel olla, milline värv või toon täpselt juustesse jääb. „See võib lõppeda katastroofiga. Pigem tuleks vananeda kaunilt. mõistlik enne pidulikumat üritust lasta endale värske juukselõikus teha „Kui mees piirab soengut, näeb ta kohe palju parem välja. Kindlasti soovitan meestel ka vaha ja juukselakki kasutada, et soengut fikseerida ja pidulikumaks muuta," ütleb juuksur.

Inspiratsioon ja ajatu ilu elust enesest

77aastane Maie Reier on Tallinna Kaubamaja Ilumaailma klienditeenindaja, kellest õhkub stiilsust, väärikust, väljapeetust ja ajatut ilu.

Eesti daamid kannavad Maie Reieri sõnul liiga tihti tumedaid, halle ja beeže toone. Nad võiksid rohkem erksamaid värve valida. „Efekt on palju suurem, kui riietus sobib ka aksessuaaride või jalatsitega värvi osas kokku," nimetab ta.

Pidulikuks ürituseks sobivat riietust valides lähtub Maie Reier põhimõttest, et hoolimata värvitoonist peab see olema soliidne – kõik on tunnetuse küsimus ja oleneb palju inimese enda eelistusest. „Isegi kui daami kaal pole väike, on tähtis kanda riideid, mis sobiksid konkreetse kehatüübiga. Siis ei jää see ilu ka kõrvalvaatajale märkamatuks," ütleb Maie Reier.

Juuste osas on stiilne daam seda meelt, et seeniori kaunistab lühem juus. Kuigi on ka erandeid. „Mina eelistan lühikesi juukseid. Pärast pesu

>> lk 24

REKLAAM

Kuigi argipäeviti võib Maie Reierit leida pigem tagasihoidlikes riietustoonides, siis teistel seenioridel soovitab ta erksamaid värve kanda – eriti hea oleks, kui aksessuaarid ja riietus klapiksid värvigamma poolest. FOTOD: TALLINNA KAUBAMAJA

fikseerin lakiga soengu ära ning see hoiab ilusasti kuni õhtuni välja. Oluline on kasutada kvaliteetset lakki, mis toimiks," räägib Maie Reier.

Meiki kannab ta iga päev. „Tunnen, et näen meigiga parem välja ja sellepärast kannan seda terve päeva vältel. Viimaste meigisuundadega ma kursis pole, kuid usun, et tuleb ise katsetada, end vabalt tunda ja leida see, mis kõige rohkem sobib ja meeldib," jutustab ta.

Stiilne daam soovitab seenioril investeerida kvaliteetsetesse toodetesse. „Odavasse kosmeetikatootesse ei saa ju häid aineid sisse panna, aga kvaliteetne meik hoiab näonaha elastse ja kaunina," kinnitab Maie Reier.

Inspiratsiooni välimuse osas saab ta Fashion TVd vaadates. Meikimisideid saab ka siis, kui jumestaja juures käia. Sealt saab aimu, kas üks või teine toon meeldib ja sobib või mitte. „Meigikunstnik jumestab oma maitse kohaselt, aga võib-olla saab sealt ideid ka kodus katsetamiseks. Oluline ongi minu arvates ise eksperimenteerida ja leida jumestus, mis kõige paremini sobib," võtab Maie Reier jutu kokku.

Habe pühadeks läikima!

Meestele suunatud ilusalongis M-Room Baltic töötav Masse Mirza jagab härradele näpunäiteid, kuidas habemes ja vuntsides nende tõeline potentsiaal esile tuua.

„Kõige tähtsam on silmas pidada, et habeme ja vuntside eest tuleb hoolt kanda – need peavad olema puhtad ja hoolitsetud. Soovitame kasutada habemešampooni ja habemeõli. Habet tuleks pesta 2–3 korda nädalas ja õli kasutada iga päev. Õli aitab ka nahasügeluse vastu, mida habe vahel tekitada võib.

Tavaline juuksešampoon kuivatab liialt habet või nahka selle all. Tuleks investeerida töökindlasse ja korralikku habemepiiramismasinasse.

Piira habet ja vuntse huulte ümbert regulaarselt ja määratle habeme jooned. Habemejoon peaks algama kaks sõrmelaiust kõrisõlmest ülevalpool. Alati püüa jälgida habeme loomulikke piirjooni ja eelista sirgeid kontuure. Ümarama näo korral hoia külgedelt habe lühem ja eest pikem. Kui sul on aga piklik näokuju, siis võivad ka küljed pikemad olla, et anda näole ümaramat kuju.

Habemevaha võib kasutada piduliku ürituse puhul, et habemele kuju anda ning habet ja vuntse fikseerida.

Aeg-ajalt on soovitatav külastada professionaalset habemeajajat – eriti, kui on soov habeme stiili või kuju muuta. Väljaõppinud habemeajaja saab ette teha sobivad jooned ja hiljem tulevikus on kodus lihtne habet mööda ettetehtud jooni trimmida."

REKLAAM

LUKSUSLIK AKTIIVKOSMEETIKA

Kortsudevastane
Niiskusvaene ja vananev nahk
Akne- ja ebapuhtuste raviks
Ebaühtlane jume ja liigne kuivus
Pigmentatsiooni raviks
Tuhm jume

Helen LANG, moe ettevõtte juht

«Väikelapse emana pole ma kosmeetiku juures just tihe külaline, kuid kui lähen, tahan parimat. Ilmselt sellepärast olengi jäänud truuks Akademikliniken hooldustele. Minu lemmik on **Rejuvenation** näohooldus, mis aitab turgutada väsinud näonahka ja annab superniisutuse. Kui hoolduste vahe on olnud pikem, eriti just sügis–talvisel perioodil, muutub jume halliks ja tuhmiks. Juba üks kord Rejuvenation´it annab aga taas klaari ilme ja paneb naha särama. Olen tõesti rahul!»

Veebipood www.yorkbeauty.eu | www.akademiklinikenskincare.ee

A.Vogel

SINU KINDEL JA TÕHUS VALIK KÜLMETUSE KORRAL!

A.Vogeli punase päevakübara tinktuur ja tinktuuritabletid:

- toetavad Teie organismi loomulikku vastupanuvõimet haigestumise ennetamisel ja haigestumisel
- on toodetud vaid tervetest ja elujõulistest taimedest, mis tagab kõrge aktiivainete osakaalu ja seeläbi toote efektiivsuse
- A.Vogeli Echinaforce on maailmas enim uuringuid läbinud ja kõrge kvaliteedistandardiga päevakübara toode.

Müügil apteekides, tervisetoodete poodides! ja epoes: www.sinuelu.ee

Loodusravi teerajaja aastast 1923

www.avogel.ee

Puhtust saab luua vaid puhta lapiga

Igapäevased toimetused saavad palju hõlpsamalt ja tõhusamalt tehtud õigeid ja praktilisi abivahendeid kasutades. Kuidas aga valida endale sobilik lapp tolmu pühkimiseks ja akende säravaks küürimiseks?

Niiske mikrokiudlapp pühib väga hästi tolmu ja eemaldab laualt ka viltpliiatsiga tehtud joonistuse. Kuiv lapp aga imab tõhusalt endasse piraka veeloigu.
FOTOD: ELMO RIIG/SAKALA

Tea Raidsalu

tea.raidsalu@ajaleht.ee

Säästlikult majandavad perenaised on ikka pruukinud kodu klanimiseks vanast särgist käristatud tükki. Kas see ajab pühkimisel asja ära või peaks siiski eelistama spetsiaalseid lappe?

Koristusalase koolituse ja nõustamisega tegeleva osaühingu Puhastusekspert juhataja Helve Alt tõdeb, et kui tahta, saab kindlasti hakkama ka vana särgitükiga, kui seda sobivalt niisutada ja oskuslikult kasutada. „Praegu on müügil sedavõrd tõhusaid ja mõistliku hinnaga puhastuslappe, et tekib küsimus, kas sellel on mõtet," möönab ta.

> Harjaga on võimalik pesta nõusid kuumema veega, sest rasv lahustub hästi vähemalt 60kraadises vees.

Siirdume kõigepealt kööki ja küsime Helve Altilt nõu, missugune puhastuslapp või -käsn on parim nõudepesuks. „Nõusid tasuks pesta ikka nõudepesuharjaga," õpetab spetsialist. „Kõik lapid ja käsnad sisaldavad tavaliselt hulgaliselt mikroobe. Nõudepesuharju on mitme kvaliteediga. Professionaalsed hügieeniharjad taluvad hästi kõrgeid temperatuure, harjased ei lamandu ja on kergesti puhastatavad," selgitab ta.

Helve Alt loetleb nõudepesuharjaga nõude pesemise eeliseid: hari on hügieeniline, sellega ulatub raskemini ligipääsetavatesse kohtadesse, näiteks klaasi põhja. „Harjaga on võimalik pesta nõusid kuumema veega, sest rasv lahustub hästi vähemalt 60kraadises vees, sel juhul saab rasvased nõud puhtaks väiksema nõudepesuaine hulgaga," täpsustab ta.

Nõudepesuvahendi igakordse kasutamise kohta ütleb puhastusekspert, et enamasti sõltub selle vajadus nõude mustusest, kuid tavaliselt tuleb natuke nõudepesuainet siiski kasuks, sest see aitab mustust eemaldada.

Vannitoas puhtamast mustema poole

Oleme koristusjärjega jõudnud vannituppa. „Kui lappi voltida nii, nagu vaja ja tööde järjekord on paigas – puhtamalt mustema suunas –, siis piisab tavapäraselt ühest lapist. Kui tegu on suurpuhastusega või on ruumikam ja mustem vannituba, siis võib olla vaja mitut lappi. Kui lappe ei pesta pesumasinas või siis kõrgel temperatuuril iga kasutuskorra järel, on mõistlik kasutada WC-potil ja teistel pindadel eraldi lappe," õpetab Helve Alt.

Hea abimees kraanikausi ja vanni pesemisel on puhastuseksperdi sõnul jällegi nõudepesuhari, aga see peaks olema eraldi hari, millega nõusid ei pesta. „Kraanide ümbrust aitab hästi puhtana hoida spetsiaalne kitsas kraanihari või saab selleks tööks ära kasutada vana hambaharja, mis sageli küll jääb liiga laiaks." Mikrokiust lapp on hea kuivataja töö lõpus.

>> lk 26

MIS ON MIKROKIUDLAPP?

- Mikrokiud on väga peenike tehiskiud. Kiudude vahel on palju vaba ruumi, kuhu lapp saab mustust koguda. Mikrokiud lõikab pinnalt mustust ja kinnitab selle kiudude vahele. Kvaliteetne mikrokiust lapp võib endasse koguda kuni seitse korda nii palju mustust, kui ise kaalub.
- Mikrokiud töötab kuivalt, väheniiskelt või niiskelt. Märjana kaotab mikrokiud mustuse lõikamise ja endasse kogumise võime, sest kiudude vahe on vett täis.
- Mikrokiust koristustekstiilidel on väga tähtis nende õigesti pesemine ja kasutamine. Vale kasutamisega võib lapid ära rikkuda. Õigel kasutusel on mikrokiust koristuslapid ja -mopid head ja pikaaegsed abimehed.

Allikas: Helve Alt

REKLAAM

EESTI SEENIORIDE ERAKOND (ESE)

Loodav erakond kutsub aktiivseid inimesi olenemata vanusest oma mõtete ja ideedega panustama uude erakonda!

Meie eesmärgiks on muuta pensioniiga Eestis turvaliseks ja auväärseks. Tänane Eesti poliitika ei tegele piisavalt aina suureneva ühiskonnagrupi õiguste ja vajadustega, nagu õiglane pension jms, pigem on pensionäriseisus ja vananemine tõrjutud ning alavääristatud. Taotleme, et vanadus- ja töövõimetuspensionäridel ning erivajadustega inimestel on hääl ja võimalus enda eest seista kõige kõrgemal tasemel. Euroopa teistes riikides tegelevad pensionäride õiguste ja probleemidega erakonnad nimetusega 50+. Kutsume ka Eestis nooremaid inimesi julgelt osalema pensionäride elu korraldamises. Me kõik saame vanaks, otsustame siis koos, kuidas seda väärikalt teha!

Leidke meid Facebookist «Eesti Seenioride Erakond». Ootame e-kirju ettepanekutega ning sooviga olla asutajaliikmed aadressile info@eseeniorid.ee

Mikrokiudlapp akende ja peeglite pesemiseks ja kuivatamiseks.
FOTOD: ELMO RIIG / SAKALA

Niisked üldpuhastuslapid on käepärased ja mugavad nii kodu kui ka autosisemuse puhastamiseks. Tugevat puhastusvahendi lõhna need ei jäta, kuid kasutamisel peab jälgima seda, et kinnituskleeps saaks tugevalt kinni, muidu kuivavad lapid ära ja neist pole enam tolku.

Kvaliteetseid nõudepesu- ja kraaniharju leiab professionaalseid koristustarvikuid müüvatest kauplustest ja firmadest.

Kui dušikabiini seinad on settega kaetud, siis läheb vaja happelist ainet. „Professionaalsetest ainetest on saadaval vahtu tekitavad vedelikud, vaht aitab ainel pinnal püsida. Lisaks läheb tarvis hõõrukit või harja, millega küürida. Kui pind on loputatud, on vaja see ka ära kuivatada. Kuivatamiseks on mugav kasutada aknakuivatajat või spetsiaalseid tasapinnakuivatajaid või hoopis autole mõeldud kuivatajat," juhendab Helve Alt.

Mustuse teket on hoopiski mõistlik ennetada, selleks on sobiv viis pärast igakordset duši all käimist seinad kuivatada.

Helve Alti sõnul piisab põrandalt mustuse eemaldamiseks tavaliselt niiskest või väheniiskest meetodist. „Klassikalist põrandapesu ei olegi tavapäraselt vaja teha iga päev. Väga efektiivsed on selleks mikrokiust lapid."

Lisaks lapile on vaja tarvikut, hea tulemuse saab, kui põrandakuivataja-pühkija külge panna koristuslapp. „Selle tarvikuga saab tõhusalt ära kasutada ka vanad froteest käterätikud. Oluline on kuidas tarvikut kasutada: põrandakuivatajat-pühkijat tuleb lapil umbes ühekahe sentimeetri jagu edasi tõsta, nii saame ikka ja jälle uue puhta pinna, mis puhastab põrandat," selgitab Alt.

Kes on harjunud peegleid ja aknaid pesema veega ning kuivaks nühkima ajalehega, võiks selle kombe maha jätta. „Ajalehega ei tasu klaaspindu puhastada, ajaleht jätab pinnale tahma ja võtab ära klaasi sära. Igapäevaseks puhastuseks sobib hästi veega niisutatud mikrokiust klaasilapp. Kevadiseks ja sügiseseks aknapesuks tasub kasutada klaasipesutarvikuid ja kasutada näiteks nõudepesuainet. Kõige tähtsam sealjuures on klaasikuivataja kummi kvaliteet," jagab Helve Alt õpetussõnu.

Tolmupühkimine tun-

REKLAAM

Artelac® Rebalance

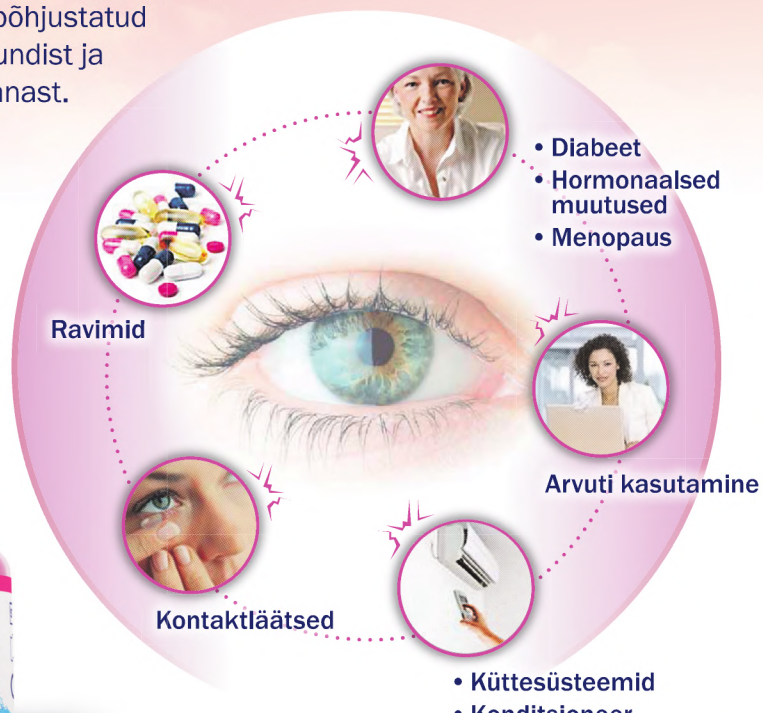
Pikaajaline leevendus nägemist häguseks muutmata

Kas teie silmad on sageli kuivad, väsinud ja ärritunud?

Artelac Rebalance sisaldab B12 vitamiini, mis aitab ennetada oksüdatiivset stressi ja kaitseb silma pealispinda. Tänu hüaluroonhappe ning viskoossust suurendava aine Viscoelactor™ (PEG 8000) sisaldusele tagab Artelac Rebalance kiire ja pikaajalise leevenduse nägemist häguseks muutmata.

Kui kuiva silma sümptomid on põhjustatud ravimitest, organismi üldisest seisundist ja ümbritsevast keskkonnast.

Meditsiiniseade



ART-EE-1711-36

Artelac Rebalance Vabasta oma silmad

BAUSCH+LOMB

Need mikrokiudlapid on mõõtmetelt pisut suuremad ja neid saab kasutada näiteks põranda puhastamiseks ja kuivatamiseks.

dub küll olevat lõputu võitlus, kuid koristusspetsialisti sõnul on selles töös hea abiline korralikult kokku volditud ja oskuslikult kasutatud mikrokiust lapp, mis on kas kuiv või õrnalt niiske.

Müügil on puhastusvahendiga niisked ühekordsed lapid. Helve Alt tõdeb, et ühekordsete lappide eelis on, et need on alati hügieenilised ja puhtad ega vaja hiljem puhastamist, kuid kokkuvõttes tulevad need tavalisest kulukamad. „Ühest vastust siin ei ole – parim on see viis, mis antud olukorras võimaldab kõige kergemini ja tõhusamalt mustuse eemaldada, ilma et kahjustataks kellegi tervist või pinda. Mina näiteks kasutan ühekordseid õlilappe oma parkettpõranda puhastamiseks igapäevasest tolmust ja mustusest. Erinevaid võimalusi kasutades osutus see viis parimaks. Oskuslik kasutus võimaldab puhastada 100 m² ühe lapiga," selgitab ta.

Pärast koristustiiru tuleb kindlasti põhjalikult puhastada ka puhastajad. Helve Alt õpetab, et mikrokiust lapid eeldavad pesumasinas pesemist. „Kui see ei ole võimalik, siis tuleks neid ikkagi pesta 60–90 kraadi juures ja näiteks hankida lappide pesemiseks ummistuste eemaldamise pump ehk „poti musi" ning sellega uhmerdada lappi kuumas vees, kuhu on lisatud pisut pesuainet," soovitab ta. „Koristuslapi puhtus on väga oluline, vaid puhta lapiga saab puhtust luua!"

Kui lapp enam ei puhasta, näiteks imamisvõime on halb, siis on see liiga vana või valesti hooldatud. Selline lapp tasub ära visata.

AJALEHT ON KORISTAJA ABILINE

- Väga kiiresti saab märjad jalanõud kuivaks, kui neisse panna kokkukägardatud ajalehti.
- Köögikappide peale koguneb tavaliselt ebameeldivat rasvast tolmu, mida on raske eemaldada. Kui panna kapi pealmisele tasapinnale vanad ajalehed, siis saab ajalehed koos mustusega ära võtta ja pole vaja küürida. Ajalehti tasuks vahetada umbes kord kvartalis.
- Klaasustega kamina klaasid tahmuvad kiiresti ja neid on ebameeldiv puhastada. Märjaks tehtud ajalehtedega saab eemaldada suurema osa tahmast. Kui seda teha piisavalt sageli, siis on seda väga hõlbus teha.

Allikas: Helve Alt

FOTO: PEETER LANGOVITS/POSTIMEES

REKLAAM

FREZYDERM
DERMOCEUTICALS - PHARMACEUTICALS
NUTRITION PRODUCTS

Frezyfeet heavylegs
Värskendav geel-kreem väsinud jalgadele.

Sobiv kasutamiseks jalgade väsimuse, paistetuse, tsirkulatsioonihäire, vedelikupeetuse korral, raseduse ajal. Suurendab mikrotsirkulatsiooni ja parandab jalgade verevarustust, vähendab turseid ja raskustunnet jalgades, niisutab ja pehmendab. Kiire lõõgastava ja jahutava toimega. Aktiivsed koostisosad: eeterlikud õlid, taimeekstraktid (arnika, küpress), mikrovetikad. Parabeenivaba.

Frezyfeet Diaped
Diabeetilistele jalgadele.

Pehme kaitsev jalahoolduskreem spetsiaalselt diabeetikutele. Sisaldab pantenooli, Aasia vesinabaõli, pärmiseente ja oliivilehe ekstrakti. Säilitab niiskuse, soodustab nahavigastuste paranemist, vähendab põletikuilminguid, suurendab raku hapnikusisaldust ja pärsib bakterite vohamist. Värvi-, lõhnaainete vaba, parabeenivaba.

Saadaval Salutaris kaupluses Kalevi 4, Tartu / Tel 734 0001

Kas sinu lapselaps hingab läb

Hea Une Keskuse une- ja kõrva-nina-kurguarst Heisl Vaher soovitab emadel-isadel ja vanavanematel jälgida lapse kehahoidu, sest halb rüht on üks kõige ilmsemaid suuhingamise tundemärke.

Kaire Kenk

60pluss@eestimeedia.ee

Kui normaalne, nina kaudu hingamine on sagedase nohu, suurenenud adenoidide või ninaehituse eripära tõttu häiritud, harjub inimene suu kaudu hingama. Seda nimetatakse suuhingamiseks.

„Suuhingamine mõjutab otseselt inimese rühti. Lodevalt seistes on kerge oma ebaõiget hingamist varjata. Teised suuhingamise tundemärgid on pidevalt kergelt avatud suu ja allapoole suunatud lõug. Laps oleks natuke nagu kilpkonna moodi. Aga suuhingaja kannatab sageli ka öiste hingamishäirete – norskamise ja hingamispauside käes," selgitab dr Heisl Vaher.

Miks suuhingamine lapsel üldse tekib?

Laste peamised suuhingamise põhjused on pikaajaline või allergiline nohu, suurenenud adenoidid, suurenenud suulaemandlid. Seda tervisehäda võib põhjustada ka ninahingamise takistus. Sellisel juhul on ninakäigud või ninaneel püsivalt või pikema aja vältel osaliselt või täielikult läbimatud. Vale hingamistehnika omandavad sageli lapsed, kes on lapsepõlves sagedasti põdenud ägedaid hingamisteede viirushaigusi ja jätkavad suuhingamist ka siis, kui ninahingamistakistust enam ei ole.

Suuhingamisega kaasnevad olulised muutused lõualuude ja -lihaste arengus, tuues kaasa keerulisi hammaste ja suutervisega seonduvaid probleeme. Näiteks on suuhingamine üks sagedasemaid hambumusanomaalia tekitajaid, sest keel ja huuled ei näita hammastele õiget asendit. „Varem või hiljem jõuavad sellised lapsed ortodondi juurde," hoiatab dr Heisl Vaher. Siis koostatakse lapsele individuaalne raviplaan, tehakse spetsiaalseid harjutusi.

Ninahingamise taastamine võtab aega

Hea Une Keskuse müofunktsionaalse terapeudi Andres Kösteri sõnul võibki suuhingamise varajase diagnoosi korral piisata vaid harjutustest, et laps õigesti hingama õpetada ja keele normaalne positsioon taastada. „Ninahingamise harjumuse taastamine on aga sageli aeganõudev protsess, mis võib vajada ka kirurgilist sekkumist. Mida varem suuhingamise probleemile jälile saada, seda lihtsam on ravi," nendib Andres Köster. „Näolihaste ja -luude areng on lapseeas väga kiire, hiljem on skeletaalseid muutusi väga raske välja ravida," lisab Kliinik32 proteesiarst Martin Martma.

„Jälgige oma lähedasi. Isegi niisuguse suhteliselt süütu asja nagu lapse pideva matsutamise tagant võivad välja tulla tõsised terviseprobleemid," nendib dr Martin Martma. Ta soovitab järgida vana head rahvatarkust – hoida lapse käed-jalad alati soojas, eriti talvel. „Käed-jalad peavad olema soojad, see mõjutab otseselt näo verevarustust," ütleb ta.

Dr Heisl Vaher paneb südamele, et suuhingaja kannatab sageli ka öiste hingamishäirete – norskamise ja hingamispauside käes. FOTO: KRISTJAN TEEDEMA / POSTIMEES

REKLAAM

REKLAAMTEKST

Hoiu-laenuühistu: eestlaste oma rahandusasutus

Hoiu-laenuühistud, mis juba mitu aastat pankade kõrval tegutsevad, kasvavad väsimatu tempoga ning on võitnud rahva usalduse ja poolehoiu. Kui aasta 2014 alguses oli hoiu-laenuühistute hoiuste mahuks veidi 10 miljoni euro, siis käesoleva aasta alguseks on see tõusnud üle 65 miljoni!

Mille poolest erineb HLÜ pangast?

Suurim põhimõtteline erinevus panga ja hoiu-laenuühistu vahel seisneb selles, et pank tegutseb omanike huvidest lähtuvalt, HLÜ aga tegutseb oma liikmete huvidest lähtuvalt.

Hoiuseintressid

Kuna HLÜ-s puudub eraldi omanikering, saab HLÜ suunata maksimaalselt vahendeid enda liikmetele - nii pakuvadki hoiu-laenuühistud kommertspankadega võrreldes kümneid kordi kõrgemaid hoiuseintresse.

Omaette põhjus, miks kommertspangad täna hoiuste pealt intresse ei tõsta, on ka selles, et pankades hoiustatava raha maht on täna niigi suur ja sellest piisab täiesti tänaste laenuklientide teenindamiseks. Jätkuvalt on paljud eestlased täna harjunud panema oma raha hoiule suurpanka teadmisega, et talle ei maksta selle pealt hoiuseintressi.

Näiteks 4000eurose hoiuse pealt maksab Kodumaa Kapitali HLÜ aastas netointressi **179,20 eurot** (netointress 4,48%). Netointress tähendab, et tulumaks on juba maha arvestatud. Seevastu kolmeaastase hoiuse puhul on intress koguni **7%!** Samuti pakub Kodumaa Kapitali HLÜ

ERIPAKKUMINE

Detsembris ja jaanuaris alustatud uutele hoiustele

AASTAINTRESS KUNI **7,7%**

Kodumaa Kapitali HLÜ teenindussaal Tallinnas Pärnu mnt 15 Kawe Plaza I korrusel

võimalust ühistusse investeerida - seal on võimalus veelgi toekamalt enda seisva raha pealt teenida.

Samal ajal Swedbankis hoiustades saab eraisik 4000 euro eest üksnes **2 eurot** (intressimäär 0,05% aastas 15.01.2017 seisuga). Sama ajaga kaotab see hoius aga tänu inflatsioonile oma väärtusest 44 eurot (SEB prognoos aastaks 2017).

Mis tagab hoiustajale turvatunde?

Ühistu paigutab aktiivselt oma vahendeid kinnisvaraga tagatud laenudesse. Kõik laenud on tagatud ühistu kasuks seatud hüpoteekide või vallaspandiga ja laenu antakse kuni 60 protsendi ulatuses tagatise turuväärtusest – mitte rohkem, et ära hoida ühistule kahjumi tekkimine kinnisvara turuhinna langemise korral. Laenu taotlemisel antakse hinnang laenutaotleja krediidivõimekusele ning hinnatakse laenu tagatiseks pakutava kinnisvara likviidsust, maksumust ja seisukorda.

Hoiu-laenuühistutele on seadusega kehtestatud erinevad nõuded (sh nõuded omavahenditele, investeeringutele, laenude väljastamisele) ning nad on kohustatud esitama Eesti Pangale regulaarselt statistikat.

Miks eelistada pangale HLÜd?

Ei ole saladus, et Eesti kommertspangad kuuluvad valdavalt välisomanikele. Kuigi Eesti siseturg on väike, viivad kommertspangad riigist puhaskasumina välja ligikaudu 300 miljonit eurot aastas.

Eestis loodi esimene eestlaste hoiu-laenuühistu juba 1902. aastal. Ühistuline tegevus Eesti panganduses arenes ja toimis edukalt kuni 1940. aastani. Taasiseseisvunud Eestis loodi esialgu vaid klassikalisi kommertspanku. Ometigi on just viimastel aastatel hakanud tõusvas joones taas esile kerkima hoiu-laenuühistute tegevus – nelja aastaga on nende maht Eestis kasvanud tervelt seitse korda!

Omalt poolt soovitab Kodumaa Kapitali HLÜ usaldada Eesti vanimat panganduse vormi. Mõistagi tuleb ka hoiu-laenuühistu valikul kontrollida tegija usaldusväärsust, nagu ka igas teises ärivaldkonnas.

Kui teil on lisaküsimusi hoiu-laenuühistus hoiustamise kohta, siis helistage tel 686 4083 või külastage www.kodumaakapital.ee

bi suu?

Kõige esimese asjana võiksid lapse (vana)vanemad kahtluste korral pöörduda perearsti poole, kes siis omakorda saadab noore patsiendi nina-kõrva-kurguarsti juurde.

„Kui aga lapsevanem loodab, et suuhingamine lapse kasvades iseenesest üle läheb, ja midagi ette ei võta, võivad last koolieas hakata vaevama väsimusest ja hapnikupuudusest tingitud käitumis- ja mäluhäired, keskendumisraskused ning üle- või alakaalulisus. Suuhingamine taandub iseenesest ülimalt harva," teab dr Martin Martma.

„Oma igapäevatöös puutun pidevalt kokku täiskasvanud suuhingajatega. Põhiline eluaegse suuhingamise tagajärg on norskamine. Suuhingamine põhjustab neil suukuivust ja hammaste krigistamist," selgitab proteesiarst. Tagajärjeks on kulunud hambad ning suukuivuse tulemusena suurenenud hambaaukude ja igemehaiguste risk.

Ebasoovitavaid kõrvaltoimeid on suuhingamisel teisigi. Näiteks häirib see otseselt suu limaskesta talitlust, suu kaudu hingates satub hingamisteedesse tunduvalt enam kahjulikke baktereid ja vähem hapnikku kui nina kaudu hingates.

Laste peamised suuhingamise põhjused on pikaajaline või allergiline nohu, suurenenud adenoidid, suurenenud suulaemandlid. FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

Telli 60+ ajakiri mugavalt koju!

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

Nimi.....

Isikukood.....

Aadress.....

.....

Kontakttelefon.....

E-post.....

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

SAAJA

TASUB POSTIKULU

Luba nr 1831

MAKSTUD VASTUS EESTI

AS Eesti Meedia
Ülikooli 2a
Tartu 51003

Lisainfo telefonil 666 2525 või levi@postimees.ee

FOTOD: SHUTTERSTOCK

Kapsas – tervislik toit argipäevaks ja piduroaks

Nii värske kui ka hapendatud kapsas on tuntud ja hinnatud toidukraam juba üle 4000 aasta. Kapsast saab valmistada loendamatus valikus maitsvaid toite.

Mihkel Zilmer

meditsiinidoktor ja
meditsiinilise biokeemia professor

Anne Lill

ajakirjanik

Kapsast saab teha igapäevast lihtsat kõhutäidet ja ka piduroogi. Pealegi on kapsatoidud tervisele kasulikud.

Ajaloost on teada, et hapukapsa soodsaid omadusi hindasid juba muistsed sõdalased, kes vallutusretkedele hapukapsatünne kaasa vedasid. Nüüdisajal söövad hapukapsast lisaks eestlastele ka venelased, poolakad, sakslased, prantslased ja teisedki targad rahvad. Korealased, muide, teevad hapukapsast mitte valgest peakapsast, nagu meie, vaid Hiina kapsast, mis meie jaoks on eeskätt salatimaterjal.

Toimiv kapsas

Kapsa tervistav toime on seotud peamiselt bakterеid hävitava toimega piimhappe ja antibiootilise mõjuga sinepiõli sisaldusega. Värske kapsas ja kapsamahl soodustavad seedimist. Kapsamahl sobib väga hästi kurgu kuristamiseks külmetuse korral. Toorest kapsast väga suurtes kogustes iga päev tarbida pole aga mõistlik, sest toores värskes kapsas on aineid, mis suurte koguste pideval tarbimisel võivad häirida kilpnäärme hormoonide talitlust.

Kapsa hapendamine on olemuselt kääritamine, sest see toimub hapnikuvabas keskkonnas. Hapendamisel kääritavad bakterid toiduainetes leiduvad suhkrud piimhappeks. Kui piimhappe hulk on juba piisavalt suur, 0,6–1,2 protsenti, pidurdab see teiste mikroobide arengut ja soodustab hapendatud söögikraami säilimist.

Hapendamisel toimib tõde: mida kauem käärimine kestab, seda vähem jääb toiduainesse suhkruid ning seda rohkem tekib piimhapet. Sel põhjusel ei tohigi juba hapnenud kapsast soojas ruumis hoida. Sel juhul võib piimhappekäärimine jätkuda ja kogu toidus leiduv suhkur töödeldakse piimhappeks. Liighappeline, näiteks pikalt toasoojas hoitud hapukapsas pole enam kuigi maitsev ega sobi toiduks neile, kelle seedekulgla limaskest on toiduhapete suhtes tundlik. Samuti ei sobi ülihapu kapsas väikelaste menüüsse.

Sisukas kapsas

Kapsas on väga hea kaaliumiallikas ja hea mangaani- ja seleeniallikas. Kapsas on rikkalikult folaati (vitamiin B_9), C-vitamiini ja märkimis-

REKLAAM

Väärt lugemine väärikas eas inimesele!

Raamatud müügil:

Postimehe klienditeeninduses Tallinnas (Maakri 23a) ja Tartus (Ülikooli 2a) ning Pärnu Postimehe (Rüütli 14, Pärnu), Virumaa Teataja (Laada 27, Rakvere), Sakala (Tartu 8, Viljandi), Lõuna-Eesti Postimehe (Vabaduse 38, Valga) ja Järva Teataja (Väike-Aia 5, Paide) klienditeeninduses.

Lisainfo telefonil 666 2525 või levi@postimees.ee.

väärselt B_6- ja K-vitamiini. Kapsas on väga veerikas ja kalorivaene: 100 g annab vaid 20–30 kcal. Ka hapukapsas sisaldub rikkalikult C-vitamiini, väga palju folaati ja märkimisväärselt B_6-vitamiini. Ühes tublis hapukapsaportsus näiteks on C-vitamiini enam-vähem sama palju kui suures sidrunis. Kuna kapsast süüakse üsna suures koguses, on see arvestatav C-vitamiini allikas.

Võrreldes keedetud hapukapsaroogadega on toores hapukapsas vitamiine rohkem. Oluline on seegi, et hapukapsas säilivad vitamiinid kevadtalveni, mil me neist kõige rohkem puudust tunneme. Põhjamaade rahvastele oligi just toores hapukapsas vanasti asendamatu vitamiiniallikas. Vitamiinide säilimise huvides on aga hea teada, et hapukapsast ei tasuks pesta ega kauaks õhu kätte seisma jätta. Toore hapukapsa söömisel on veel üks pluss, nimelt rikastab see seedekulglat kasulikult toimivate piimhappebakteritega.

Kuna hapnemisel on mikroobid ära teinud suure eeltöö, siis on teatud toitained, nagu valgud ja süsivesikud, hapendatud kapsast värskega võrreldes paremini omastatavad. Mitmesugused happed – aga hapukapsas on ju hapu – soodustavad ka seedimist. Nii et eestlaste üks põliseid lemmikuid, rasvane sealiha koos hapukapsaga, on söömisseoste koha pealt igati põhjendatud kooslus. Ohtra rasvaga hapukapsas muidugi enam kalorivaeste toitude hulka ei kuulu.

Kodune hapukapsas

Oma maitse järgi koduse hapukapsa tegemiseks ei pea tingimata elama keldriga maamajas. Seda võib teha ka linnakorteris elades. Plastanumad kapsa kääritamiseks ei sobi.

Riivitud või terava noaga peenestatud kapsale tuleb lisada soola ja maitse järgi lisandeid: riivitud porgandit, jõhvikaid, köömneid või muud taolist, siis kapsas näiteks emailämbris või -kastrulis tihedalt kokku tampida, vajutis peale panna ja mõned esimesed päevad toasoojas hoida. Ääreni täis ei maksa kapsanõu panna, sest käärimisel eralduv vedelik võib üle anuma serva voolata. Tekkiv vaht tuleb eemaldada ja kui kapsa maitse on juba mõnusalt hapu, värv kollakas, tuleks nõu viia jahedasse – rõdule või tõsta õue laiemale aknalauale.

Toorest hapukapsast saab teha imehäid salateid. Näiteks lisada kapsale riivitud keedupeeti või hakitud soolaseeni koos peenestatud mugul- või rohelise sibulaga. Mõlemale salatile annab viimase lihvi külmpressitud oliiviõli.

Ühe võrratult maitsva kapsapirukatäidise saab teha aga järgmisel moel. Hautage hakitud peakapsast võis, kuni see muutub kuldkollaseks. Lisage kapsale keedetud riisi, hakitud muna, musta pipart ja rohkesti värsket või sügavkülmutatud tilli. Maitsestage segu soolaga, jahutage toatemperatuurile ja pirukategu võibki alata.

LÜHIVASTUS

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

Kui palju võib šokolaadi süüa?

Šokolaadi kohta küsitakse väga tihti. Šokolaadist ja selle sisukusest kirjutasime põhjalikumalt 2016. aasta 60+ augustikuu numbris. Soovitame põhjaliku info huvilistel seda lugeda.

Aga hästi lühidalt šokolaadi tarbimisest: millist šokolaadi ja kui palju süüa?

Esiteks tumedat ja piisab, kui see on vähemalt 75protsendilise kakaosisaldusega. Miks? Sellise protsendi juures on tervist toetavate ainete hulk tumedas šokolaadis üle toimeteks vajaliku lävepaku.

Teiseks võiks tarbitav kogus jääda 10–17 grammi vahele. Miks? Juba sellise koguse juures avalduvad šokolaadis olevate tervist ja häid emotsioone toetavate ainete mõjud, samas jääb aga saadav kalorikogus suhteliselt väikeseks.

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

REKLAAM

REKLAAMTEKST

Geenide testimine aitab kaalust alla võtta

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

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

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

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

GEENITESTI SAAB TEHA KODUST LAHKUMATA

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

TESTI SOOVITUSED ON PERSONAALSED

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

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

FIGURAGEN WEIGHT TESTIST SAAD TEADA:

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

GEENITESTID PAKUVAD KASULIKKU INFOT KÕIGILE JA SOBIVAD HÄSTI JÕULUKINGIKS

Lisaks kehakaalu jälgimisega seotud testidele saab Geenitestide Laboris hinnata võimalikku laktoositalumatuse, vitamiinide defitsiidi ja tsöliaakia riski. See teeb geenitestist ka põneva ja personaalse kingituse, mille abil saab huvitavat ja kasulikku teavet erinevate toitumisega seotud aspektide kohta. Spetsiaalselt kinkimiseks on mõeldud test FiguraGen Kingitus, mille tellides saad proovi võtmise tarvikud kenas pakendis, kus sees on kingisaajale ka selgitus. Kingisaaja saab valida, millise testi soovib endale teha, ja pärast proovi ise postiga laborisse saata.

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

Küpse inimese nahk on õhuke, kuiv ja rabe

FOTO: SHUTTERSTOCK

Nahk hakkab vananema juba pärast 25. eluaastat. Põhiliselt erineb noore ja vanema inimese nahk kollageeni, elastiini ja hüalurooni sisalduselt.

Margot Lehari
BENU Papiniidu apteegi proviisor

Kollageen on valk, mis hoiab naha struktuuri, elastiin on oluline naha elastsust ja plastilisust andev komponent ning hüaluroon on tähtsaim naha täitekomponent. Küps nahk on seega õhem, kuivem ja rabedam. Küpsel nahal on nähtavad kortsud, mis pole enam lihtsalt kuivusest või miimikast tingitud.

Naha vananemisel on sisemised ja välised põhjused. Sisemiselt väheneb kollageeni, hüalurooni ja elastiini tootmine, naharakud uuenevad aeglasemalt, langeb naissuguhormooni tase ja suurenevad põletikureaktsioonid organismis. Neid tegureid me kuigivõrd mõjutada ei saa, see kuulub loomuliku vananemise juurde. Väliselt kiirendavad naha vananemist tuul, ekstreemsed õhutemperatuurid, liigne päikese käes viibimine, saasteained ja suitsetamine. Nende eest saame end ise kaitsta, et nahka ei tabaks enneaegne vananemine. Oma naha eest hoolitsemiseks tuleb aega võtta.

Hommikul ja õhtul puhastage näonahk seebivaba pesugeeli või spetsiaalse puhastusveega, mis eemaldab mustuse ja saasteained. Pärast puhastust kasutage kreeme – eriti siis, kui näo veega värskendamise järel tunnete, et nahk kisub ja see tunne ei kao ka 15 minuti järel. Kui olete sel moel oma näonahka testinud, siis ei pea edaspidi ootama, et nahk oleks krõbekuiv, vaid niisutavat kreemi võib näole kanda kohe pärast puhastust. Ärge unustage kaela ja dekolteepiirkonda.

Hea näokreem ei ummista poore. See tähendab, et kreem ei sisalda vaseliini ehk parafiini. Tõhus kreem sisaldab nii head niisutajat kui ka kollageeni tootmist stimuleerivaid aineid (näiteks hüaluroonhapet, uureat, glütseriini) ning antioksüdante (taimeekstrakte ja vitamiine), et nägu päeva jooksul saasteainete ja vabade radikaalide eest kaitsta.

Kui suvel tuleb nahka hoida põhiliselt päikesekiirguse eest, siis talvel loomulikult külma ja tuule eest. Talvel võiks näokreem sisaldada rohkem naturaalseid õlisid, *shea*-võid, rahustavaid, niisutavaid aineid. Kui on kalduvus näonaha hapratele veresoontele ja veresoonelaienditele, siis selliseid kreeme, mis kaitsevad kapillaare. Spetsiaalkreemid takistavad ja vähendavad veresoonte laienemist ja tugevdavad väikeste veresoonte ehk kapillaaride seinu, muutes need vähem läbilaskvateks. Kui punetava nina või põskedega midagi ette ei võta, siis probleem süveneb ning lõpuks ei aita enam ükski kreem. Laienenud kapillaaridega nahk (ehk kuperoosa ehk rosaatsea) vajab alati erikreeme ja erihooldust, mis hõlmab õrnemat nahapuhastust, päikese eest tugevamat kaitset ning saunaga (ja teiste temperatuurikõikumistega) piiri pidamist.

Talvel ärge liialdage AHA-hapetega koorimisega, sest see eemaldab nahalt kaitsva lipiidikihi ja laseb talvekülmal sügavamale nahka tungida. Nahk on õhuke ja kipub kuivama. Tegemist võib olla kerge kuni raske kuiva ketendamisega.

Meeste nahk muutub kuivaks alles alates 75. eluaastast, aga naistel juba pärast menopausi. Vähema vee joomine, vett välja viivad ravimid, agressiivsemad puhastusprotseduurid (saun, nuustik, seep) ja naha kreemitamata jätmine lisavad oma pitseri.

Olge nahaga õrnem, ostke seebivaba niisutav pesuvahend ja kandke vajadusel nahale nahapinna kestendust vähendavat baaskreemi.

Talvel vajab nahk rohkem rasvasemat kreemi kui ihupiima. Talvel kiputakse ka kuumemaid vanne võtma. Kuna õhuniiskus on toas ja õues väiksem, ei lase kuiv ja sügelev nahk end kaua oodata.

Väga tarvilik on hoolitseda vanemas eas jalasäärre naha eest, et haavandi teket ära hoida. Jalgade verevarustus on paljudel häirunud või on inimesel suhkruhaigus, mis vähendab jalgade tundlikkust. Kui sellele lisandub kuiv õhk ja jahe kliima, on jalasäärte haavand kerge tekkima. Selle vältimiseks määrige jalasääri salviga, milles on kas pantenooli, saialille, kummelit, astelpaju või taruvaiku.

Nahas väheneb vanusega immuunsüsteemi rakkude hulk, mis omakorda suurendab nii hea- kui ka pahaloomuliste kasvajate riski. Nahaarsti poole tuleb pöörduda siis, kui nahal (eelkõige tekivad need näonahale) on kuivad laigud, mis haavanduvad või veritsevad, kuid isegi pantenooli- ja tsinksalvidega hoolikal kreemitamisel ära ei parane.

Väga tavalised kesk- ja vanemas eas tekkivad nahahädad on healoomulised pruunikad „käsnad" (seborroilised keratoosid). Kui need teid häirivad, võib need nahaarstil eemaldada lasta.

Nahale, eelkõige kätele ja näole tekib rohkem pigmendilaike. Vanemaks saades naha pigmendirakkude hulk väheneb, alles jäänud rakud suurenevad ja hakkavad pigmenti ebaühtlaselt tootma. Pigmendirakkude ülesanne on kaitsta nahka UV-kiirguse eest. Mida rohkem olete lapsepõlves või nooruses UV-kiirgusega kokku puutunud, seda tõenäolisemalt need tekivad. Kes soovib nendega võitlust pidama hakata, peab arvestama, et tulemust annab pikalt oodata. Ka hoolas peab olema. Selleks tuleb nahale kaks korda päevas kanda pigmendilaikudevastast kreemi, lisaks päeval tugeva UV-kaitsega kreemi, isegi talvel.

Kuidas vananevat nahka turgutada? Esiteks jooge vett üks klaasike päevas rohkem kui tavaliselt. Hea vahend on näiteks vitamiin Q10, mis aitab loiuks jäänud rakke ergutada ja uuendada. E-vitamiin on tõhus lipiidses keskkonnas tekkivate vabade radikaalidega võitlemisel, C-vitamiin võitleb keskkonnasaastest tingitud naha vananemise vastu, D-vitamiin turgutab immuunsust ja oomega-3-rasvhapped vähendavad kehas põletikku.

REKLAAM

BENU Apteek

LAI VALIK D-VITAMIINE

KUNI -30%

D-vitamiin on elutähtis vitamiin, mis aitab ennetada viirustesse haigestumist, tugevdab luid, hoiab ära kroonilisi haiguseid. Paraku looduslikku päikesevitamiini meie põhjamaises kliimas enamikul ajal aastast ei jagu, seega tuleks oma organismi D-vitamiiniga turgutada nii sügisel, talvel kui ka kevadel. Lihtne kuldreegel, mis igaühele meelde jääb - D-vitamiini on vajalik, kui kalendrikuu nimes on r-täht!

Tavahinnad ja kaubavalik võivad apteegiti olla erinevad!
Pakkumised kehtivad 01.12.-31.12.2017 või kuni soodushinnaga tooteid jätkub.

www.benu.ee

Kuidas jõulukinke **kasulikult ja vahvalt pakkida?**

Õige pea on käes aasta kõige kingirikkam aeg. Vaja on nuputada kiire ja lihtne lahendus, kuidas oma kink pakkida. Seekord pakume välja kahte sorti nõuandeid: pruukida pakendiks kõikvõimalikku taaskasutatavat materjali või siis pakkida kink nii, et ka ümbris oleks omaette andam.

Tea Raidsalu
tea.raidsalu@ajaleht.ee

ILLUSTRATSIOONID: SHUTTERSTOCK

Ajalehed ja ajakirjad. Värviliste klantspiltidega ajakiri annab väga palju võimalusi, et kink omanäoliselt pakkida. Ajalehest võiks kindlasti ära kasutada seda lehekülge, kus on ristsõna või sudoku – see on nuputamishuvilisele väike boonuskink. Või siis sättida paki pealmisele küljele see külg, kus on kõnekas foto või saajat huvitada võiv artikkel. Ajalehepaberist saab voltida ka kauneid lilli või muid kujundeid paki kaunistamiseks.

Paberirullide (näiteks tühjaks saanud WC-paberi rull või majapidamispaberi rull) sisse saab panna pisikesi asju. Rulli otsad võib kinni voltida või neile paberi peale kleepida. Kes tahab rohkem nokitseda, võib meisterdada papist või tugevamast paberist nii-öelda korgi. Kaunistuseks sobib ümber kena värviline pael.

Kõikvõimalikud kootud esemed (näiteks sokid, kindad, sallid, kampsunivarrukad, -hõlmad ja -seljatükid). Nii on hea võimalus tükkhaaval ära kasutada ilusa mustriga kampsun, mis enam selga ei passi. Näiteks varrukasse on mõnus pakkida (hõõg)veinipudelit. Või siis on pakend (näiteks sall) osa kingitusest – rõõmu topelt!

Kinkide pakkimiseks (või kaunistamiseks) sobivad ideaalselt eri suuruses ja värvi **heegeldatud linikud.** Aseta liniku keskele kink ja võta otsad kokku, nii et moodustuks komps. Seo otsad kokku paela või lõngajuppidega. Nii jääb kingi saajale ka taaskasutatav „pakend" alles, mida võib lauale asetada või siis omakorda pakkimiseks kasutada. Väiksemaid heegelmotiive võib kleepida mõnele suuremale pakile. Et heegelmotiivid meenutavad lumehelbeid, siis on need pühade ajal igati kohased.

Käterätik kui pakend. Kui kingituseks on mingi sauna- või dušikraam, siis miks mitte pruukida ümbrisena käterätikut või saunalina. Samamoodi köögiasjadega – sobib ju magustoidukausikesed või muu selline pakendada köögirätikusse.

Kink purki. Purgi sees ei pea sugugi kinkima moosi või muud hoidist, vaid sinna võib poetada ka sootuks teist masti andami, kasvõi mõne käsitööeseme. Purgi võiks kenasti ära kaunistada näiteks kleepsude või temaatiliste ajakirjaväljalõigetega. Samuti saab sellele kleepida jõulusoove või mõne muu kena tsitaadi. Purgikaane kaunistuseks sobib ideaalselt väike linik või kena riidetükk. Kui kink on lahti pakitud, siis saab anuma koduses majapidamises kasutusele võtta näiteks kuivainetopsina. Kes pelgab, et jõulutaat võib pakendi ära lõhkuda, võib kindluse mõttes kasutada plastpurki. Purgist pakend sobib hästi ka meesterahvale, kui see on vastavalt kaunistatud ning sellesse nõusse saab pärast panna näiteks kruvid või naelad.

Paki kaunistamiseks võib ära kasutada kõikvõimalikku käepärast kraami, näiteks nööpe, lõngajuppe, pärleid, käbisid, värvilisi kommipabereid. Miks mitte ka komme. Kommid võiks siduda pakkepaela külge ja põimida paki ümber. Nii on maiasmokal oma lemmik ilma pakki avamatagi käepärast.

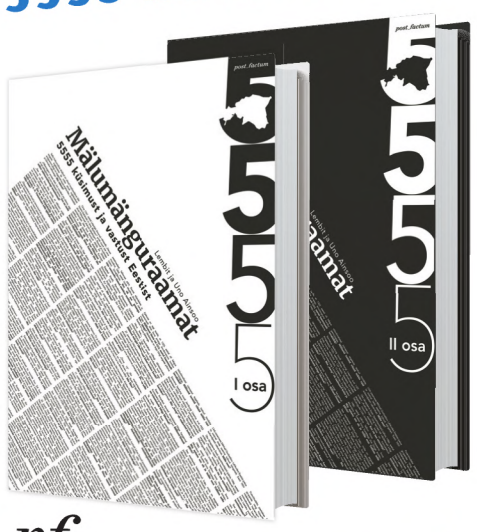
Kui tahad siiski kinkekoti osta, siis võiksid eelistada hoopiski korduvkasutatavat poekotti, mida kingisaajal on võimalik iga päev tänulikult kasutada.

Samuti võib kingipakendina kasutada plastist või papist hoiukasti või hoopiski ämbrit.

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

REKLAAM

Lembit ja Uno Ainsoo
„Mälumänguraamat.
5555 küsimust ja vastust Eestist"



I osa 408 lk, II osa 472 lk

Pehme köide,
lakkadega kaaned

„Mälumänguraamat. 5555 küsimust Eestist" pole lühikesi lakoonilisi küsimusi ja kuivi vastuseid sisaldav väljaanne, nii nagu neid hea hulk ilmunud on. Siin pole mäng oluline. See on mäluraamat Eestimaast.

Suuresti erineb see väljaanne sellegi poolest, et siin on pea kõikide juba siitilmast lahkunud inimeste puhul ära toodud nende eludaatumid. On oluline teada inimese eluaega, et osata ajateljel ette kujutada, millal ta tegutses. Teine oluline erinevus võrreldes seni ilmunud mälumänguraamatutega on persooni täisnime väljakirjutamine. Nimi on inimese kõige tähtsam tunnus.

II osa lõpus on koguteose isikunimede register.

Koguteos on mõeldud laiale lugejaskonnale alates põhikooli õpilastest kuni kõrges eas inimesteni, kõigile neile, kellele on olulised teadmised Eestimaast.

pf_

Raamatu autorid on Postimehe lugejale tuttavad, sest nende koostatud mälumänge on ilmunud aastaid, vennad ise on mälumängijad kuuekümnendatest aastatest alates.

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

www.postfactum.ee

Jõululaud peab kogu öö kaetud olema

Pühad, eriti jõulupühad, on eesti rahvale läbi aegade olnud ikka suure söögitegemise ja küpsetamise ning muidugi ohtra söömisega seotud. Meie ümber ning meie tõekspidamistes ja võimalustes on küll väga palju muutunud, aga mõned traditsioonid on väga tugevalt juurdunud.

Sirje Rekkor

60pluss@eestimeedia.ee

Ennemuiste pidi olema toomapäevaks (21. detsember) majapidamine põhjalikult koristatud ja kaunistatud ning pere võis pühade pidamisega alustada. Ega juurdunud tavades midagi halba olegi, pigem ikka head. Ka kindla jõulumenüü traditsioon on igati kiiduväärt.

Usun, et paljudes peredes süüakse selgi aastal perega ühise jõululaua taga sealiha ja hapukapsaid, verivorsti ja sülti. Neid traditsioonilisi jõulutoite oleks igati väärikas täna ja hommegi au sees hoida. Ehk võiks veidi varieerida maitseid ja lisandeid, kasutada väiksema rasvasisaldusega liha ja vältida raskesti seeditavaid kombinatsioone. Ja muidugi ei maksa endale suurte toiduportsjonitega liiga teha.

Meie esivanemad panid jõulude aegu söömisele erilist rõhku, sest toekas jõulusöömaaeg arvati sööja edaspidisele jõule ja tervisele maagilist väge avaldavat. Lisaks pidavat külluslik jõululaud jõukust tooma. Lauale püüti panna ikka kõige paremaid toite ning söögikordi pidi ikka väga mitu olema. Sel ajal oli ka lastel õigus voli pärast toitu võtta.

Jõuaks, jõuaks jõulud tulla,
siis saaks lapsed saia süüa,
oma käega ossi võtta.

Jõululaual olid kindlasti liha, rulaadid ja vorstid ning puhtast rukkijahust tehtud leib. Siin-seal söödi liha kõrvale ka kapsaid. Rannataludes valmistasid perenaised liha asemel sageli kala. Ka herned ja oad olid vanasti jõululaual ning pudergi ei tohtinud laualt puududa. Usuti, et kui jõulupühade aegu putru ei sööda, tabab peret õnnetus. Jõuluputru viidi tingimata ka õue majavaimudele mekkimiseks. Kui hommikuks kauss tühi oli, arvati majavaime järgmisel aastal peresse heatahtlikult suhtuvat.

Tangupudruga täideti ka valgeid jõuluvorste ja verivorste. Rahva hulgas oli levinud uskumus, et jõuluvorste tuleb süüa täielikus vaikuses.

Jõuluajal ei saanud ju kuiva suuga süüa. Tehti õlut, mida mekiti ise ja ohverdati õue- ja majahaldjatele ning veehaldjatele. Rukkijahust küpsetati erilist leiba, jõuluorikat, mis oli vormitud põrsakujuliseks. Jõuluorikas kaeti laual valge rätikuga ja jäeti lauale kogu pühade ajaks kuni kolmekuningapäevani. Leivalt oodati õnnistust järgmise aasta toidule. Jõululauale pandud leib pidi alati olema terve, et järgmisel aastal majas küllus valitseks. Jõuluööks jäeti lauale kogunisti kolm tervet leiba – siis arvati jätkuvat leiba ka tuleval aastal.

Jõuluõhtul peeti traditsiooniliselt üks suur söömaaeg ja mitu väikest. Süüa tuli kas 12, 9 või 7 korda, et viljasaak hea oleks. Söömaaja algul luges pereisa söögipalve ja õnnistas roogi. Jõulusöömaajal ei tohtinud rääkida ega naljatada. Jõululaual pidi toit seisma kogu öö, laualt pühitud raasukesi hoiti hoolega alles ja tarvitati haiguste vastu.

Et vähemalt seitse korda süüa saaks, peab jõuluõhtuks ikka kohe hulgaliselt lemmiktoite vaaritama. Herneid ja ube ning putru me tänapäeval jõuluajal enam ei söö, kuid jõulupraad ja verivorstid (kus ju samuti tangupuder sees), ahjukartulid ja kapsas, sült ja kala on seeeest sageli pidulaual. Paljudes peredes pannakse lauale ka eelmise sajandi esimesest poolest traditsiooniks saanud salateid – rosoljet, kasukat, kartulisalatit.

Need, kes kõhtu väga rammusa toiduga koormata ei taha, ei pea seepärast veel jõulupraest, ahjukartulitest ja hautatud hapukapsast loobuma. Jõuluprae võime ju küpsetada ka väiksema rasvasisaldusega sea seljatükist. Hapukapsastele ei maksa sel juhul samuti searasva lisada, vaid hautada need näiteks kas vähese toiduõli või peekoni ja õllega ning maitsestada meega. Muidugi võib hapukapsad asendada värske salati või küpsetatud õuntega, milles eemaldatud südamiku asemel jõhvikad või pohlamoos.

Ka kala mitmel moel on kergemas menüüs igati omal kohal. Meie suurepärane rahvuskala räim sobib suurepäraselt.

FOTOD: SHUTTERSTOCK

RETSEPTID

Kasukas

Toodud kogustest saab umbes 1 kilogrammi salatit.

4 keedetud kartulit
2 keedetud porgandit
1 keedetud peet
1 sibul
2 konservkurki
1 heeringa filee
2 keedetud muna

Kaste:
1,5 dl hapukoort
1,5 dl majoneesi
½ tl sinepit
soola
suhkrut
sidrunimahla
jahvatatud valget pipart
hakitud maitserohelist

Lõika kartul, porgand, peet ja kurk umbes poolesentimeetristeks kuubikuteks. Haki sibul. Lõika muna kuubikuteks või riivi jämedal riivil. Mõned perenaised riivivad ka kartulit ja teisi komponente. Heeringafilee lõika väikesteks kuubikuteks.

Võta madalam salatikauss ja pane salatikomponendid sellesse kihiti. Kõige alumiseks kihiks olgu kartulid, seejärel heeringas ja sibul, nende peale kurk, sellele porgand ning muna ja kõige peale peet. Vala kaste salatile ja pane salat külmikusse. Seal võtab salati pealispind imeilusa värvuse ja salatikomponendid imbuvad kastmega läbi. Serveerimisel võib salatile raputada maitserohelist, panna munaviile või raputada hakitud muna. Ka porgandikaunistused on traditsiooniliselt omal kohal.

REKLAAM

On tore, kui kohin kõrvus enam ei häiri

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

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

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

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

Vanusega seotud muutused

Vanusega seotud kuulmise nõrgenemist nimetatakse presbüakuusiaks (ld *presbyacusia*). Sagedasemad kaebused on raskused vaiksest kõnest arusaamisega ja undamine kõrvus. Mõnikord lepitakse küll kuulmise osalise kaotusega, kuid vaevama jääb vilin kõrvades ja peas, mis intensiivistub väsimuse või närveerimise korral, õhtuti ja vaikses ümbruses ning võib häirida ka öösel.

Sageli kaebavad vanemaealised tugevama või nõrgema peapööritusse üle. Halvenenud kuulmine võib mõjutada ka inimese psühholoogilist seisundit, põhjustada kurbust, depressiooni, rahutustunnet, kohmetust, ebakindlust ja sellest tingituna ka sotsiaalse aktiivsuse vähenemist. Kuulmisprobleemi esineb tegelikult paljudel, ent suurem osa püüab seda varjata. See on ka mõistetav, sest keegi ei taha ju teistest erineda, saada naerualuseks vaid sellepärast, et ei kuule hästi ning teiste kõnest on keeruline aru saada. Sel põhjusel eitatakse kuulmishäirete olemasolu, väites, et kõik on korras.

Skandinaavia preparaat **Tone**

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

Originaalseid **Tone** tablette saate osta

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

www.newnordic.ee Online Store

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

Faktid **Tone** tablettide kohta

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

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

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

FOTOD: SHUTTERSTOCK

RETSEPTID

Jõuluräimed

1 kg värskeid räimi
1 dl 10protsendilist äädikat
5 dl vett
2 tl soola

Marinaad:
1,5 dl vett
1/2 dl 30protsendilist äädikat
2 sl toiduõli
3 sl suhkrut
2 tl soola
2 tl riivitud sidrunikoort
1/2 tl värskelt jahvatatud valget pipart
2 küüslauguküünt
3 sibulat

Puhasta ja fileeri räimed. Sega vesi, äädikas ja sool, vala räimedele ja lase neli tundi jahedas seista. Nõruta räimefileed sõelal. Marinaadi valmistamiseks klopi vesi, äädikas, toiduõli, suhkur, sool, pipar ja riivitud sidrunikoor hästi läbi. Lao nõrutatud räimefileed vaheldumisi sibularõngaste ja küüslauguviiludega purki, vala marinaadiga üle ning lase jahedas paar päeva seista.

Sinepiräimed

1 kg räimi
5 dl vett
1,5 dl 10protsendilist äädikat
2 sl soola

Kaste:
1 dl mahedat sinepit (meie kanget sinepit võta 2–3 korda vähem)
1 tl suhkrut
1 tl purustatud valget pipart
1 sl valget veiniäädikat
1 dl head toiduõli
(2–3 sl vett)
hakitud tilli

Puhasta ja fileeri räimed. Sega veest, äädikast ja soolast marinaad ja marineeri selles räimefileesid 8–12 tundi. Räimefileed nõruta sõelal.

Kastme valmistamiseks sega pipar, till, suhkur ja äädikas sinepi hulka, lisa peene nirena toiduõli, kastet pidevalt kloppides või mikseriga segades. Tulemuseks peab olema ühtlane majoneesitaoline emulsioon. Kui kaste tundub liiga paks, lisa pidevalt kloppides tilkhaaval veidi vett.

Keera nõrutatud räimefileed rulli, alustades sabapoolest. Lao rullid püsti madalasse klaas- või emailanumasse ja vala kastmega üle. Hoia järgmise päevani jahedas. Kui kaste rulle üleni ei kata, keera neid vahepeal.

Lauale andmisel võib räimerullidele raputada hakitud tilli.

Sealiharulaad

1 kg sea küljeliha
soola, pipart
2 tl kuivatatud punet või majoraani
2 tl kuivatatud peterselli-lehti
2 porgandit
1 sibul
4 keedetud muna
100 g kuivatatud kivideta ploome

Lõika sea küljelihal kamar ära (sellest saab samuti rulaadi – kamararulaadi keeta), paksem lihatükk lõika kaheks õhemaks. Pane lihatükk lauale ja hõõru sellesse maitseained ning raputa peale kuivatatud ürte. Lao lihale ribadena kangideks lõigatud porgandeid, hakitud või sektoriteks lõigatud keedumune, hakitud sibulat ja ploome. Rulli hästi tihedalt kokku ja seo nööriga. Pane keevasse tugevalt maitsestatud vette või puljongisse ja keeda tasasel tulel poolteist tundi. Jahuta rulaad vajutise all, et sellesse tühimikke ei jääks. Selleks pane rulaad kandikule, rulaadi peale lõikelaud ja raskus (näiteks veenõu). Lauale andmiseks lõika rulaad õhukesteks viiludeks. Juurde sobib pakkuda mitmesuguseid salateid.

Kamararulaad

Paras tükk seakamarat
300 g hakkliha
1 sibul
soola, pipart
maitseürte (punet, melissi)
maitserohelist
2 porgandit
4 keedetud muna

Lisa hakklihale hakitud sibul ja maitseained, sega ühtlaseks massiks. Laota seakamar lauale, määri sellele ühtlase kihina hakkmass. Raputa peale maitseürte ja -rohelist ning lao ribadena kangideks lõigatud porgandeid, hakitud või sektoriteks lõigatud keedumune. Rulli tihedalt kokku, keera marlisse ja seo nööriga. Pane keevasse tugevalt maitsestatud vette või puljongisse ja keeda tasasel tulel umbes kaks tundi. Jahuta rulaad vajutise all. Lauale andmiseks lõika õhukesteks viiludeks.

Rulaadi võib panna veel ribadeks lõigatud maksa, suitsuliha, peekonit, kuivatatud õunu.

Jõulupraad

Mõnusa jõuluprae saamiseks maitsesta 1,5–2kilone praetükk, pane äärega ahjupannile ja pruunista väheses rasvas. Kamarasse võib teha sisselõiked, mis moodustaksid korrapärase ruudustiku. Sellised sisselõiked kaunistavad praadi ja hõlbustavad selle tükeldamist. Kui liha on pruunistatud, vala pannile 1 klaas kuuma puljongit või vett. Praadi küpseta 175–200 kuumakraadi juures, seda iga 10–15 minuti järel praeleemega üle valades. Prae küpsust on tänapäeva perenaisel mugav kindlaks määrata praetermomeetri abil. Praad on läbi küpsenud, kui temperatuur selle sees on 82 kraadi. Õigesti valmistatud seapraad on mahlane, pehme ja läbiküpsenud. Praeleemest saab valmistada maitsvaid kastmeid, lisades sellele kas õunapüreed, teravamaitselist sinepit või ploomimehu ja vahukoort.

Kartulivorstid

1 kg kartuleid
300 g sea ribiliha
2–3 sibulat
köömneid, küüslauku
soola
sea soolikaid

Koori kartulid ja tükelda hästi väikesteks kuubikuteks. Keeda kartulikuubikuid mõni minut soolaga maitsestatud vees ja nõruta hoolikalt. Lõika sealiha hästi väikesteks kuubikuteks, haki sibul ja prae kergelt läbi. Sega täiteained omavahel ja maitsesta köömnete, küüslaugu ja soolaga. Topi vorstisegu soolikatesse ja seo niidiga väikesteks juppideks. Soolikaid liiga täis ei topita.

Torgi vorstikestesse tikuga augud ja keeda maitsestatud leemes tasasel tulel umbes 10 minutit. Enne pidulauale panemist küpseta vorstid praeahjus krõbedaks.

Tanguvorstid

2–3 l vett
11–12 dl odrakruupe
pool kilo sea ribiliha
2–3 sibulat
soola
majoraani, tüümiani, punet, piparmünti, koriandrit, pipart, vürtsi
sea soolikaid
Pese kruubid hoolikalt sooja veega ja pane soolaga maitsestatud vette keema. Lõika liha väikesteks kuubikuteks, haki sibul. Prae liha ja sibul kergelt läbi. Poolpehmeks keenud kruupidele lisa liha ja sibul, maitseained ja ürdid. Keeda vorstipuder valmis ja jahuta. Topi vorstitäidis soolikatesse ja seo niidiga soovikohasteks juppideks. Torgi tikuga vorstidesse augud ja keeda vorste vürtsidega maitsestatud vees tasasel tulel umbes 15 minutit. Enne lauale panemist küpseta vorstid krõbedaks.

Hapukapsad õlle ja meega

1 kg häid hapukapsaid
2 sl toiduõli või 50 g suitsupeekonit
1 sibul
1 dl köögiviljapuljongit
1 dl heledat õlut
1 sl mett

Tükelda sibul ja kuumuta paksupõhjalises keedunõus koos peekoniribadega või kuumas õlis klaasjaks. Lisa hapukapsad ja hauta tasasel tulel kaane all. Krõmpsude kapsaste hautamiseks kulub umbes 1 tund. Kellele päris pehmed kapsad meeldivad, peab kauem hautama. Poolel kuumutamise ajal lisa puljong, õlu ja mesi.

Küpsetatud õunad

Ükskõik, millist liha jõuluõhtuks valmistame, küpsetatud õunad sobivad lisandiks igal juhul. Täidiseks võime panna näiteks pohlamoosi või sõstratarretist, pähkleid, virsikuid, rosinaid.

2 punast õuna
1 kuhjaga sl puhastatud ja hakitud Kreeka pähkli tuumi
2 kuhjaga sl hakitud kuivatatud virsikuid
3/4 dl õunamahla
1 tl riivitud apelsinikoort

Eemalda õuntel seemnekojad, kasutades õunasüdamike eemaldajat. Lõika õunad pikuti pooleks. Sega hakitud Kreeka pähklid ja kuivatatud virsikud, lisa õunamahl ja kuumuta keema. Kuumuta segu tasasel tule, kuni mahl on aurustunud. Jahuta segu ja pane õunapoolikutesse. Paki õunapoolikud fooliumisse ja küpseta ahjus umbes 30 minutit.

Kõrvitsasalat

Salat tuleb vähemalt päev enne lauale panemist valmis teha.

1 kg kõrvitsatükke
3,5 dl vett
3 dl suhkrut
5 tera vürtsi
6 nelki
veidi kaneelikoort
3,5 dl õunaäädikat (5%)

Kuumuta vesi keema, lisa suhkur ja vürtsid ja keeda mõni minut (kuni suhkur on sulanud). Lisa õunaäädikas. Kõrvitsa viljaliha lõika suuremateks kuubikuteks või vigurtükkideks ja pane keevasse marinaadi. Keeda tasasel tulel, kuni kõrvitsatükid muutuvad läbipaistvaks ja on peaaegu pehmed. Jahuta salat ja hoia lauale andmiseni jahedas.

FOTO: ANDRES TEISS/POSTIMEES

REKLAAM

Proteesiliimid Fittydent

WE IMPROVE fitty dent QUALITY OF LIFE

Fittydent – ainuke vees mittelahustuv proteesiliim

Sööge, jooge, naerge ja rääkige muretult terve päev!

Väga ökonoomne – ühest kasutuskorrast piisab terveks päevaks.

Ei sisalda tsinki.

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

CFMOTO
www.cfmoto.ee

LUMESAHA KAMPAANIA

Ostes CFMOTO ATV saate kaasa **TASUTA** lumesaha!

CFORCE 550 ATR

HIND alates **5890 €**

GARANTII 2 AASTAT 2500KM

Kliendikaardiga suurim hinnavõit!

-33%

CARDIO COMPLEX (30 KAPSLIT)

Hoolitse südame eest juba täna!

Hea südamele ja vereringele, kolesterooli tasemele ning närvisüsteemile.

7,95 € Tavahind 11,91 €

-25%

MÖLLERI ARTHRO (76 KAPSLIT)

Liigesed liikuma!

Sobib kõigile, kes tahavad toetada sidekoe normaalsena püsimist ja sellega liigeste normaalset liikuvust.

15,75 € Tavahind 21,01 €

-20%

MAGNE B6 SLEEP (30 KAPSLIT)

Hea une tagamiseks!

Aitab öösiti korralikult välja magada, rahustades meeli ning aidates lõdvestuda.

8,20 € Tavahind 10,25 €

-15%

CEVITT C-VITAMIIN 300MG+ TSINK 10MG DIRECT (20 GRAANULIT)

Sidrunimaitselised graanulid.

Toidulisand C-vitamiini, tsingi, tsitruse flavonoidid ja histidiiniga.

8,60 € Tavahind 10,09 €

-20%

EUCERIN VOLUME FILLER PÄEVA-KREEM KUIVALE NAHALE (50 ML)

Ideaalne küpsele nahale!

Päevakreem normaalsele ja kombineeritud nahale. Taastab naha volüümi. SPF 15 ja UVA kaitse.

29,30 € Tavahind 36,65 €

-33%

EASYPEEL JALGU KOORIVA EFEKTIGA SOKID (1 PAAR)

Ilusad jalad pingutuseta.

Taimsete ekstraktidega, kergesti kasutatav ja efektiivne kooriva toimega jalamask.

9,95 € Tavahind 14,95 €

-15%

BABE HOOLDUSKREEM PUNETAVALE NAHALE (50 ML)

Niisutab ja vähendab punetust.

Mõeldud tundlikule ja punetusele kalduvale, kuperoossele, rosaatseale kalduvale nahale.

27,50 € Tavahind 32,36 €

-25%

WOMAN 50+ (30 TBL)

Välja töötatud spetsiaalselt naisele.

Sisaldab olulisi vitamiine, mineraaltoitaineid ja taimseid koostisosi naistele vanuses 50+.

11,95 € Tavahind 15,90 €

-20%

APOVIT C-VIT 200MG (70 NÄRIMISTBL)

Apelsinimaitselised närimistabletid.

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

4,55 € Tavahind 5,70 €

-15%

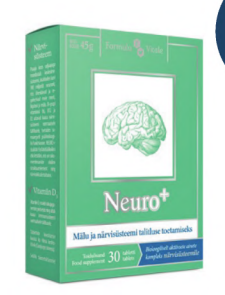
D-VITAMIIN ÕLIKAPSLID 100MCG (200 KAPSLIT)

Päikesevitamiin tervele perele!

D-vitamiini kapslid päevalilleõliga. Toetab immuunsüsteemi. Hea lihastele ja luudele.

21,65 € Tavahind 25,47 €

-25%



NEURO+ (30 TBL)

Hea mälule!

Toetab närvisüsteemi talitlust, vaimset tasakaalu ja mälu.

16,00 € Tavahind 21,36 €

-20%

LACTRASE (3,9G) (10 KAPSLIT)

Laktoositalumatuse korral.

Sisaldavad ensüüm laktaasi, mis lõhustab piimasuhkru e laktoosi lihtsateks suhkruteks glükoosiks ja galaktoosiks.

4,00 € Tavahind 5,03 €

Pakkumised kehtivad Apotheka kliendikaardi esitamisel kuni 31.12.2017 või kuni kaupa jätkub.

Vaata lisa:
www.apotheka.ee

Apotheka
sinu õnne valem

	Mesilaste parasi-taarne nakkus-haigus	Teritama	Gallon	Emakas (ladina k.)	Löfbergs ...	Suunanurk	Fosfor	Maahari-misriist	Eduard	Vabadus-rist		Muusika-stiil	Jaan Tätte näidend	Islamic State	...-kiosk	Rombja keha ja piitsja sabaga kala		Vene lennuk ...-2 ("moosi-riiul")	... Kanter
Rahva-kalendris on 6. detsem-ber ...											Kõvavähk Mehenimi						Hõbe Köögiriist		
Herpes							Kehakas Puhas savlaine								Vinnid Näppaja				
Karvased ja ...										...koda VASTUS				Röövlind Kõigiti				Röntgen Eos	
Suur-võistlus (lühend.)			Margariin Naha-pakatis					Järjest. tähed USA tennisist ... Williams				Tee (ladina k.) ABBA hitt				Uimasti Vene naisenimi			
Torm					Paapua ...-Guinea Suurriik				Lille ilusaim osa Mošee torn				Haigus Linn Soomes						Onkel
Kummuli V, kriips lisaks		Lihatoit Lukufirma					Lind Lapse-vanem				Munasari Härja veopuu						2 x täht Eeskujulik õpilane		
Päev (saksa k.)				Haigus-idudest puhasta-mine 1006															
... bin Laden						Bestseller Vaata!						Valus! Küsitlus-firma			Vilets, kehv Briti laulja ... John				
Midagi taibukalt, vilunult sooritav					Taat, ätt Väävel									Egiptuse Araabia Vabariik Laotöötaja				Kelvin Sise-majanduse kogu-produkt	
Teise piinade nautija							I am, you ...				Vahend nurkade mõõtmi-seks Kaupluste-kett					ETV saade "...olemine" Isaac Asimovi ulmekas			
								Mehenimi					Äkiline haigushoog Peened oksad						Karihiirlane, üks vähestest mürgistest imetajatest
								Siseelundi kortsumine									Piirivalve Invaliid		
								Toomas				Saama-himu ... Krahli Teater						Ehk Riik Ameerikas	
									Kõrgustase Toes						Elund Nii ja ...				
								SuperJet			Germaan-laste jumal Võre					...kapsas Klaastoru-ke ravila-huse säili-tamiseks			
								Haudumise jagu mune					Kuupäev (Peidetud) väärisvara						
	Kukk	Eesti ansambel "Led ..."	Valgusava	... Klas		Long play	Hingamis... (seade haiglas)	Kübe, helves Umbes				Masinat kältav seade Mutatsioo-ne tekitav tegur					Biological unit Uraani kuu		
Rõiva detail					Küla Lää-ne-Harju vallas Pärimuslik tõeks-pidamine										Veesõiduk Destillaat				
Jood		Hingamis-teede sulgus Maitsetaim						Malend Hulk, kogus, partii						Vee olek Tursk (ladina k.)				Tonn Linn	
Maakonna tsaari-aegne nimetus						Võrdsete tegurite korrutis Asutav Kogu					Tõeline, reaalne Salk, kimp, tuust								Tõmblus-tõbi
Olümpia-hõbe				Ühe spordiala harrastaja Kalapüügi-vahend									Jõumees Orkester						
Seismic Unix			Veeetsia kuldmünt Energia-salvesti						Alevik Harjumaal Ukraina maakood							Pikkus- ja pindala-ühik Aasias Papagoi			
	...kate (vegetat-sioon) Pärisnimi					Püsi North-East				Vanaaja germaani hõimu liige Laisik							Lehekülg S naaber		
Pühapäev		Piiristatud maatükk Uraan						Hobu-sõiduk Triitium							Üksiklane Veregrupp				
Nuuksatus							Kolm-				Nord-Ost			Baarium			EESTI RAHVA RISTSÕNAD RISTIK		

HEA LUGEJA!
Ootame ristsõnavastuseid toimetuse e- aadressil: 60pluss@eestimeedia.ee või posti teel aadressil: Ajakiri 60+, Tartu t 8, 71020 Viljandi.
Palun märkige ristsõnavastuse juurde oma kontaktandmed, et saaksime loosiõnne korral teiega ühendust võtta. Samuti kirjutage, missugune lugu teile selles numbris kõige rohkem meeldis või mis teemal sooviksite järgmisel korral lugeda.
Vastuseid ootame hiljemalt 30. detsembril 2017.

Vastanute vahel loosime välja kolm Taavi Kanguri krimiromaani „Sünk jää, otsatu põhi" kirjastuselt Post Factum.
Eesti algupärane kriminaalromaan ammutab ainest nii Eesti Vabariigist kui ka Nõukogude Liidust. Läbi mitme aasta rullub lugeja ees lahti lugu, mis on põnev, isegi hirmutav, aga kindlasti realistlik. Prokurör asub uurima tapmiste seeriat, mõrvar jääb pingutustele vaatamata tabamatuks ja kuritegudes tundub olema midagi aina rohkem isiklikult prokuröri vastu

suunatud. Hakkab kooruma, et sündmuste võti peitub prokuröri kunagises teenistuses Nõukogude armees.
„Sünk jää, otsatu põhi" võitis Eesti Kirjanike Liidu 2017. aasta romaanivõistlusel Postimehe eripreemia.
Novembrikuu 60+ õige vastus – TERVISE NUMEROLOOGIA. Õnne Lind valis võitjatena välja Maie Puuoru Raplamaalt Kehtna vallast, Ivar Teeääre Tallinnast ja Milvi Malkeni Tartumaalt Ülenurme vallast. Nemad saavad Piret Kooli raamatu „Oleg Sapožnin – lõputu rahutuur" kirjastuselt Post Factum.

– MASHA JA KARU AMETLIK JÄÄSHOW ESMAKORDSELT EESTIS! –

Masha ja Karu™

jääshow

ETENDUSE TEKSTID JA LAULUD EESTI KEELES

© Animaccord LTD, 2008 - 2017
www.mashabear.com

JÕULUKINGITUSEKS KOGU PERELE!

SAKU SUURHALL **20. JA 21. DETSEMBRIL** **www.mashakaru.ee**

Korraldab: monster MUSIC EVENTS

Toetavad: digiekraanid | 1 | Русское Радио | Perejalaps.ee | DELFI | artist your sound matters | think.create. comunique