60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 1/2018 (64) JAANUAR ISSN 2228-1592

Kuidas kohaneda sellega, mis meid parajasti ümbritseb?

Kodused **tööriistad** kolivad kaasa.

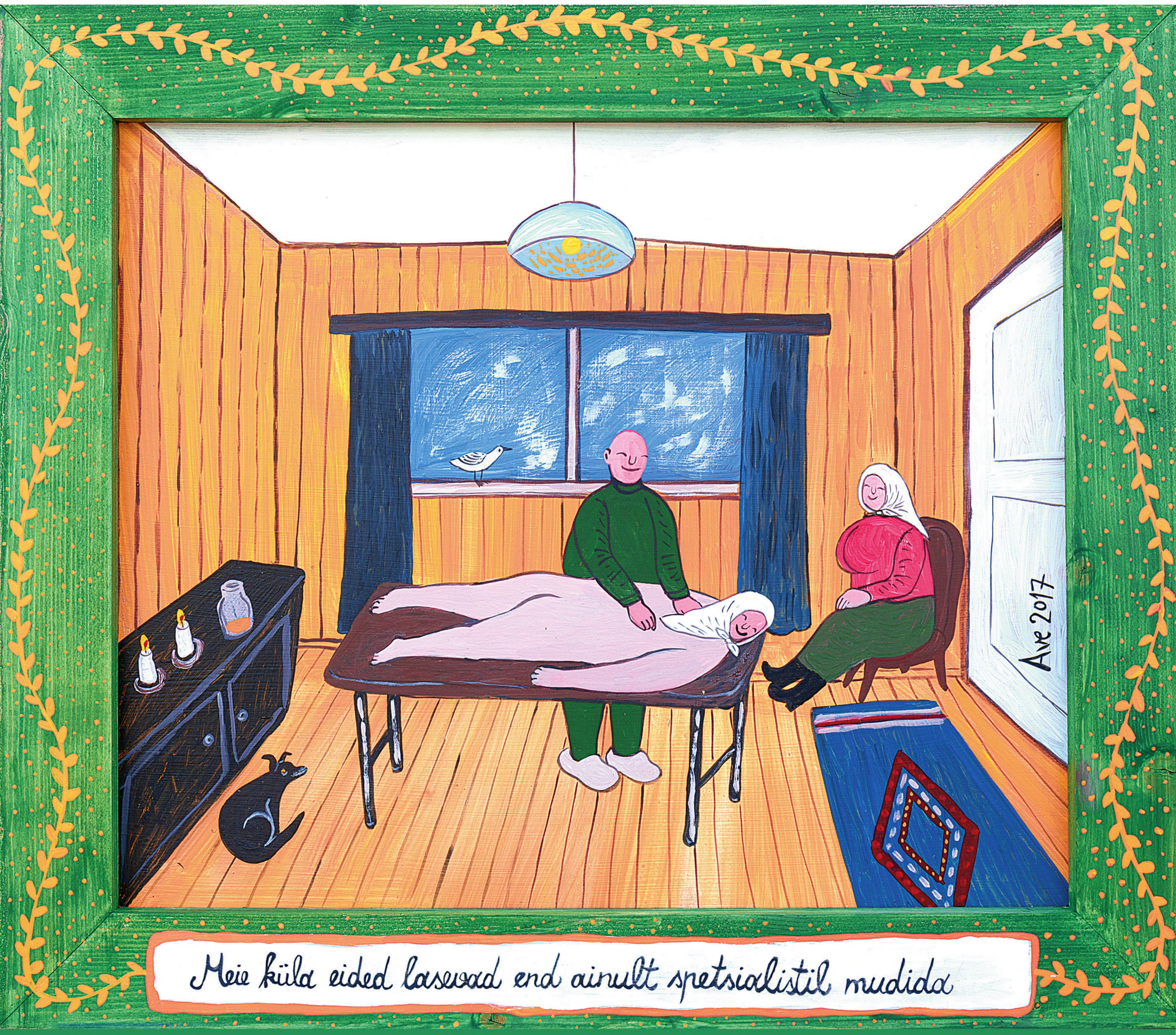
Kui **tasakaaluhäired** kimbutavad.

Kannatama panevad **söömishirmud.**

Õnnetus ei hüüa tulles.

Hommikusöök. **D-vitamiin.**

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €



Miks minuga küll ei arvestata?

Pidin juhuse tahtel Tallinnas Järvelt kesklinna viivale linnaliinibussile astuma. See oli iseäralik kogemus. Nagu ikka sellele, kes bussiga just tihti ei sõida.

Võõraste inimestega ühte suletud ruumi sattudes saad paratamatult teistegi elust osa. Seda, et üks mees oli eelmisel õhtul viina ja küüslauguga liialdanud, ei olnud võimalik kuidagi ignoreerida. Üks noor naine aga kurtis telefonitsi kõval häälel oma sõbratarile, et kallima hambahari on küll peeglilaual topsis ootamas, aga mees, kes seda kasutab, käib harva kaemas.

Kui buss järgmisesse peatusesse jõudes kiirust maha võttis, nägin eakat naist, kes veel sõitva bussi kõrval jooksis, et ilmtingimata esimeses järjekorras bussiuksega kohakuti sattuda. Kui ta paar trepiastet üles sammus, polnud tal ühtäkki kuhugi kiiret. Ta ajas kraami täis käed trepil laiali, et keegi temast mööda ei saaks. Jõudnud üles, blokeeris ta taas teiste bussi sisenejate tee ja hakkas endale kohta valima. Paraku polnud bussis ühtki vaba istekohta.

Lõpuks võttis ta sisse ähvardava poosi pingi kõrval, kus istus raske ranitsaga koolilaps. Ja siis kuulis terve bussitäis, kuidas tänapäeva lastel pole ei viisakust ega kasvatust. Et laps peaks ikka vanemale inimesele istet pakkuma. „Kas sinu vanemad pole sind õpetanud? Ei mingit austust vanemate inimeste vastu!"

Kuigi poisike ei saanud keelebarjääri tõttu hurjutamisest aru, tõusis ta hirmunult püsti ja vana naine sai istuma. Oli lausa iga ihurakuga tunda, kuidas suur osa bussirahvast häälestas end koolilapse kaitsele. Üks keskealine mees ei jätnud oma arvamust enda teada ja ütles naisele ka paar parajat lauset ning sai sõnavalingu vastu. Ründav pensionär läks juba paari peatuse pärast maha – kurjusest puhisedes ja kottidega teisi nügides ning kogu maailma peale vihane, sest mitte keegi ei mõista teda.

Teiste inimeste jälgimine on hea õpetaja igas vanuses. Ilmselt ei olnud seal bussis kedagi, kelle elus poleks muresid. Noor naine vaevles armuvalus, ilmselt on probleemid ka viina võtnud ja küüslauku hauganud mehel. Ka koolilapsel on raske. Aga ikka on inimesi, kes arvavad, et ainult nende elu on see kõige raskem. Nende üksindus on kõige valusam, nende lein on kõige suurem, nende pension on kõige väiksem ja nende jalad kõige väsinumad. Ikka mina, mina, mina.

Tänases ajakirjas kirjutab arst ja psühhoterapeut Alexander Kotchubei lugeja palvel sellest, kuidas tänapäeva muutuva maailmaga paremini toime tulla ja mida seenior ise teha saaks, et ka vanemate inimestega rohkem arvestataks.

Kasvatame noori, et nad õpiksid käitumisreegleid, kuid eakat inimest enam õpetada ei saa. Seetõttu tasub kibestunud ja nõudlikust pensionärist psühhoterapeudi sõnul lihtsalt distantseeruda. „Kui soovime muutuva ühiskonnaga kaasas käia, siis tuleb paratamatult sellesse koos pisukese filosoofilise olekuga väärikalt suhtuda – ei saanud bussis istekohta, siis seisan, minu ees järjekorras seisab kümmekond inimest, kellest igaüks võib silma hakanud parima lihatüki enne mind ära osta – mis seal ikka, saan samal ajal teisi inimesi jälgida," soovitab ta.

Need pensionärid, kes järjekorras ja bussis trügivad, on kurjad sellepärast, et nad ei olnud esimesed või ei saanud parimat istekohta. Kas see on õige? Nad jätavad endast paraku mulje, et neil on teistega võrreldes palju raskem elada. Aga kas on?

Vägisi ei saa abielusõrmusesse pugeda ja jalgu trampides ei saa austuse osaliseks. Psühhoterapeut väidab, et kui nõrk, haige või eakas on väärika käitumisega, siis kutsub ta ise sellega esile soovi tema heaks midagi teha. Selline heatahtlik mõte tekib vaid siis, kui inimene seda oma kurja olemuse või väljakutsuva käitumisega ei nõua. Selle mõttega saab vaid nõustuda.

Elukogenud väärikas inimene teab, et mida tähelepanelikum olla teiste suhtes, seda suuremeelsemad on teised sinu vastu.

Püüame olla sõbralikumad.

Eve Rohtla
peatoimetaja

Autoriõigused, AS Eesti Meedia, 2018. 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 10. veebruaril.

Kõige rohkem kaotavad töötavad pensionärid

Tulumaksureformist võidavad inimesed, kelle keskmine kuusissetulek on alla 1776 euro kuus, kuid pensionäride jaoks on piiriks 1351 eurot.

Vahe tuleb sellest, et pensionäridel oli eelmisel aastal maksuvaba 416, mitte 180 eurot kuus. Detsembrikuu ajakirjas 60+ ilmunud artiklis „Pensionärid saavad maksuvaba tulu jagada" polnud kahjuks sellega arvestatud ja seetõttu oli väide, et tulumaksureformi tõttu võib kõige rohkem kaotada 36 eurot kuus, pensionäride puhul vale.

Pensionide täiendava maksuvaba tulu kaotamise tõttu võib rohkem teenivate pensionäride kaotus küündida 83,20 euroni kuus. Erinevate brutosissetulekutega pensionäride võit või kaotus on täpsemalt näha 60+ lugeja Kai Mäelehe koostatud tabelis, mis on artiklile lisatud.

Pensionäre, kelle tulu ületab 1351 eurot kuus, on Eestis seitse protsenti. Sellise sissetuleku teenimiseks ei pea pension tingimata nii suur olema, piisab, kui lisaks 416eurosele keskmisele pensionile ületab palk 935 eurot. Kõrgemat palka teenivad näiteks õpetajad, arstid ja paljud teised kõrgharidusega spetsialistid.

Maksuvaba tulu arvestus käib aasta kaupa, kuid tööandja soovib kuuprognoosi. See teeb kalkuleerimise keerukamaks inimestel, kes lisaks pensionile ja palgale saavad preemiat, honorari, renditulu, dividende ja muud maksustatavat lisatulu, mis sageli on ebaregulaarne.

Kui teie aastatulu võib ületada 25 200 eurot, tuleks maksuvabast tulust loobuda. Piisab, kui 416eurose pensioniga mittetöötav pensionär saab päranduseks maja või korteri, mille väärtus ületab 20 208 eurot, ja tema pension on esimesest eurost maksustatav. Sama kehtib metsamaa müügi ja teiste ühekordsete suuremate tulude kohta, mis varem samuti maksustati, kuid maksuvaba tulu jäi alles.

Kui te ei tea, millist renditulu, preemiat või teisi lisatulusid te aasta jooksul saate, on mõistlik maksuvaba tulu igaks juhuks väikese varuga arvestada. Näiteks on teil küll alla 1200eurose kuusissetuleku korral õigus 500eurosele maksuvabastusele, kuid igaks juhuks märgite avaldusele 450 või 400.

Maksuvaba tulu võib jooksvalt enne 20. kuupäeva muuta. Sellele võiks mõelda näiteks pärast 1. aprilli, mil pensionid tõusevad, aga kindlasti kohe, kui lisasissetulekud täpsustuvad.

Maksuvaba tulu arvestab ainult üks tööandja. Erand tehakse töötavatele pensionäridele, kes võivad tulumaksuvabastust pensioni ja palga vahel jagada. Taolise erandi tegi riigikogu seetõttu, et väikest pensioni ja palka teenivad pensionärid saaksid maksuvabastust aasta jooksul maksimaalselt kasutada ega peaks järgmise aasta maksutagastuseni ootama.

Sotsiaalkindlustusameti hüvitiste osakonna juht Kati Kümnik toob näite pensionärist, kes lisaks 300eurosele pensionile teenib juurde 300 eurot kuus. Jättes maksuvaba tulu kahe koha vahel jagamata, makstaks talle iga kuu 540 eurot ja aasta pärast tulumaksutagastusena 480 eurot. Jagamine võimaldab kuus kohe 580 eurot kätte saada ja inimene ei pea tulumaksutagastust ootama.

Kindlasti võiksid maksuvaba tulu jagamisele mõelda pensionärid, kelle palk ja pension jääb alla 500 euro kuus. Näiteks teete 416eurose pensioni täies ulatuses maksuvabaks ja kasutate ülejäänud 84 eurot palga maksuvaba tuluna. Näite eelduseks on, et palga ja pensioni summa jääb alla 1200 euro, suurema sissetulekuga on maksuvaba tulu väiksem.

Neil, kelle brutosissetulek on alla 1200 euro kuus, on sellest aastast maksuvaba 500 eurot kuus. Kui keskmine kuutulu jääb 1201 ja 2100 euro vahele, hakkab maksuvaba tulu iga lisanduva 1,80 euro pealt ühe euro võrra vähenema. Alates 2100 eurost puudub maksuvaba tulu hoopis.

Maksuvaba tulu suurust saab arvestada kalkulaatoriga https://tulumaks.ee. Pensionäri netosissetuleku teadasaamiseks tuleks brutosissetulekust lahutada tulumaks.

Teet Roosaar

Töötava pensionäri sissetulek 2018. aastal võrreldes 2017. aastaga

Brutosissetulek	Tulumaksuvaba 2017. aastal	Netosissetulek 2017. aastal	Tulumaksuvaba 2018. aastal	Netosissetulek 2018. aastal	Võidate või kaotate kuus
400	416	400	500	400	0
500	416	483,2	500	500	16,8
700	416	643,2	500	660	16,8
1000	416	883,2	500	900	16,8
1200	416	1043,2	500	1060	16,8
1351	416	1164	416,11	1164,02	0,02
1400	416	1203,2	388,89	1197,78	–5,42
1600	416	1363,2	277,77	1335,55	–27,65
1800	416	1523,2	166,66	1473,33	–49,87
1900	416	1603,2	111,10	1542,22	–60,98
2000	416	1683,2	55,55	1611,11	–72,09
2100	416	1763,2	0	1680	–83,2
3000	416	2483,2	0	2400	–83,2

Allikas: 60+ lugeja Kai Mäeleht

VABANDUS. Detsembrikuu puhastuslappide loos „Puhtust saab luua vaid puhta lapiga" oli allika nimi valesti kirjutatud, õige on Helge Alt. Loo autor Tea Raidsalu palub vabandust.

REKLAAM

(Grethe Rõõm/Värska sanatooriumi pildikogu)

Loodusliku mineraalveega pärlivanni on Eestis võimalik saada ainult Värska sanatooriumis.

«Mind vaevasid pidevad kaela- ja seljavalud…»

Lihaspingetest tihti valulik selg ning kael teevad elu lausa põrguks. Seda saab leevendada Värska sanatooriumi nädalases kuurortravi paketis sisalduvate protseduuridega, mille mõju kestab poole aasta möödudeski.

Taastusraviarst Dr. Külli Margus SOOVITAB:

«Meil on kogenud meeskond ja tõhusad vahendid teie vaevuste leevendamiseks. Värska kuurort erineb kõigist teistest selle poolest, et see on ehitatud otse mineraalveeallikatele. Mineraalvesi ühes kohaliku ravimudaga annavad maailmas ainulaadse koosluse.»

Pikk sundasendis viibimine ei lase lihastel lõdvestuda. Valulik puusaliiges või põlv sunnib kehaolekut muutma. Tekivad täiendavad lihaspinged ning valud. Soolane mineraalvesi on põletikuvastase toimega, vee soojus lõdvestab lihaseid ja parandab vereringet.

Kõik meie kuurortravipaketid sisaldavad mineraalveevanne ja neist kõige erilisem on pärlivann. Kui istute vanni, on temperatuur sätitud mõnusalt siidiseks – 37-39 kraadi. Olete üleni kaetud loodusliku mineraalveega Värska-6, mis sarnaneb soolsuselt ookeaniveele ja on kümme korda kangem kui Värska lauavesi.

Tõeline looduse vägi, millel on teaduslikult tõendatud ravitoime. Ja siis lisanduvad «pärlid»! Peente õhumullikeste mikromassaaž, mis toniseerib, parandab vereringet, mõjub soodsalt närvisüsteemile.

Valutavate põlvede, selja või kaelaga saab kergendust, kui tulla nädalaks kuurortravile Värskasse. Praegu on soodushinnaga kohti.

• BRONEERI KOHE: **kõikide protseduuride ja söögikordadega luksuslik tuusik «Verska kuld» 340 euroga** tel. 7993901 või e-postiga info@spavarska.ee, sest soodus-kohti jaanuaris ja veebruaris on piiratult. (spavarska.ee)

Lapsepõlv on **lapsepõlv**

Elmisel sügisel hakkas levima müüt, et nõukogude aja lapsepõlv ei olnud helge. Müüte sünnitavad inimesed ise, et mõtestada elu ja ajalugu, et panna paika inimeste käitumise ja selle mõtestamise piire. Müüdid on enamasti šabloonilised ja mustvalged. Müüt on suunatud tulevikku: enne oli halb, nüüd tuleb hea aeg. Müüdil pole lõppu, sest uus aeg seab uued mured ja siis on vaja jälle ümber hinnata. Me ei tea, missugused müüdid on sündimas saja aasta pärast, aga igatahes võideldakse uue ja parema nimel. Enamasti vaatame mööda kahest asjaolust, mis määravad reaalse elu: need on võim ja rikkus-vaesuse vastuolu, mis ei kao ühegi riigi ajal.

Lapsepõlv on lapsepõlv, nagu ta igaühel olnud on. See on vaid üks aspekt, kui kellegi lapsepõlv on olnud raske nõukogude korra tõttu. Küüditatud ja vangistatud vanemate laste maailm oli rikutud, selles ei ole kahtlust. See on andestamatu veel mitu põlve järjest. Lapsepõlvele annab helki ümbritsev keskkond ja pere. 1940. ja 50. aastatel oli sõjajärgne ja majanduslikult vaene aeg. Elati kokkuhoidlikult ja läbimõeldult. Kooki ja kommi sai harva. Metsavendi kardeti kohutavalt.

Laps sünnib maailma, kus on temale antud aeg. Ta ei oska ega tea mõelda olnud aegadele. Tema maailma loovad mäng, suhted vanemate ja hiljem sõpradega, laps võtab eeskujuks selle, mida ta näeb enda ümber. Laps kohaneb kõigega, sest muud võrreldavat maailma tal ei ole. Ei mäleta, et kodus oleks palju räägitud poliitikast, ja kui räägiti, ei küündinud lapse ilmavaade seda selgitama. Lapsena võetakse kõike põhimõttel – see on nii.

Oli muidugi asju, millele tagantjärele on imelik mõelda. Jah, kirikus ei tohtinud käia, õpetajad valvasid jõuluajal kiriku juures. Mitte et me oleksime usust ja kirikust midagi pidanud või teadnud, vaid lihtsalt huvi jõulukiriku vaatemängu vastu kiskus sinna.

Ei tea, et tänapäevalgi lapsed väga kirikusse kipuks, kuigi Eesti taasiseseisvumise järel viidi koolilapsi kohustuslikus korras jõulutee-nistusele, jälle olid õpetajad ukse peal, et keegi ära ei läheks ja kord majas oleks.

Perega kirikuskäimist minu lapsepõlve ajal ei keelanud küll keegi. Samuti kodust jõulupuud. Iga pere tõi kuuse sisse, kui tahtis. Ei mäleta, et keegi oleks kõneks võtnud, et aknast oli näha – teil oli jõulupuu toas. Mäletan, et meil oli see juba päevi enne jõule toas, sest särav kuusk on lastele ikka imeline vaatepilt. Koolis muidugi olid jõulud tabu. Meil olid nääripeod näärivana ja muu selle juurde kuuluvaga. Tegelikult on meie kultuuriruumis alati olnud koht nääridel *(new year)* ja samuti jõuludel.

Mis meie maailma siis rikastas peale koduse elu, kus lapsed olid esikohal? Väikelinnas, kus kasvasin, olid raudteeklubis tasuta huviringid kõigile. Seal sai lauldа, tantsida, isegi balletisamme õppida, aastas oli mitu kontserti. Õppisime näitemänge ja ootasime karnevale. Koolis oli palju ringe, viktoriine, kohtumisi külalistega ja isetegevuslikke esinemisvõimalusi, sealhulgas õhtused sportlikud mängud, võistlused.

Koolimaja oli avatud igal õhtul, midagi seal kogu aeg toimus. Igal reedel oli puhkeõhtu, kus tantsisime plaadimuusika järgi. Muidugi pioneeri- ja komsomoliorganisatsioon pakkus palju tegutsemisvõimalusi: suvel matkalaagrid, talvel suusamatkad.

Kui keegi arvab, et need organisatsioonid tegid ka ideoloogilist kasvatustööd, siis jah, nii see oli, kuid see ideoloogiline mõjutamine valgus meilt maha ja meist mööda, võtsime seda kui paratamatust, millesse me ei süvenenud sügavalt. Me olime noored, meid huvitas koosolemine, koostegemine. See oli meie põlvkond, kes lõi ennast ise nagu iga teinegi omas ajas. Sel ajal loeti palju, polnud õieti veel televisioonigi, 1960. aastatel klassi peale kahes peres oli televiisor, käisime siis jälle koos teatrietendust või kontserti vaatamas.

Ometi panid kodu ja õpetajad eetilised tõdemused paika: püüa saada targaks ja tugevaks, ole kohusetundlik, aus ja seltsimehelik (hooli teistest), vastuta oma tegude eest, hinda haridust ja teadmisi, oska tööd teha.

FOTO: ELMO RIIG / SAKALA

Kes on Alli Lunter?

Alli Lunter on kasvanud ja koolis käinud väikeses Mõisaküla linnas, kohe pärast keskkooli 1968. aastal asus ta õppima Tallinna Pedagoogilisse Instituuti eesti keele erialal. 1972. aastal alustas õpetajatööd C. R. Jakobsoni nimelises Viljandi I Keskkoolis, 1980. aastal paluti teda J. Köleri nimelisse Viljandi IV Keskkooli õppealajuhatajaks, 1991. aastal jätkas samas koolis õpetajana.

Õpetajatöö kõrval on Alli Lunter koostanud õppematerjale Avita ja Koolibri kirjastuse väljaannetena. Mitmed neist on avaldatud kordustrükkidena. Tööaastate jooksul on Alli Lunter teinud ajakirjanduslikku kaastööd Õpetajate Lehele ja teistele väljaannetele ning kuulunud aastail 2005–2008 eesti keele riikliku õppekava komisjoni. Siiani kuulub ta eesti keele riigieksamitööde hindamiskomisjoni.

Paljud Alli Lunteri õpilastest on edasi õppinud eesti keelt ja kirjandust, neist on saanud õpetajad ja ajakirjanikud. Alli Lunter on koolis töötanud 45 aastat. 2017. aasta septembrist peab ta pensionipõlve. Poeg Aare Pilv on kirjanik ja kirjandusteadlane Underi-Tuglase teaduskeskuses.

Töökasvatus oli endisel ajal tähtsamal kohal kui praegu. Koolis olid klassikoristamine ja klassiremont iseenesestmõistetavad tööd, samuti suvevaheajal majandis töölkäimine. Kevadel ja sügisel sovhoositöödel abistamine, kuigi selle üle võib vaielda, sest toimus see õppetöö arvelt. Teenisime raha, et endale midagi ise osta või talvel teatriväljasõite kinni maksta.

Õpetajad viisid meid klassiga piisavalt palju teatrisse, kooli lõpuks olin käinud Tallinna, Tartu, Pärnu ja Viljandi teatrites. Tänapäeval kogu klassiga teatrisse minna on küsitav, pole huvi ja pole raha. Ärgem unustagem, et 24 protsenti eestlastest elab vaesuse piiril. Vaesus on muidugi nähtus, mis üht osa inimestest kummitab igal ajal.

Äraelamise seisukohalt tuleb rääkida leivast. Minu lapsepõlves oli leib nii odav, et leivaga toideti loomi, sealt tuli söögilauale aastaringne toit. Väikelinnas ja maakohtades olid lisaks koduaia saadused ja hoidised. Nii et leib oli laual.

Ei ole eriti tark sõjajärgseid aastaid võrrelda tänapäevaga. Ei maksa unustada, et kõrgharidus oli tasuta, üliõpilasele maksti edasijõudmise korral stipendiumi. Tasuta oli ka igasugune arstiabi. Nendes valdkondades ei olnud vaesus takistuseks.

Kool oli koht, kuhu tahtsime minna, õpetajad olid autoriteedid, õpetajale kuuletuti, koolist põhjuseta ei puudutud, hindeid parandada ei saanud ja polnud vajadustki. Vastupidi endisele ajale on praegu koolis suureks probleemiks niinimetatud elukutselised puudujad, osa kodusid on selle vastu võimetud. Need puudujad tahavad aina oma „kahte" parandada, sealjuures täiesti ette valmistamata. Hoolimata sellest ei jäeta tänapäeval õpilasi klassikursust kordama, mis vanasti oli tavaline. Tõde on muidugi kuskil vahepeal.

Erinevalt nüüdsest vabast riietusest koolis kandsime meie koolivormi kuni 1980. aastateni. Ei mäleta, et sellest oleks tol ajal mingit probleemi sündinud. Reegel on reegel. Tagasi vaadates on vormiriietus hea selle poolest, et lapsed olid võrdsed, riietusega silma paista ja edvistada ei saanud. Kuigi nüüdseski koolis on üks riietusese, mis igaühel olemas on. Need on teksapüksid, selle kõrval esineb vaba voli arvestades ka piisavalt eakohatut maitsetust, näiteks lubamatult avarad dekolteed. Praegu iseloomustab riietus selle kandjat.

Riigipiirid olid muidugi kinni. Ei tulnud pähegi, et koolilõpureis peaks olema Stockholmi. Reisiti Nõukogude Liidu piirides ja Eestimaal. Moskvas ja Leningradis igal juhul. Nüüd on muidugi marsruudid muutunud lääne kasuks ja Eestimaa vaatamisväärsused ei ole esikohal.

Tagasi vaadates tundub, et sõiduõhin ja kaaslastega koosveedetud aeg oli isegi olulisem kui koht, kuhu mindi. Ilmselt ka tänapäeval on nii. Omaealistega suhtlemine ja tegevus ekskursiooni ajal annab reisipäevadele värvi. Informatsioon võib ununeda ja ununebki. Üldiselt saime oma eakaaslastega palju koos olla, vahetu suhtlemine kujundas meie maailma mõistmist.

Lapsepõlved on erinevad. Ilukirjandusest võime kõrvutada Leelo Tungla „Seltsimees laps ja suured inimesed" ja Viivi Luige raamatu „Seitsmes rahukevad". Needki on kirjutatud täiskasvanuna tagasivaates lapsepõlvele. Helgusest meie lapsepõlves küll midagi erilist puudu ei jäänud. Iga hommik ja päikesetõus kutsus õue, kooli ja maailma avastama. Elati olemasolevate võimaluste piires, kus oli õnne ja rõõmu omajagu. Mõttetu oleks täna, üle 50 aasta hiljem, anda hinnanguid kellegi lapsepõlvele.

Ei saa olla nii, et eelmine ei olnud helge, ja see, mida ehitame, tuleb helge. Et üks ühiskonnakord on lõpetanud ja järgmine algab puhtalt kohalt. Loomulikult on nõukogude taak see, mida me kaasas kanname, aga tegelikult tugineb praegune tegus põlvkond eelnevate põlvkondade tarkusele ja nende lapsepõlvele samuti.

Kõik on jätkuv. Jätke meile meie lapsepõlv. Eks praegunegi uus põlvkond otsib oma elumõtet materiaalsete ja eetiliste väärtuste rägastikus. Elu mõte on elamine ise.

LUGEJA ARVAB

„Uuest aastast hakkan paremaks inimeseks” – kõige paremini minule sobituv artikkel selles ajalehes seekord. Ma küll alles 31 aastat vana, aga olen juba aasta aega seda ajalehte suure huviga lugenud ja loen kindlasti edasi! Jõudu ja jaksu teile sinna, olge sama tublid edasi!

Elo

Tellisin uue ajalehe Lõuna-Eesti Postimees, ühe lehenumbriga tuli ka 60+. Aitäh, oli meeldiv üllatus! Olen teie ajakirja ka enne lugenud, võib öelda, et see läheb üha sisukamaks. Mida pidada parimaks? Pikalt mõelda pole vaja. See on kogenud ajakirjaniku Hille Karmi „Sa kuula – mu südamel on hääl”. Kuulamise kunsti tundmist on meile kõigile vaja. Teie lugupeetud ajakirjale ja mu isiklikule heale tuttavale Hillele ilusat uut aastat!

Liina Valper, võrokene

Artikkel „Uuest aastast hakkan paremaks inimeseks” pani mõtlema, et äkki hakkangi paremaks. Paremaks, kui olen!

Evald Katsan, Kadrina, Lääne-Virumaa

Ehkki minu vanus on 70+, avastasin enda jaoks 60+ alles hiljuti. Seega olen väga värske tellija ja lugeja ning seetõttu loen ajakirja lausa kaanest kaaneni hoolikalt läbi. Olen viimasel ajal enda juures tähele pannud, et olen hakanud läbi lugema peatoimetaja pöördumisi. See annab nagu suunised, kuidas edasi minna. Pealegi, ladusa sulega kirjutatut on lihtsalt nauditav lugeda. Tõesti ei oska ühtegi artiklit eraldi esile tuua, kõik olid vajalikud, nutikad. Kuna olen kange köögis askeldaja, siis vaatasin üle teie pakutava jõululaua. Minule pakkusid huvi just kartulivorstid, pole kunagi neid teinud. Jäin mõttesse, kust saada soolikaid? Verivorsti polegi isiklikult teinud, sest neid saab suures valikus kaubandusest. Muide, hapukapsaid olen teinud tumeda õlle ja meega küll, kuid pole kasutanud üldsegi mitte rasvaineid ja lisaks õllele pannud ka õunamahla. Tulevad väga maitsvad kapsad!

Anne Pall, Puhja, Tartumaa

Väga inspireeriv oli seekord lugu „Uuest aastast hakkan paremaks inimeseks”. Ootasin hoopis midagi muud lihtsalt pealkirja lugedes, aga tore, et tuletati hoopis meelde, kuidas oma lubadused kirja panna nii, et need ka täide läheksid! Aitäh loo kirjutajale! Teine lugu „Puhtust saab luua vaid puhta lapiga” meeldis seetõttu, et kiidan ka ise mikrokiudlappe. Kodus on need lausa tubade ja tegevuste järgi olemas, sest on oluline, et köögi oma ikka õiges kohas kasutada, mitte elutoas näiteks. Ajalehed on tõesti ühed väga vanad ja järele proovitud abilised igas majapidamises ning soovitan alati reisile mõned kaasa võtta. Kunagi ei tea, millal ära kuluvad, need ei võta eriti ruumi, aga on vahel asendamatud.

Margit Veskimäe, Paide

Olen aastaid olnud omastehooldaja emale ja mitmele lähedasele. Tõepoolest, üksildaste inimeste teema on meie riigis järjest suurema tähelepanu all. Tänan artikli „Üksilduse vastu aitab iseendaga sõbraks saamine” eest.

Maire Pentikäinen, Saue vald, Harjumaa

Huvitavaid teemasid oli mitmeid, aga kõige rohkem jäi südamele üks probleem. Lugesin artiklist „Puhtust saab luua vaid puhta lapiga”, et autor kasutab ühekordseid õlilappe parkettpõranda puhastamiseks igapäevasest tolmust. Eri võimalusi kasutades oli see viis parimaks osutunud. Oskan kaasa rääkida niipalju, et kui olin Soomes vanadekodus tööl, pidin asendama koristajat. Nägin ja kasutasin seal neid lappe esmakordselt ja olen kümme aastat hiljem ka meie maal otsinud neid kõikidest kauplustest. Aga pole leidnud. Küsimus loo autorile: kas õlitatud lappe on võimalik soetada ka meie kauplustest? Millistest? Oleksin väga tänulik, kui saaksin infot.

Oli muudki huvitavat lugemist. Kuidas pensionärid saavad maksuvaba tulu jagada, see õnneks mind ei puuduta, kuna olen mittetöötav pensionär ja rõõmustan, et maksuvaba tulu tõuseb 500 euroni. Ka üksilduse teema ei puuduta mind eriti, kuigi elan üksi. Õnneks tegin elus kannapöörde ja vahetasin mõni aasta tagasi elukohta, nüüd on laps oma perega lähedal ja ma ei tunne end üksikuna. Kuigi sõbrad jäid maha, aga ütlesin kohe, et ma ei koli ju Kamtšatkale, olen ainult tunni auto(bussi)sõidu kaugusel. Tõelised sõbrad on leidnud tee ka siia. Ärge tundke ennast üksi, olge rõõmsad ja armastage ennast, meil on ju üks elu ja selle üle peab rõõmustama, et kõigele vaatamata me elame veel!

Liivi Võsu, Pärnu

Mulle meeldis artikkel, mis käsitles üksilduse olemust ja sellest, kuidas üle saada. Tunnen inimesi, kes sellega hädas. Pole lihtne, kui puudub suhtlusvõimalus, just silmast silma.

Raja Aardevälja, Päri, Viljandimaa

Kui teemaks üksindus, siis tekib mitmeid mõtteid. Mõnele on see privileeg, mida hinnata. Teisele aga tekitab see stressi. Pensionäril on võimalus oma aega ise planeerida. Igavusest pole üldse mõtet rääkida, sest elu on ümberringi nii huvitav. Minu saja-aastane isa ütles ikka, et ainult igaval inimesel on igav. Kindlasti on hea päeva jooksul aeg maha võtta, olla enda ja oma mõtete päralt. Olgem siis rõõmsad, tegelegem oma huvidega ja peale selle veel igasse päeva elegantset logelemist!

Helve-Mai Rand, Pärnu

Mulle meeldis enim lugu „Kuidas tänavune talv tervena üle elada”, kus perearst Diana Ingerainen annab soovitusi ja on ilmsesti ise eeskujuks. Vähemasti pildi järgi teen järeldusi. Kosutav oli meelde tuletada jõuluroogade retsepte. Mul just kõrvits lahti lõigatud, ootan sõbrannasid, kellega jagada, sest kõrvits on paras jõmakas.

Linda Viia

Aitäh konkreetse ja selge selgituse eest pensionäridele, kes töötavad ja saavad piskut palgaraha – ometi sai asi selgeks!

Elve Reedla, Türi, Paide maakond

Kuidas aidata lapselast, kui ise magad, lõuad laiali, ja norskad nii, et aknaklaasid klirisevad ja kass on kapi otsas, silmad hirmul?

Harri Jaaku, Kolga-Jaani, Viljandimaa

>> lk 6

REKLAAM

Kordan jätkuvalt: kõige huvitavamad on lugejate kirjad. Mis on üksteisele lausa risti vastukäivad. Jutt käib artiklist „Pere on väike, aga suur skandaal". See näitab, et inimesed mõtlevad erinevalt. Igaühel on oma õigus. Aga alati on võimalus, et minul ei olegi õigus, vaid kellelgi teisel. Aga mitmekesisus teebki elu huvitavaks. Kes kaebab, et on igav? Lugege lugejakirju! Edasi lugege kogu ajakiri läbi! Erinevaid soovitusi seinast seina. Kui on tervisehäda, minnakse arsti juurde. Aga vanaduse pigmendilaikude pärast sinna minema ei vaevuta. Lugege ajakirja! Kui on igav, kuhu siis minna? Näiteks Looduse Omnibussiga reisile, mis on taskukohane ka pensionärile. Reklaamid ummistavad postkaste, infot nii et tapab, enamik neist läheb prügikasti. Ajakirjast aga loen, kuidas valida endale sobiv lapp tolmu pühkimiseks ja akende säravaks küürimisel. Ja nii edasi.

Jätkake ajakirjas vajalike nõuandmistega, igaüks leiab midagi tema jaoks olulist.

H. Filatova

„Sa kuula – mu südamel on hääl."

Mulle läks südamesse Hille Karmi kolumn „Sa kuula – mu südamel on hääl". Tunnen ennastki vahel olevat sellises situatsioonis kahe inimesega, kellega rohkem suhtlen. Esimene on selline, kes ütleb telefonitoru võttes: „Räägi, ma olen üks suur kõrv." Alustangi endast, kuni tähtsam saab räägitud. Kuid ootan ka temapoolset elu lahtimõtestamist ehk igapäevaelu kohta tema hinges ja südames. Siis järgneb mõtete vahetamine. Me oleme võrdsel nivool ega tee kellelegi liiga: arvestame teineteisega täiesti. Kuigi elame mõlemad tormlevas maailmas, on meil teineteise jaoks alati aega. Austan tema soovitusi ja ettepanekuid ning ärakuulamist – me oleme lapsepõlvesõbrannad.

Nüüd teine isik. Talle helistan harva, tema mulle veel harvemini. Siin on teistsugune äärmus. Tema jutu vahele ma muidugi sõna ei lausu, lasen tal rääkida ühe hingetõmbega, kuni ühest teemast tuleb teine ja teisest kolmas. Minul kriibib ka hinge peal, tahaksin samuti rääkida, sest selleks ma ju helistasingi, aga ma ei pääse löögile. Siis teeb ta lühikese kokkuvõtte ja ütleb: „Mul on nüüd väga kiire. Auto ootab, pean minema. Tšauka!" Minu kohta ei pärinud ta midagi, olin pisut nördinud. Kahju küll, kui mõne isiku ego on nii kõrgele upitatud.

Aili,
Pärnu

Omapärane oli Hille Karmi lugu. Ta jutustab, kuidas spaas võhivõõras toanaaber juba esimesel õhtul kogu aeg pajatas enesest, andmata teisele üldse sõnaõigust. See ei olegi üksikjuhus. Selliseid inimesi on rohkemgi. Neid, kes näevad ainult iseennast. Istub ta vastas või räägib telefonis, sa pead vaid kuulama ja olema nõus, mis sulle öeldakse, sinu elu pole ju nii tähtis.

Tervitatav on Viljandi Maanaiste Ühenduse loodud mittetulundusühing „Seltsiks Sinule". See on algatus, mis peab silmas eelkõige maapiirkonnas elavaid üksikuid eakaid. Tutvustada neid omavahel. Hiljem külastada üksteist ja mõtteid vahetada. Mõtteid, mis peaksid olema positiivsed. Tunnetada, et just sinul on elus vedanud ja olla õnnelik, et oled elus.

Meeta Miller,
Tartu

Hille Karmi arusaam elust ja inimestest on eluterve ja armas. Eriti meeldis mulle helistamise koht. Jagan seda seisukohta, et helistajal on tavaliselt rohkem rääkida iseendast, tal pole mahtigi sind kuulata. Mulle meeldivad ka Hille Karmi elulooraamatud. Hiljuti lugesin Heli Läätsest. See oli kosutav lugemine.

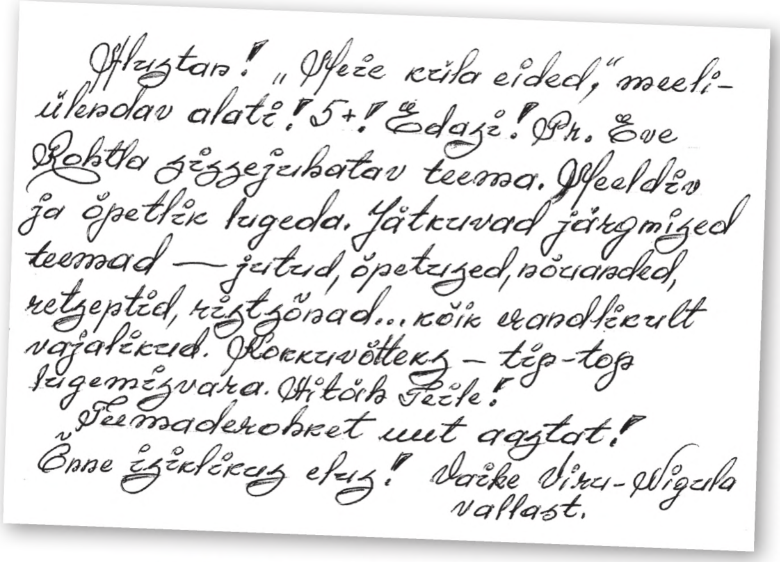
Eda Milistver,
Paide

Väga vajalik oli artikkel uuest tulu maksustamisest. See uuendus tekitab kindlasti paraja segaduse inimestele ega tee kellelegi heameelt.

Urve Murumaa,
Kehra, Harjumaa

Tore on lugeda, mida teha, et olla uuel aastal parem inimene. On vaja talv üle elada – head soovitused aitavad. Kindlasti on vaja kaalu kontrollida ja jälle aitab professor Mihkel Zilmer. Ma ei söö eriti kapsast, kuid nüüd sain huvitavaid mõtteid, et ka kapsas on hea. Nagu paljud vanakesed, kasutan minagi tolmulappideks vanu kaltse. Tolm lendab tagasi. Igal juhul on mõistlikum osta mikrokiudlapp ja vabaks jäävat aega kasutada raamatu lugemiseks. Aitäh heade nõuannete eest!

Dody Saks,
Kuusalu, Harjumaa


Austan! „Meie küla eided," meeliülendav alati! 5+! Edasi! Pr. Eve Rohtla sissejuhatav teema. Meeldiv ja õpetlik lugeda. Jätkuvad järgmised teemad — jutud, õpetused, nõuanded, retseptid, ristsõnad... kõik erandlikult vajalikud. Kokkuvõtteks – tip-top lugemisvara. Aitäh Teile!
Teemaderohket uut aastat!
Õnne isiklikus elus! Vaike Viru-Nigula vallast.

Teie ajakiri on väga huvitav. Loen selle peaaegu alati esimesest leheküljest kuni viimaseni ühekorraga läbi. Lihtsalt ei saa enne käest panna. Ei hakkagi siinkohal ühtki teemat eraldi esile tõstma. Mulle meeldib, et ajakiri on päevakajaline, selgitab lihtsas sõnastuses lahti hiljuti vastuvõetud seadused, tutvustab uusi ravimeid, raamatuid, reisimisvõimalusi jms. Minu meelest on lugemist ka nooremale inimesele.

Helgi Palts,
Rakvere

Ajakiri 60+ on eelmisel aastal andnud oma parima kingituse. Ajakiri on alati oodatud. Selles on elutarkust, mõtlemist, mõistatamist ja see annab elujõudu. Olen palju tänusõnu saanud, kellele olen ajakirja 60+ lugeda andnud. Olen saatnud ka maal elavatele üksikutele pensionäridele. See tänu kuulub ka toimetajatele. Häid sõnu on alati hea kuulda, kui me ise ka oskaksime ja tahaksime neid teistele öelda. See teeb meele rõõmsaks.

Peatoimetajal on õigus, kui ta ütleb, et sisemine rahu ja tasakaal annab eelduse oma mõtete korrastamiseks, eriti kui talud üksiolemist. Tunnen seda omast käest. Elan oma mälestustes, mis puudutavad hinge. Olen oma elus olnud rohkem andja kui vastuvõtja. Minu elus on mõttetud võim, rikkus ja võit. Ma ei küüni nendeni ja neid ei ole ka vaja. Vajame rohkem headust. Hindan elus tarkust, teadmiste omandamist, headust ja eriti inimlikkust. Selles on hoolivus ja lugupidamine kaasinimeste vastu. Olen see, kes ma olen: lihtne, loogiline ja armastan oma tööd. Pean end tõe ja õigluse austajaks. Ka mõttetuks ja jõuetuks maailmaparandajaks. Mis teha, ma ei kannata seda tänapäeva ülekohut, mida põhjustavad inimesed ise. Oma mälestuste maale ei jäta ma kunagi viimata lilleõit.

Linda Mäe,
Tapa, Lääne-Virumaa

Väga hea ajakiri. Lugemist on palju. Väheke ettevaatlik peaks olema reklaamitavate ravimitega. Jutt on ilus ja meelitav, aga abi ... Mul on kogemus kapslitega, mis pidavat paari päevaga liigesevalud kaotama. Tarbisin kolm kuud, aga valud jäid. Mõtlesin ja uurisin, et sealjuures võiks ka vanusesoovitus olla. Liigeseprobleemid algavad tavaliselt varakult, juba 50. eluaastates. Siis on õige aeg turgutusravile mõelda. Aga ±80 aasta vanustel on vist kapslitele hilja loota. Nüüd saan oma lastele soovitada, et õige aeg on mineraalid-vitamiinid muretseda ja tarvitama hakata.

Tahan ka üksijäämist, kaaslase kaotamist ja omaette elamist puudutada. Nii juhtus ka minuga. Kuidas kodust välja saada? On igasuguseid ringe – laulmine, rahvatants, raamatukogu üritused. Proovisin seltsi otsides üht ja teist, kuid aastatega lisanduvad terviseprobleemid ja minu huviorbiidist jäid need välja. Kuigi raamatukogu on küll väärt koht.

Teiste õhutusel uurisin ka lehest kaaslase otsimise kuulutusi. Mehed soovivad leida toimekat, tegutsejat aiatöös ja kokkamises, autojuhiloaga, sümpaatset, kena, saledat, aga vormidega perenaist, kõrgharidusega reisi- ja tantsuhuvilist, maakodu omavat, isegi kindlast sodiaagimärgist naist. Mõned tingimused oleksin suutnud täita ... Kogusin julgust ja võtsin kõne, mis osutus üsna keerukaks toiminguks. Tänasin taevast, et leidsin päästva nupu, et sellest hullusest loobuda. Lõpetasin selle aktsiooni igaveseks. Kohe kerge hakkas. Eks noored saavad hakkama. Eakale sobiks lihtsalt kellegagi tuttavaks saada, mis hea õnne puhul areneks sõpruseks. Ja kõik. Olen juba rahunenud. Põhiline tegevus on iseenda korrashoidmine, tervislik eluviis. Jäänud on vanad ja head sõbrad, loomulikult lapsed, kes lähemal, kes mööda ilma laiali. Abistan, kui vajatakse. Lepin.

Ellu,
vanaema Kesk-Eestist

60+ sai detsembrikuus 367 kirja. Aitäh kõigile kirjutajatele, teie roll on väga tähtis!

SEEKORD SAAVAD KIRJA EEST AUHINNA LINDA MÄE TAPALT JA ELLU KESK-EESTIST. TOIMETUSELE ON KIRJA AUTOR TEADA.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kuidas muutuvas maailmas paremini toime tulla?

Milliseid nõudeid elu meile esitab? Tahame seda või mitte, kuid tuleb kohaneda sellega, mis meid parajasti ümbritseb.

Alexander Kotchubei
arst ja psühhoterapeut

Kunagi oli aeg, kui praegused seeniorid olid need, kes elu suurel määral ise kujundasid ja ümberringi olevad asjad ise lõid. Elu liigub omasoodu, meid järele ei oota ja kord ühes, kord teises valdkonnas seisame silmitsi uuenduste ja lahendustega, mis ei ole enam meie loodud. Mõnest on isegi raske aru saada.

Oleme ühe põlvkonna raames saanud tuttavaks arvutiga, nutitelefoniga ja nende rakendustega, mobiilside ja internetiühendusega, netipangandusega ja paberivaba digiasjaajamisega, targa kodu lahendustega, iseteeninDusega toidupoes ja lennujaamas. Targad masinad ja programmid on paljudes valdkondades juba inimesi asendamas. Kui näiteks mingi arvutisüsteem „meiega suheldes" palub alla laadida rakenduse uuenduse, muidu ta (see) ise ei saa enam jätkuvalt oma funktsiooni ajakohasel tasemel täita ehk funktsionaalne olla, siis enamikul juhtudel ei ole vist mõtet sellest internetile kurta, sest seal ei ole kedagi, kes ära kuulab ja meid mõistab.

Kui vanaproua hakkas talle kingitud arvutis Skype'i teel suhtlema, hakkas see masin uuenduste allalaadimist nõudma. Naine palus lapselast, et see „nendega seal arvutis suhtleks", pidades silmas sealpool ekraani olevaid inimesi, et nad oleksid vanemaealise inimese suhtes mõistvamad ega esitaks arvutiekraani kaudu keerulisi küsimusi, mis ajavad vanainimese segadusse ja millele ei oska vastata.

Teine näide. Vanaema luges lapselapsele raamatut. Lapselaps tahtis kiiremini teada, mis edasi sai, ning vedas näpuga mööda raamatulehekülge nagu tahvelarvutis „lehekülge keerates" ja oli üllatunud, et paberleht ei liikunudki talle teadaoleval ja arusaadaval moel.

Mõnes eluvaldkonnas liiguvad uuendused aeglasemalt kui teises. Teatud aja jooksul on need lausa märkamatud ja vanad head tuttavad alternatiivid eksisteerivad uutega paralleelselt. Nii võib tunduda, et see on omamoodi turvatsoon, kus me saame end ühes või teises osas veel näiliselt turvaliselt ja kohanenult tunda ning seetõttu rahulikud olla.

Näiteks jõuavad uudised meieni hoopis teisel moel kui vanasti. Televisioon edastab paljuski vaid mõne peamise uudise. Vanasti saime värskemaid uudiseid lugeda vaid paberajalehest, tänapäeval on uudised kolinud internetti ja paberväljaanded on pidanud muutuma rohkem eelmise päeva uudiste analüüsijateks. Teisalt pole ajalehed kuhugi kadunud ja informeerimise funktsioon, küll mitte nii kiire, on neil endiselt olemas.

> Me ei pea kööginõusid pesema ökorežiimiga nõudepesumasinas, saame ka kraanikausis nõud puhtaks.

Üks seenior kurtis: „Ma ei ole viimasel ajal enam mind huvitavaid uudiseid kätte saanud. Ühelt poolt tunnen, et mõned sündmused ärritavad mind, teised aga jätavad ükskõikseks. Tahaks uudist lugedes selle kohta ka mingit head kommentaari saada, mis rahustab ja mõtlema paneb."

Vajaliku ja ammendava info leidmiseks ei pääse enam otsingusõnadeta internetis ja veebilehtede külastusest, asukoha leidmisel vajame navigatsiooniprogrammi. Aga saame siiski endiselt ka vanal heal moel infoletist abi paluda, teenindusse helistada, paberil olevat maakaarti kasutada.

Me ei pea kööginõusid pesema ökorežiimiga nõudepesumasinas, saame ka kraanikausis nõud puhtaks. Komboahju grillfunktsiooni häälestamine ja programmeerimine võib alguses keeruline tunduda, kuid meid aitab vana hea katse ja eksituse meetod.

Üks köögis toimetada armastav perenaine sai juubelikingituseks uue seadistatud köögipliidi. Sellega kohanemine osutus talle alguses raskeks proovikiviks. Harjumuspärased liigutused enam ei

>> lk 8

REKLAAM

toiminud ja ta pidi tehnika tööreˇžiime meeles pidama. Korraks mõtles suure pere ema, et palub vana ja harjumuspärase pliidi tagasi tuua. Laste kogu südamest tehtud üllatus oli saanud lõppkokkuvõttes suureks ja talumatuks katsumuseks.

Ära ole vanas kinni!

Tunneme survet, kui ümbritseva eluga kaasnevad uued asjad, kord siin, kord seal meie vanusele ja harjumustele koputavad, öeldes – tule kaasa, ole minuga, ole noortepärane, arvesta nõuetega, ära lange välja!

Kohanemise eeldus on tahe, aeg ja mõtestamine. Ei ole keeruline omal käel kujundatud keskkonnas end mugavalt tunda. Palju raskem on päevast päeva pingutada, et teiste kujundatud keskkonnaga harjuda ja selles elada.

Mida selleks tuleb teha? Enamasti on õppimiseks ja kohanemiseks vaja tahet, aega ja mõtestamise võimet. Aega on vanemal inimesel tegelikult rohkem kui noortel ning elu mõtestamise kogemus on seenioril samuti suurem kui enamikul noortest inimestest. Jääb vaid tahte või soovi olemasolu – miks siis mitte proovida veel kord elu järjekordse uuendusega silmitsi seista ja sellega kohaneda?

Selleks, et eluga kaasas käia, tuleb aru saada, millega me ühes või teises konkreetses olukorras kokku puutusime. Või teha vähemalt alguses nägu, et me saime aru, et siis omaette veel kord katsetada ja aru saada.

Üks proua kurtis: „Mind lubati haiglast koju, kuid lapsel ei olnud töö pärast võimalust mulle järele tulla. Ta ütles, et tellib mulle takso. Kui takso oli mu koju viinud, ulatasin talle raha, aga taksojuht vastas, et sõidu eest kulunud raha läheb minu pangakontolt maha. Olin segaduses, sest polnud talle mingeid pangaandmeid andnud. Sain aru, et raha ta ei taha. Küsisin selle kohta kinnitust, ta vastas, et ei taha jah. Helistasin koju jõudes kohe lapsele, palusin seletada, miks minult raha ei tahetud. Ja kui see raha temalt sisse kasseeritakse, kas see summa on siis ikka õige. Laps vastas, et mul pole vaja muret tunda, kõik on korras. Sain küll aru, aga ei mõistnud, kuidas see kõik võimalik on."

Teine seenior jutustas: „Laps seletas, kuidas nutitelefonis makseid teha. See olevat väga mugav ja lihtne. Ütlesin talle, et kuidas ma saan teada, kas vajutan õigele või valele nupule. Ma ju hakkan kohe selle pärast muretsema, nii et parem pole seda vidinat mulle vaja, saan vanal kombel vajalikud asjad aetud."

Kolmas pensionär rääkis: „Vormistasin tellimuse veebipoes ja mõistsin hästi, et kui ei saa seda nüüd selgeks, siis ei hakkagi ma kunagi veebipoodides kolama. Võtsin ennast kokku ja tegin rahulikult kõik sammud veel kord läbi. Tasapisi jäi muretsemine tagaplaanile ja kõik toimis."

Kuidas kätt elu pulsil hoida?

Mis paneb elurattad käima? Et muutuva maailmaga paremini toime tulla, tuleb kõigepealt iseendasse vaadata – millised on need peamised teemad ja valdkonnad, mis inimest ennast huvitavad, kus ta tahab kaasa rääkida ja pädev olla. Siin on lihtne reegel: mida rohkem valdkondi ja teemasid suudame me haarata, seda parem. Kusagil on küll ka piir, kuid eluks hädavajalikud olmevaldkonnad peaksid siiski selles valikus olema.

Kõige tähtsam valdkond, millega peaksime end kursis hoidma, on tervis ja sellega seonduv. Sellele peame paratamatult aega kulutama ja tervise puhul peaksime kompetentsuses kindlad olema. Peaksime mõistma haigusi ja nende sümptomeid, teadma nüüdisaegseid diagnostilisi protseduure, ravimite nimetusi, nende toime iseärasusi ja näidustusi.

Teine oluline valdkond, millega peaksime end kursis hoidma, on kodune tehnika ja sellega seotud rakendused. Isegi televiisori programmide häälestamine eeldab süvenemist. Kui esimene programm on häälestatud, mis on paljuski automaatne (tuleb enamasti kinnitusnupule vajutada), siis järgmisega pole enam üldse mingeid raskusi. See nõue käib praegu juba kõikide moodsate olmeseadmete kohta.

Arvuti ja nutitelefoni kaudu suhtlemine on tänapäeva paratamatu nõue, mida ei ole otstarbekas vältida. See võib igal hetkel vajalikuks osutuda. Kellelgi ei ole garantiid, et see lähitulevikus eluliselt hädavajalikuks ei muutu.

Üks mees rääkis, et tema 85aastane isa armastab metsas seeni korjata. Kui ta on juba pikemat aega metsas, hakkab ema muretsema. Poeg seadistas ja andis talle metsa kaasa navigatsiooniprogrammiga telefoni. „Seletasin isale mitu korda selle kasutamist. Isa väitis, et „tal pole plaanis eksida", kuid mänguasjaga on metsas huvitavam. Ainult kahju on, et „see tark asi" ei näita, kus seened on, ja neid tuleb endiselt ise otsida."

> Kõige tähtsam valdkond, millega peaksime end kursis hoidma, on tervis ja sellega seonduv.

Ka igapäevase muutunud suhtluskeelega tuleb kaasa minna. Inimeste igapäevane kõnepruuk on paljuski teistsugune. Lisandunud on spetsiifiline keel ja väljendid, millest kohe ei pruugigi aru saada. Kui klienditeenindaja

REKLAAM

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

Suures saalis

14.01	P 18.00	MÄNGURID / N. Gogol 11-18€
19.01	R 19.00	ZOIKA KORTER / M. Bulgakov 11-18€
20.01	L 18.00	KIRSIAED / A. Tšehhov 11-18€
25.01	N 19.00	GIULIA FARNESE / L. Feuchtwanger 14- 22€
28.01	P 18.00	MADU-NAINE / C. Gozzi 11-18€
02.02	R 19.00	HÄDA MÕISTUSE PÄRAST / A.Gribojedov 14- 22€
06.02	T 16.00	VIIMANE KORRUS / V. Zaykin 14- 22€

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

selgitab järjekorras ootajale, et „server on maas", siis ei saagi kohe aru, mis see tähendab, kas tuleb midagi vastata või parem vait olla. Ehk hakkab ta ka arusaadavas keeles rääkima. Seda aga ei pruugi juhtuda. Siis mõtleb seenior, et „ilmselt polegi mõtet seda mulle seletada".

Elutark inimene käitub väärikalt

Kui hästi ma tegelikult oma igapäevaeluga toime tulen? Kas ühiskonna reeglid on kõigile ühesugused? Et anda ruumi igaühele siin maailmas – ka nõrgale, väikesele, haigele, eakale.

Enamasti meile meeldib, kui keegi ei jää tähelepanuta ja kõigil on võrdsed võimalused. Need pensionärid, kes järjekorras ja bussis trügivad, kasutavad õigustamata privileege ja on kurjad sellepärast, et nad ei olnud esimesed või ei saanud parimat istekohta. Nad jätavad endast paraku mulje, et neil on teistega võrreldes palju raskem elada. Teised eemalduvad neist intuitiivselt, sest säästavad ennast ärritusest ja mittevajalikust sõnelusest või pahameelest. Eemaldujate kohta kehtib väljend „elutark inimene" – see, kes lisaks märkimisväärsetele teadmistele ja elukogemusele jääb igas olukorras väärikaks, ei torma, et olla esimene, ei nõua privileege. Kui nõrk, väike, haige või eakas on väärika käitumisega, siis kutsub ta ise sellega esile soovi tema heaks midagi teha. Sünnib ühiskonna vaikne kokkulepe – soov teda aidata või talle eelistusi anda, et ta saaks parema istekoha või ei peaks järjekorras seisma. Selline heatahtlik mõte tekib vaid siis, kui inimene seda oma kurja olemuse või väljakutsuva käitumisega ei nõua.

Kasvatame noori, et nad õpiksid käitumise hea tava ja reegleid, kuid eakat inimest enam õpetada ei saa. Seetõttu tasub kibestunud ja nõudlikust pensionärist lihtsalt distantseeruda. Kui soovime muutuva ühiskonnaga kaasas käia, siis tuleb paratamatult sellesse koos pisukese filosoofilise olekuga väärikalt suhtuda – ei saanud bussis istekohta, siis seisan, minu ees järjekorras seisab kümmekond inimest, kellest igaüks võib silma hakanud parima lihatüki enne mind ära osta – mis seal ikka, saan samal ajal teisi inimesi jälgida.

Igapäevase eluga hea toimetulek seisneb selle sujuvuses – elu kulgedes ei tekita me enda ümber turbulentseid lainetusi, ei provotseeri oma olemusega pingeid ja samas ei istu kodus, kartes, et võime üksinduses konutades kibestuda ja teiste peale asjatult ärrituda.

Mõnes riigis kasvatatakse ebaviisakat liiklejat teatud karistusega: kui sa autoga vahele trügid ja arvad, et sina ei peagi suures ummikus oma järjekorda ootama, siis panevad teised liiklejad su lihtsalt paika – ootad, ja vahel kauem, kui järjekorras rahulikult oma korda oodates.

Saan hakkama küll, kui tahan

Millest tuleks hoiduda? Kindlasti ei tohiks uue ja tundmatuga silmitsi seistes sellega tegelemist edasi lükata. Kui miski tundub esmapilgul keeruline ja sellest kohe aru ei saa, siis tuleb loobumine üsna kergelt. Loobumise järel kasvab väärveendumus, et seda polegi vaja, saan selletagi hakkama. Saamegi, kuid kohanemine on parem. Loobumisega jõuame isolatsiooni, väljalangemiseni.

Ma-ei-saa-hakkama-hoiak on halb, sest viib meid passiivsusesse. Kui mõnel järgmisel korral taas sama asjaga kokku puutume, blokeerib passiivsus juba eos igasuguse ettevõtmise. Lõpuks on veendumus, et ma ei oska, see on mulle keeruline, juba nii harjumuspärane, et sellest ei saagi enam üle. Jääb kummitama mõte, et kui ma sellega juba varem hakkama ei saanud, siis praegu on veel väiksem tõenäosus, et see korda läheb, milleks sellega oma tuju rikkuda.

Toon mõned lihtsad reeglid, mida tuleks meeles pidada ja igapäevases elus kasutada.

Teiste inimeste jälgimine on hea õpetaja igas vanuses. Kui see oskus on inimesele juba emapiimaga kaasa antud, siis nimetame seda tähelepanelikkuseks. Tähelepanelikkus on loomulik võime märgata ümberringi toimuvaid asju. See on seotud loomuliku huviga elu vastu. Inimesed, kes on seda igapäevases elus harjunud kasutama, õpivad elult endalt mitu korda kiiremini.

> Mida vanem inimene, seda suurem on õigus mitte häbeneda ja igasuguseid asju küsida.

Sellele töötab vastu igapäevane elurutiin – samade asjade tegemine samal moel. Poes käimine sama rada pidi, samade saadete vaatamine. See vähendab aju erksust, psüühikale on sellises rutiini kordamises vähe mõtteainet, sest pole midagi salvestada ja millegi uue üle mõelda. Me ei pruugi märgata, kuidas teised inimesed toimetavad. Samas on lapsepõlvest pärit teiste matkimine üks eluga kohanemise parimaid viise.

Seega, kui riskime ja astume igapäevaselt tavaliselt teerajalt kõrvale, siis värskendame ka elu enda ümber. Reis on üks parimaid viise ergas olla ja eluga kaasas käia, sest see on psüühikale väga tugeva stimuleeriva toimega (reisiks ettevalmistus, kaasavõtmist vajavate asjade läbimõtlemine ja muu sellega kaasnev). Näiteks võib omaette iseseisvalt ilma reisikorraldaja abita seiklema minek esialgu väga ebamugav tunduda, sest endale tuleb ise pilet osta, hotell kinni panna, auto rentida. Need asjad on tänapäeva noorele „30 minutit ja ongi valmis". Vanem inimene peab mitu korda rohkem pingutama. Aga reisil võime kohata paljusid inimesi, kes rikastavad meid oma erilise kogemuse võrra.

Tähtis on tahtlikult muutusi tekitada. Osta asju teisest poest, tankida uues tanklas, lugeda teisi lehti – kõik need „ebamugavused" hoiavad meie psüühikat igapäevaselt toonuses.

On veel üks hea vahend, kuidas moodne ja noortepärane ehk tänapäevane inimene olla – teistega teadmisi jagada. Selleks, et oma mõtteid ja kogemusi jagada, tuleb asi enne hästi läbi mõelda ja sellest aru saada. Seega need, kes teistele oma läbielamistest palju jutustavad, on alati tänapäevases mõttes eelistatud.

Kindlasti tuleb aktiivne olla. Mida vanem inimene, seda suurem on õigus mitte häbeneda ja igasuguseid asju küsida. Tänu vanusele oskab seenior seda heal ja meeldival kombel teha. Lisaks on seenioril õigus mitte teada või uuendustega mitte kursis olla. Näiteks on õige mitu vanemat härrasmeest minult automaattanklas küsinud, kuidas seal käituma peaks, kuigi sellest on juba palju aastaid tagasi juttu olnud, sest automaattanklaid ei ehitatud ju viimase aasta sees. Aga nad on tahtnud oma oskusi proovile panna ja areneda.

Automaatpesula ees astus mulle ligi üks vanem meesterahvas ja küsis, kuidas seal kõige paremini auto puhtaks saaks, kas automaatpesula ikka peseb auto puhtaks ja mis režiime tuleb selleks kasutada. Ta viitas oma ülitolmusele autole. Kuigi automaatpesula pole raketiteadus – paned mündid sisse ja valid nelja-viie režiimi vahel – võttis meesterahvas selleks aega, ta ei heitnud endale ette, et peab nii elementaarseid asju küsima, tal ei olnud ka piinlik, et ta seda ei tea. Ta otsustas õppida midagi uut kõige lihtsamal moel, küsides nõu inimeselt, kellel oli samuti plaanis autot pesta ja oskas seda teha.

Sellise hoiaku võiksimegi võtta – näitame, et meil on endiselt elu ja ümbritseva vastu suur huvi ja tahe muutustega kaasas käia. Elutahe ja aktiivsus nakkab, kutsub kaasa, miks siis mitte sellest suurest protsessist osa saada.

Pidage meeles lihtne reegel – mida tähelepanelikum olete ise elu vastu, seda suuremeelsem on elu teie vastu!

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

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

Kodused tööriistad liiguvad kolimisega kaasa

Igas majapidamises on rohkem või vähem tööriistu, mida vajadusel uuendatakse. Kes eelistab samasuguseid asju nagu noorpõlves, kes leiab poest mugavama.

Teet Roosaar

teet.roosaar@parnupostimees.ee

„Mulle need plastmassrehad ei kõlba, liiga nõrgad ja kohmakad. Enamik aiatööriistu on üle paarikümne aasta vanad, viimati ostsin puidust varrega hargi, sest vana hargi harud läksid kõveraks," räägib 74aastane Tiit.

Maa-asula kortermajas elavale Tiidule on aiamaa koht, kus omaette rahulikult olla. „Palju sa neid ikka kasutad," iseloomustab ta elu jooksul kogunenud aiatööriistu. Küll on ta hankinud akutrelli, mille otsakutega saab tähik- ehk *torx*-kruvisid keerata, ja kettsae, sest pikemad puud vajasid lühemaks lõikamist.

52aastane Urmas kolis 27 aastat tagasi vanemate ehitatud majja, kus olid labidad, rehad ja paljud teised majapidamises vajalikud tööriistad juba olemas. Aja jooksul on tulnud paljud neist välja vahetada. Enne ostmist kaalub Urmas hoolega, kas hankida kallis ja kvaliteetne või mõni odavam tööriist.

Kallis labidas ja odav kastekann

„Ostsin seitse aastat tagasi Fiskarsi kaevamislabida, väga hästi peab vastu. Labidat läheb sageli vaja, sellega ei juhtu midagi," ütleb Urmas.

Samamoodi on Urmas veneaegse reha Fiskarsi reha vastu vahetanud ja kiidab seda. „Teised rehad jätavad lehed ja oksad piide vahele kinni. Selle reha piid on plastist, viie aasta jooksul on üks küll ära murdunud, aga see ei takista riisumist," kirjeldab ta oma kogemusi.

Enne uue reha ostmist katsetas Urmas odavamate rehadega, kuid need läksid katki. Samuti pidi piide vahelt kogu aeg risu korjama.

Igaks tööks pole kallist ja kvaliteetset asja vaja. Vana tsinkplekist kastekannu, mille tila lahti tuli, on Urmas küll plastkannu vastu vahetanud, ent selle ta vamis hinna järgi. „Suvaline odav, pole alt vedanud. Paar aastat tagasi vahetasin, veneaegne oli juba tühjalt päris raske. Kastekannul pole vahet, kas ta on kallis või mitte," räägib ta.

Plastluuda pole Urmas veel katsetanud, sest naine ostis kümme aastat tagasi plastmassharjastega harja. Sellega on pere rahul: harjased pole lahti tulnud ning harjaga saab trepilt tolmu ja lehti, talvel isegi kohevat lund pühkida.

„Parem kui kaseokstest luud, mis tuleb aastas korra välja vahetada, sest oksad murduvad ära," iseloomustab Urmas.

Vineerist lumelabida asemel on Urmas ostnud plastist lumesaha. „Vahet pole, kas lumi on kohev või raske. Sa ei pea seda maast lahti tõstma, vaid libistad sahka mööda maapinda. Sahk on laiem kui labidas, töö saab kiiremini ja väiksema vaevaga tehtud," kiidab ta.

Viimati ostis mees ligi 30 euro eest elektrilise hekipügaja. Noorena lõikas ta hekki käsitsi ja randmed hakkasid valutama. Siis hankis ema hirmkalli (eurodes ligi 170 eurot) maksva elektrilise hekipügaja, mida kahe pere vahel jagati.

„Kestis 14 aastat ja ütles kevadel üles. Paranduses öeldi, et siin tuleb terve mootor välja vahetada, maksab peaaegu sada eurot. Teadsin, et poes on 30–80 euro eest uutest suur valik ja arvutasin, et kui uus mõnegi aasta vastu peab, saaks parandamisraha eest neid kolm tükki," põhjendab Urmas uue eelistamist.

Järgmisena tahab Urmas osta akutrelli, sest juhtmega tööriista on tülikas pikendusjuhtmete abil mööda aeda vedada. Seni on ta kasutanud lapiku peaga või ristpeaga kruvisid, ent mõtleb järjest enam tähikutele, mida on raskem üle keerata.

Kui sageli kasutan?

Kauplused üritavad arvestada nii konservatiivse kui ka moodsama maitsega, lisaks käivad sealt tööriistu ostmas inimesed, kes nendega elatist teenivad. Rääkisime Pärnu kaupluse Remont ja Viimistlus müügijuhi Kalev Rääbisega üksnes koduses majapidamises kasutatavatest aia-, käsi- ja tavalisematest elektrilistest tööriistadest, mida ostavad maja- ja korteriomanikud.

Aiatööriistadest on tavalisemad oksakäärid, oksa- ja tavaline saag, mürgiprits, õunte korjamise käpp, labidas, kõblas, hark, reha, luud, kastekann, ämber ja kirves.

> Minu esimene küsimus ostjale on, mille jaoks ja kui sageli.
>
> **Kalev Rääbis,**
> kaupluse Remont ja Viimistlus müügijuht

„Ostetakse rohkem odavamaid. Käsikääre on nii ühe kui kahe käe omasid, heki pügamise jaoks on pikema teraga," iseloomustab Kalev Rääbis oksakääre.

Lühema teraga ühekäekäärid maksavad kaupluses Remont ja Viimistus 4–20, pikema teraga hekikäärid 15–30 eurot. „Inimene vaatab, kui palju ta neid kasutab. Kui väga palju, võib soetada kallimad, kui vähe, pole mõtet uhkeid kääre seina peale osta," kirjeldab Kalev Rääbis ostjate valikut.

Kuigi oksakääre müüakse ka komplektina, eelistavad inimesed neid ühekaupa osta. Enamasti on oksakäärid kodus juba olemas ja katki läinute asemele tullakse uusi otsima. Kallimad kahekäekäärid on hammasrattaülekandega, et ei peaks nii palju jõudu kasutama.

Kaarjad suure hambaga oksasaed maksavad poes 4–38, tavalised saed 5–17 eurot. „Minu esimene küsimus ostjale on, mille jaoks ja kui sageli," ütleb Kalev Rääbis. „Kvaliteetset asja väga odavalt ei saa, viie-eurone saag kõlbab esimese naelani."

Müügijuht ei taha ostjale tingimata just kõige kallemaid saage soovitada, vaid räägib, et poe eeliseks internetikaubamaja ees on küsimis- ja katsumisvõimalus. Igaüks saab leida just enda jaoks sobiva hinna ja kvaliteedi suhte, uurida saehammaste kuju, saelehe paksust ja pikkust, tefloniga kaetust ja teisi detaile.

„Roostetamine sõltub sellest, kus saagi hoida. Kortermaja keldris ei juhtu saega midagi, kuid maa-aluses kartulikeldris hakkavad asjad juba roostetama," hoiatab Kalev Rääbis.

Mürgipritse on müügil kahte liiki: käsi- ja vaakumpritsid. Vaakumpritse ei pea kogu aeg käega pumpama, täidad ära, lööd vaakumi sisse ja vajutad päästikust. Hinnad algavad käsipritsidel 2,70 ja vaakumpritsidel viiest eurost.

Hinda lisavad voolik ja vars. „Valik sõltub sellest, kas pritsida on vaja kõrgeid õunapuid või madalaid marjapõõsaid. Suurema paagiga ja varrega vaakumpritsi eelistavad need, kellel on rohkem pritsimist," kõneleb Kalev Rääbis.

Teleskoopvarrega õunakorjamiskäppa oskavad hinnata need, kellel on õunapuuaed. Varre otsas on kott, kuhu mahub neli-viis õuna.

Labidal murdub ühenduskoht

Labidaid on nii terava kui ka ümara otsaga. Kalev Rääbise hinnangul sobib terava otsaga labidas maa kaevamiseks paremini. Kas eelistada puidust, plastist või metallist varrega labidat, on juba igaühe enda teha.

„Labidatel kipub katki minema labida ja varre ühenduskoht, odavamatel mudelitel võib labidaplekk vänduda. Vastupidavus sõltub nii inimesest kui ka labidast, meil on need müügil hinnaklassis 8–20 eurot," sõnab Kalev Rääbis.

Lumekühvleid eristab laius, kühvli materjal (metall või plast) ja kvaliteet. „Metallist kühvlid on väiksemad, mõeldud raskema lume tõstmiseks. Eelistatakse natuke laiemaid lumelabidaid, et oleks vähem tööd ja tekiks piisavalt lai käimisruum," räägib Kalev Rääbis.

Katki läheb kas labidaosa, kui keegi sellele peale astub, või ühenduskoht, kui liiga palju ja liiga rasket lund tõstetakse. Osa inimesi eelistab lumesahka, millega lund lükata.

Kalev Rääbis soovitab lume tõstmiseks või lükkamiseks osta pigem natuke kvaliteetsema tööriista, mis kestab aastaid. 3,60 eurot maksev puitvarrega lumelabidas ajab küll asja ära, kuid tööd teha on kallima labidaga mugavam.

FOTOD: SHUTTERSTOCK

Kõblastest ostetakse nii kolmnurk- kui ka välkkõplaid. „Välkkõblas tõmbab juured hästi läbi, kolmnurgaga saad sügavamalt lüüa," kirjeldab Kalev Rääbis nende erinevust.

Hargi ostja eelistab sellist, nagu tal varem oli. Odavamad hargid võivad olla harjumatult kitsad.

„Ostetakse piide pikkuse, mugavuse ja raskuse järgi. Sõnnikuhark on teravate, kaevamishark laiemate piidega. Enamasti on need puitvarrega, tavaliselt läheb katki vars hargi ühenduskohast," kõneleb ta.

Varrega hargid maksavad kaupluses Remont ja Viimistlus 9–22 eurot.

Rehadest on poes pakkuda raudrehasid mullatöö jaoks, loorehasid heinatööks ja plastist leheriisumisrehasid. Viimaseid, mille piid on pikemad ja elastsemad, ostetakse kõige rohkem.

„Enamasti on kodus mitu reha, nii mullatööks kui ka lehtede riisumiseks. Loorehasid ostetakse vähem, sest üha vähem inimesi teeb heina ja peab loomi. Ostes lähtutakse sellest, mida kui sageli vaja läheb ja kui palju rahakott kannatab," sõnab Kalev Rääbis.

Luuad on tänapäeval peamiselt plastist narmastega, ent Remondis ja Viimistluses on ka riisi- ja vitstega luudasid. Samamoodi on plastkannud ja -panged välja tõrjunud tsinkplekist esemed.

Kirves olgu raske ja pika varrega

Lõhkumiskirve soovitab Kalev Rääbis osta raske ja pika varrega, et löögil suurem jõud oleks. Samuti on oluline paks, kolmnurgakujuline tera, mis paremini puusse tungib. Kui aga on vaja puid lõigata või oksi laasida, tuleks valida laiema teraga õhem tööriist.

Paljud käivad poest üksnes kirvevarsi otsimas, mis maksavad kaks kuni neli eurot. Lõhkumiskirve eest tuleb välja käia 13–22, lõikekirve eest 5–11 eurot.

Käsitööriistadest on tavalisemad näpitsad, tangid, haamrid, kruvikeerajad ja mutrivõtmed.

Näpitsaid on kaupluses Remont ja Viimistlus ligi 20 sorti. Kõigil on plastiga kaetud käepide, peenema otsaga näpitsad on mõeldud elektritööde jaoks. Tööriistu eristab nende pikkus ja kuju, hinnaklass jääb viie kuni kaheksa euro kanti.

Tangid soovitab Kalev Rääbis osta pikema varrega, sest nende jõuõlg on suurem. Tema kogemuse põhjal ostetakse tange üha vähem, sest enamik kinnitusi on juba kruvide, mitte naeltega.

Haamreid eristab kaal ja naela

>> lk 12

REKLAAM

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

IAN DRUMMOND, KARA O'REILLY

„TAIMEDEGA KODUS"

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

Tõlkinud Anu Kaur, Tallinna Botaanikaaia vanemaednik

Kõva köide, 176 lk

pf

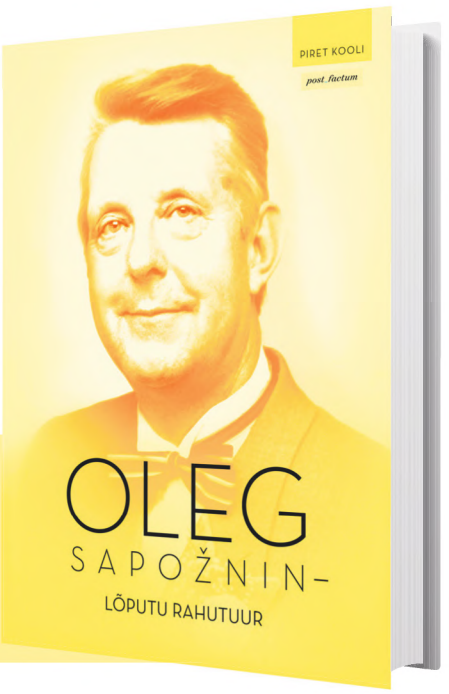
„OLEG SAPOŽNIN – LÕPUTU RAHUTUUR"

Piret Kooli

pf

Kõva köide, 384 lk

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



Mahukas elulooraamatus „Oleg Sapožnin – lõputu rahutuur" saavad sõna kümned Olegi sõbrad ja tuttavad. Põhirõhk on ta enda räägitud lugudel, mida ta on Eesti Spordimuuseumi helilindile rääkinud enam kui 17 tundi. Neis värvikas keeles kõneldud jutukestes on tallel Eesti kultuuri- ja spordilugu. Kolme ajastu lugu. Ühe perekonna ja suguvõsa lugu. See on inimeseks kasvamise, saamise ja jäämise lugu.

väljatõmbamise võimalus. „Eelistatakse sõrghaamreid, sest need on universaalsemad, vars on plastkattega või puidust," kirjeldab Kalev Rääbis.

Kruvikeerajaid on nii kindla kui ka vahetatava otsakuga. „Tänapäeval on enamik kruvidest tähikotsaga, eriti suuremad kruvid. Ka ristpeaga kruvisid soovitakse, aga pigem väiksemaid," lausub Kalev Rääbis.

Kel on vaja raskesti ligipääsetavast kohast keerata, võiks poest otsida täisnurga all keeramiseks mõeldud kruvikeerajaid. Sageli ei osata neid Kalev Rääbise sõnul küsida.

Igas majapidamises on hulk kindla suurusega lehtvõtmeid, mõnel pool ka padrun- ja tellitava suurusega võtmeid. Kõige rohkem ostetaksegi lehtvõtmeid, sest tellitava suurusega võti sobib rohkem hädapärasemate tööde jaoks ja kui miski on ikka kõvasti kinni, siis sellest abi ei ole.

„Inimesed otsivad kas kindla suurusega võtit või komplekte. Mul on kodus üks komplekt ja hulk vanematelt saadud üksikuid võtmeid," ütleb mees.

Odavamates komplektides on mutrivõtmed suurusega 8–19 millimeetrit, kõige rohkem läheb vaja 7–32millimeetriseid. Komplektide hind ulatub viiest eurost 46 euroni, hind sõltub nii võtmete arvust kui ka tootjast.

FOTOD: SHUTTERSTOCK

ELEKTRILISED TÖÖRIISTAD

Elektrilistest tööriistadest on tavalisemad akutrell, juhtmega lööktrell ja ketaslõikur.

Akutrelli kasutatakse kruvimiseks ja puurimiseks, kallimatel akutrellidel on ka löögimehhanism. Akutrelle eristab seadme võimsus, aku mahutavus, väändemoment ja tootjafirma.

Mida suurema mahutavusega aku on, seda raskem on tööriist. Suurema väändemomendiga trelliga saab jämedamaid ja pikemaid kruvisid keerata ning töötada kiiremini.

„Tavakasutaja aku jaoks piisab 1,2–2 ampertunnist, sellised trellid maksavad 69–159 eurot. Enamasti ostetaksegi ligi sada eurot maksev akutrell, millega saab kõik koduses majapidamises ära teha. Mul on näiteks kaheampriline ja 18voldine," kõneleb Kalev Rääbis.

Puurid ja kruviotsakud tuleb eraldi osta. Mõistliku kvaliteediga otsakukomplekt maksab Kalev Rääbise sõnul ligi kümme eurot. Puure on nii puidu, metalli kui ka kivi puurimiseks.

Lööktrellid on enamasti juhtmega ja need on mõeldud pigem puurimiseks ja haamerdamiseks kui tavalise kruvi sisselaskmiseks. Löökmehhanismiga trellidega saab puurida betooni ja kivi.

Lööktrelle eristab eeskätt võimsus ja tööiga, tuntumate tootjate lööktrellid on vastupidavamad.

„Igaks juhuks pole mõtet koju tuntud kaubamärgiga toodet osta. Tavakasutajal piisab 500–850vatise mootoriga trellist küll, sellise võimsusega saab kodus rahulikult puurida. Muidugi ei saa sellega minna ehitusele raha teenima, kallimad trellid taluvad koormust paremini," ütleb Kalev Rääbis.

Ketaslõikur-nurklihvija ehk „relakas" on mõeldud lõikamiseks või lihvimiseks. Neid on nii juhtme kui ka akuga, terad peab eraldi ostma. Seadme kvaliteet sõltub võimsusest ja tootjafirmast.

Allikas: kauplus Remont ja Viimistlus

REKLAAM

KLASSIKALINE RAVIPAKETT
Ravipäev sisaldab 6 protseduuri!

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

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)

Hind alates 49,00€/ravipäev

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

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

Ülalpool loetletu haiguste ennetamiseks ja raviks soovitame eriti klassikalise ravipaketti.

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

24h

www.ravispa.ee

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kui tasakaaluhäired kimbutavad

Tasakaaluhäired vaevavad paljusid kuldsesse ikka jõudnud inimesi ning on üks peamisi kaebusi, mida neuroloogi vastuvõtul selja- ja peavalu kõrval kuulda võib.

Kaire Kenk
60pluss@eestimeedia.ee

Tasakaaluhäired halvendavad seeniori elukvaliteeti. „Kuid tasakaalu saab harjutustega parandada ja mida kõrgem vanus, seda tähtsamaks tasakaalutreening muutub," ütleb võimlemistreener Reet Pool.

„Tasakaaluhäired on meie vanemaealiste seas laialt levinud probleem. Samas tasuks aga meeles pidada, et vaid 15 protsenti kõikidest tasakaaluhäiretest on tingitud muutustest ajus. 85 protsenti on tingitud hoopis muudest põhjustest," selgitab võimlemistreener.

> Tasakaalu saab harjutustega parandada ja mida kõrgem vanus, seda tähtsamaks tasakaalutreening muutub.

Tema sõnul jagunevad tasakaaluhäired suures plaanis kaheks: üks on silmaga nähtav tasakaaluhäire – inimene kõnnib vaarudes, nagu oleks liigselt alkoholi tarvitanud. Teist liiki tasakaaluhäired eksisteerivad vaid meie peas. „Nii näiteks tundub merehaigusse all kannatavale inimesele, et kogu maailm tema ümber kõigub," märgib Reet Pool. Nimelt on tasakaalu säilitamises oma roll nii silmadel, kõrvadel kui ka kesknärvisüsteemil. Nägemismeele abil saame kohe infot, kus me muu maailma suhtes asume. Nägemismeele olulisusest tasakaalu säilitamisel võib saada aimu, kui püüda kinnisilmi ühel jalal seista.

Tasakaaluhäired ravimite tarvitamisest

Põhjuseid, miks pea ringi käib ja tasakaalutunnetus häirub, on palju. Üks kõige tavalisemaid on kõrge või liiga madal vererõhk, samuti sisekõrva talitluse häirumine, mis tähendab, et aju saab valeteateid sisekõrvas paiknevast tasakaaluelundist. Üks kõige tõsisemaid ja raskelt ravile alluvaid tasakaaluhäirete põhjustajaid on Ménière'i tõbi, tunnuseks rasked episoodilised peapööritushood, oksendamine, kuulmise nõrgenemine.

Tasakaaluhäired on ravimite üks kõige sagedasem kõrvaltoime. „Üks mu loengut kuulama tulnud inimene kurtis, et pooled ravimid, mida ta on sunnitud tarvitama, tekitavad tal tasakaaluhäireid," selgitab Reet Pool. Tema sõnul võivad tasakaaluhäireid põhjustada rahustid või uinutid, antidepressandid, antihistamiinikumid. Ka teatavaid antibiootikume seostatakse sisekõrvakahjustuse tekkega.

„Mulle oli suur üllatus, et ka üks maksaravim võib põhjustada suuri tasakaaluhäireid,

>> lk 14

REKLAAM

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

iiveldust, peapööritust. Lugege oma ravimite infolehti. Juba hoiatus „Pärast selle ravimi tarvitamist hoiduge kuue tunni jooksul autorooli istumast" on ohu märk. Igaüks, kellele tundub, et talle määratud ravimid põhjustavad tasakaaluhäireid, peaks arstiga nõu pidama asendusravimite leidmiseks."

Peapööritust ja iiveldust võivad põhjustada ka äge keskkõrvapõletik ja kahjuks ka ärevushäired. Niisamuti aju vereringehäired.

Tasakaal sõltub väga palju visuaalsest informatsioonist ehk nägemisest – kui inimese silmad on suletud, siis tasakaalu näitajad halvenevad. Seega mõjutavad tasakaalu suuresti silmahaigused. Istuva töö tegijaile võib see aga tähendada ootamatut kukkumist tänaval. Nad ei muutu lihtsalt laisaks, neil taandarenevad ka tasakaalusüsteemile olulised närviühendused.

Tasakaaluhäiretesse ei tohiks suhtuda kergekäeliselt – küll need ise üle lähevad. Võimlemistreener teab, et komistamisi esineb kõigil inimestel igas vanuses. Kukkumised on raskemate tagajärgedega eriti vanemas eas, väga mitmetel põhjustel.

Esimene kukkumine suurendab järgmiste kukkumiste tõenäosust ja ka hirmu nende ees. Igal aastal komistab umbes kolmandik üle 65aastasi ja pooled üle 75aastased vanurid. Kukkumised päädivad pea 300 000 reieluupeakaela murruga aastas. Vanematel inimestel tähendab reieluupeakaela murd aga peamist traumast tingitud surma põhjust ja ühtlasi suurimat invaliidsuse põhjustajat.

„Eakamate elanike seas on kõige vähem kukkumistest tingitud traumasid Jaapanis. Sellele on väga huvitav selgitus – nimelt magavad jaapanlased ju madalal madratsil ning hommikuti voodit korrastades tuleb neil aasta-aastalt igal hommikul end liigutada – kummarduda ja jälle selga sirutada. Selline liikumine aitab säilitada keha raskuskeset kõrge eani välja," räägib Reet Pool.

Kõige levinum tasakaaluhäirete tekitaja on aga vananemine, ennekõike sisekõrvas asuva tasakaaluaparaadi vananemine. Teised õrnad kohad on üle keha asuvad tasakaaluretseptorid. „Vananedes keha lihasmass ja lihaste jõudlus väheneb, koos sellega ka nende retseptorite jõudlus. Käte ja jalgade tundlikkus võib 75aastastel olla isegi kuni 60 protsenti väiksem võrreldes 30aastastega," nendib Reet Pool.

Kuid sellest hoolimata ei saa kukkumisi pidada vältimatuks vananemise tagajärjeks. Tasakaalu säilitamist on võimlemistreeneri sõnul võimalik õppida ja nii saab tasakaaluhäireid kontrolli all hoida. Tasakaalutunnetuse kohta kehtib reegel: kui ei kasuta, siis kaotad selle funktsiooni. Tasakaalu treenivad kõik keha asendit kiiresti ja järsult muutvad asendid. Igapäevane harjutamine on kõige lihtsam tasakaalu hoidmise meetod.

Harjutused on võimlemistreeneri hinnangul oma iseloomult lihtsad. Näiteks lamades vasemal küljel tuleb kiirelt keerata paremale küljele. Või voodil sirge seljaga istudes heita kiiresti selili, istudes kummardada ettepoole ja siis kiirelt pead tõsta jne.

Kõige lihtsam on näiteks istudes ja käsi külgedele sirutades pead kordamööda vasakule ja paremale viia või siis käsi külgedele välja sirutades ka jalad ette sirgeks viia. Veidi raskemad on sirgelt seistes tõus varvastele, varvastel seismine jne. Niisamuti varvastelt seismiselt kandadele seisma „kõikumine", kordamööda põia väliskülgedel ja sisekülgedel seismine. Ka need lihtsad harjutused ennetavad tasakaaluhäirete tekkimist. Kui need harjutused enam raskusi ei valmista, võib alustada ühel jalal seismisega, siis võib jalgu kordamööda ette ja taha sirgeks viia, siis juba teha samu harjutusi käsi ette ja taha viies jne.

„Kui tunnete, et võite kukkuda, tehke harjutusi näiteks seina ääres, et saaksite vajadusel sinna toetuda. Tehke igat kõige enam meeldinud harjutust umbes ühe minuti jooksul, vahepeal võib puhata. Ning muidugi treenib tasakaalu tantsimine. Ühest uuringust ilmnes, et parim tants selleks on Argentiina tango."

Neid tasakaalu saavutamiseks soovitatud sisekõrva „treenivaid" harjutusi peaks võimlemistreener Reet Pooli sõnul tegema sihikindlalt, vähemalt kaks korda päevas. Et harjutustest kasu oleks, peaks neid tegema suletud silmadega – esialgu on see üpris ebameeldiv. „Regulaarne harjutuste tegemine ei too tulemusi päevapealt, küll aga nädalate kuni paari kuuga peaks pearinglus tunduvalt vähenema."

Ka kaelalihaseid tuleb Reet Pooli sõnul treenida – nende nõrgenemine ning jäigastumine tekitab samuti tasakaaluhäireid. Hommikuse võimlemise ajal on soovitatav teha kerepöördeid koos peapööretega. „Väga head on ka ülakeha venitused mõlemale küljele," soovitab ta.

Kõik tasakaaluharjutused on suunatud ebastabiilse kehaasendi tekitamisele. „Peaasi on muuta harjutuse käigus keha asendit. Eakad peaksid harjutuste tegemist alustama ettevaatlikult, sest esmalt võib tasakaal olla üsnagi häiritud. Hea, kui saaksite appi paluda mõne sõbra või pereliikme."

Üldjuhul pole tasakaaluhäire ravimitega mõjutatav. Tasakaal, nii nagu mälugi, on Reet Pooli hinnangul treenitav ja seda ka vanemas eas. Siit tulenebki, miks tasakaalu parandamiseks ei maksa oodata abi ravimitest, vaid tuleb panna rõhk treenimisele ja küllalt sageli ka halva tasakaaluga kohanemisele. „Ravijuhiste üldine seisukoht tänapäeval ütleb, et tasakaaluhäired saavad ise endast harjutades jagu," kinnitab Reet Pool. „See on hea soovitus, seda enam, et ravimeid tasakaalu hoidmiseks ei tohi tarbida enam kui paar nädalat järjest. Ennast tuleb liigutada iga päev ja võimalikult erinevates asendites."

FOTO: SHUTTERSTOCK

MIS ON VESTIBULAARAPARAAT?

Tasakaal on üks tähtsamaid koordinatsiooni liike. Eristatakse staatilist tasakaalu (rõhtseis, kätelseis, tiritamm, stardiasendid) ja dünaamilist tasakaalu (laskumine suuskadel, liikumine eri pindadel, näiteks bussi pidurdamisel asendi säilitamine). Viimane on omane rütmilistele liikumistele.

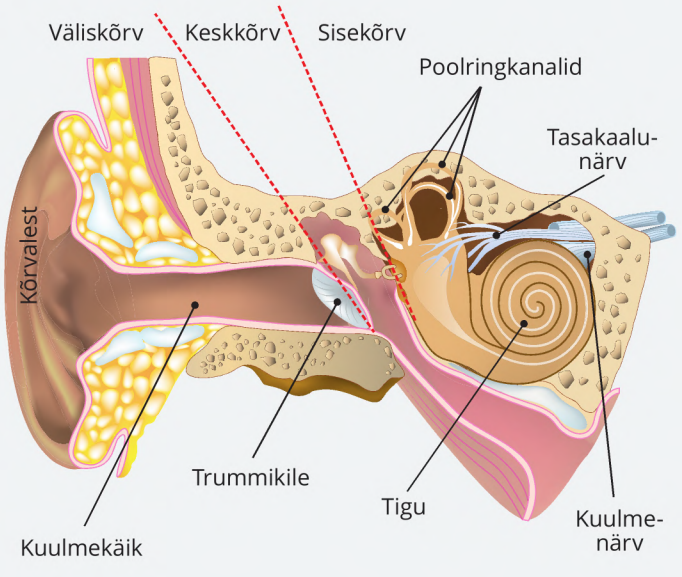
Tasakaaluelundi moodustavad sisekõrvas paiknevad poolringkanalid koos kahe kotikesega, milles paiknevad karvakestega tunderakud. Keha või pea asendi muutmisel hakkavad liikuma tasakaaluelundis olevad kristallid ja vedelik. Liikumine ärritab vastavaid meelerakke. Meelerakkudes tekkinud närviimpulsid liiguvad mööda närve peaaju tasakaalukeskusesse. Erutus juhitakse väike- ja suurajusse, kust järgneb impulss kere-, jäsemete, kaela- ja silmalihastele, mis kindlustavad kehaasendi tasakaalu.

Lisaks tasakaaluelundist saabuvatele impulssidele saab peaaju kehaasendi kohta teavet ka silmade ja kompimismeele kaudu ning aju peab suutma kõiki neid ärritusi töödelda, et inimene oleks oma asendist teadlik, seisaks püsti ja suudaks vajalikke liigutusi sooritada.

Ilmekas näide vastuolust silmaga nähtava ja tajutava liikumise vahel ongi toosama merehaigus, mille puhul silmad näevad, et kajut on paigal, kuid sisekõrv edastab infot keha edasi-tagasi ning üles-alla liikumisest.

Kesknärvisüsteem saab infot ka lihastes ja kõõlustes paiknevatelt retseptoritelt. Need reageerivad kõigile keha lihaste kokkutõmmetele ja aju kasutab saadavat teavet, et koostada keha pidevalt muutuvate asendite kaart.

SISEKÕRVA EHITUS



TASAKAALUHARJUTUSED VANEMAEALISELE

Istudes toolil, käed rinnal, tõstke jalga põlvest sirgena ette.
Seismine, üks jalg teise ees. Hiljem proovige sama harjutust, silmad kinni.
Seismine ühel jalal. Hiljem proovige sama harjutust, silmad kinni.
Külg ees kõndimine.
Kõrgemale, kõvale ja stabiilsele alusele astumised.
Jalg jala ette astumine.
Kõnd pingil, joontel või nööril (köiel): käed üleval, kõrval, rinnal, kuklal.
Kõnd pingil, joontel või nööril esemete korjamisega põrandalt.

LABAJALAPAINUTUS
Seiske sirgelt, tasakaalu säilitamiseks toetuge lauale või toolile. Tõuske aeglaselt varvastele, nii kõrgele kui võimalik. Püsige selles asendis. Laskuge aeglaselt täistaldadele tagasi. Tehke seda 8–15 korda. Puhake ja seejärel korrake veel 8–15 korda. Vilumuse kasvades võib harjutust teha ka suletud silmadega.

PÕLVEKÕVERDUS
Seiske sirgelt, tasakaalu säilitamiseks toetuge toolile või lauale. Kõverdage aeglaselt põlve, nii palju kui võimalik, nii et jalg tõuseb selja taha. Püsige asendis.
Seejärel tooge jalg aeglaselt tagasi. Tehke seda 8–15 korda kummagi jalaga. Puhake ja seejärel uuesti 8–15 korda. Vilumuse kasvades võib harjutust teha ka suletud silmadega.

JALATÕSTED KÕRVALE
Seiske sirgelt, jalad veidi harkis, tasakaalu säilitamiseks toetuge lauale või toolile. Tõstke üht jalga aeglaselt 15–30 cm kõrvale, hoidke selg ja põlved harjutuse sooritamisel sirgelt. Püsige asendis. Seejärel viige jalg aeglaselt lähteasendisse tagasi. Korrake mõlema jalaga 8–15 korda. Puhake ja tehke veel 8–15 korda. Vilumuse kasvades võib harjutust teha ka suletud silmadega.

Allikas: võimlemistreener Reet Pool

REKLAAM

Kuidas tulla toime kerge uriinipidamatusega?

Kerge uriinipidamatus ei tähenda, et aktiivne ja liikumisvõimeline inimene peaks oma igapäevastest tegevustest ja väljas käimisest loobuma. Loe lähemalt, kuidas uriinipidamatusest hoolimata oma igapäevaeluga edukalt toime tulla.

KUST ALUSTADA?

1. Teadvusta endale, et uriinipidamatus on sageliesinev probleem, mida ei tasu häbeneda ning mille puhul on kindlasti vaja abi otsida.

2. Pöördu uriinipidamatuse sümptomeid märgates esmalt perearsti poole.
Kohati võib tunduda lihtsam ise endale sidemed soetada ja olukorraga üksi toime tulla, kuid see ei ole kõige parem lahendus. Abivahendid aitavad küll sümptomitega koos elada ja igapäevaelu lihtsustada, kuid enamasti on vajalik ka ravi ning elustiili kohandamine, mille osas oskab nõu anda vaid arst.

3. Küsi julgelt nõu abivahendikeskusest.
Abivahendikeskuse klienditeenindajad oskavad anda täpseid soovitusi, missugused sidemed või hügieenitooted on sobivad just sinu olukorra ja elustiili jaoks.

MILLEGA ENNAST URIINILEKETE EEST KAITSTA?

Uriini imavad sidemed sobivad aktiivsele inimesele. Sidemeid on erineva suuruse ja kujuga ning spetsiaalsed mudelid on olemas nii naistele kui meestele.
Võrkpükse saab kanda tavaliste aluspükste asemel, et aidata sidemel kehaga paremini sobituda ja seda kindlalt paigal hoida. Võrkpüksid on pestavad ja korduvkasutatavad.
Ühekordsed imavad aluspüksid on justkui side ja aluspüksid koos ning nende puhul ei pea muretsema sideme nihkumise pärast. Erinevad mudelid on olemas nii naistele kui meestele.

ENNETA NAHAPROBLEEME ÕIGETE HOOLDAMISVÕTETEGA

Sideme- ja mähkmekasutajatel võivad naha hooldamata jätmisel tekkida erinevad nahaprobleemid, näiteks naharitused ja haudumine. Seepärast on oluline järgida õigeid nahahooldusvõtteid.

1. Uriinilekke korral vaheta side esimesel võimalusel.
Niimoodi saad vältida naha haudumist, lõhna levimist ja uriini lekkimist sidemest.

2. Enne uue sideme paigaldamist puhasta nahk õrnatoimelise vahendiga.
Niisutatud sälvrätid on üks lihtne lahendus, mida endaga kaasas kanda, et vajadusel nahka kiiresti, mugavalt ja ilma veeta puhastada. Niimoodi saad vältida ebameeldiva lõhna ja nahaärrituste teket isegi siis, kui oled kodust eemal ja muude tegemistega hõivatud.

Lisaks spetsiaalsetele õrnatoimelistele pesugeelidele ja seepidele on olemas **pesukreemid ja pesuvahud,** mille eeliseks on see, et nende kasutamiseks pole vaja vett. Kui uriinilekete tõttu on vajalik mähkmepiirkonda päevas mitu korda puhastada, ei ole mõistlik selleks alati duši all käia. Pesukreemi või -vahuga saab nahka puhastada kuivalt, kasutades selleks mõeldud ühekordseid pesukindaid.

3. Niisuta ja kaitse nahka.
Spetsiaalsed kreemid kaitsevad nahka uriinis sisalduvate ärritajate eest, niisutavad ja taastavad nahka ning aitavad ennetada põletikke ja hõõrdumist.

Info riiklike soodustuste kohta: **WWW.ITAK.EE**

iTAK INVAABIVAHENDID

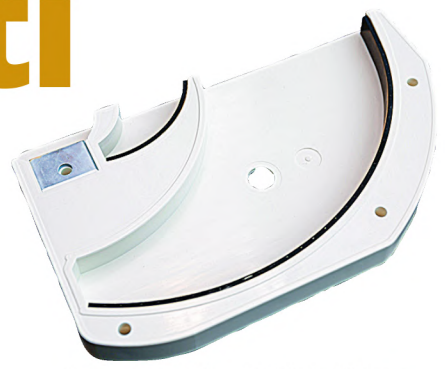
Küsi lisainfot:
737 0070
info@itak.ee

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

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

Abivahendid tõstavad seeniori elukvaliteeti

Vanuse lisandudes või ootamatute olukordade tagajärjel võib igapäevatoimingutega hakkama saamisel tekkida abivajadus. Selleks pakuvad mitmed ettevõtted abivahendite rentimise või soetamise võimalust.



Nutikad abilised köögis lihtsustavad seeniori elu. Liigestele lasuv koormus ja kasutatav lihasejõud on väiksem, kuna purk lükatakse soonde, kus kaas lukustub. Kaas avaneb lihtsalt keerates. FOTO: ARNO MIKKOR

Eveliis Eek

60pluss@eestimeedia.ee

Invaru OÜ klienditeeninduse valdkonna juhi Kadri Tiido sõnul soovitakse tihti abi, kui tasakaal ei ole enam selline nagu varem. „Sageli tullakse pärast kukkumist ja luumurdu. Otsitakse ka võimalusi selliste olukordade vältimiseks," räägib Kadri Tiido (pildil).

Tihti on klientideks pärast insulti või infarkti kodus taastujad. „Meieni jõuavad ka raskema õnnetuse läbi teinud inimesed, kelle hea abimees on funktsionaalvoodi. Juhtub sedagi, et vanem inimene jääb tubaseks ega pääse enam õue, kuid liikuda on endiselt vaja. Siis saab kasutada pedaaltrenažööre käte ja jalgade treenimiseks või kasutada massaažipalle, et vereringet soodustada," seletab Kadri Tiido.

Inva- ja tervisekaupade müügi ja laenutusega tegeleva ettevõtte ITAK füsioterapeudi Margit Mälli sõnul otsitakse abi seoses nahahoolduse ja mähkmekasutusega. Seenioril võib tekkida vajadus kasutada hügieenisidemeid või mähkmeid. Laenutada või soetada on võimalik tualett-tooli, mis osutub eriti kasulikuks juhul, kui inimene pole võimeline ise WC-sse kõndima.

„Tihti vajatakse nahapuhastusvahendeid, desinfitseerivaid abivahendeid, aluslinu ja taoliste probleemide leevendamiseks vajaminevaid tooteid," loetleb Margit Mäll.

Et hõlbustada pesemist, on olemas kõiksugu istmeid, mis mõeldud paigaldamiseks nii vanni suunas kui ka dušinurka. „Kui inimene ei saa enam vanni sisse ronimata ronida, on selleks vannilauad, mille servale selg ees istudes saab end tahapoole lükata, näoga vanni suunas pöörata ja nii saab end ilma vanni sisse ronimata dušitada," selgitab füsioterapeut Margit Mäll.

Abivahend suurendab liikumisvõimet

Paljud igapäevatoimingud on seotud liikumisega. Et kööki sööma minna või hoopis tualetti kõndida, on tihti asendamatud abimehed tugikäsipuud. „Neid võib paigutada ukse kõrvale, et hõlbustada ukse avamisi, või siis tualettruumi WC-poti või vanni kõrvale, et seenioril oleks turvaline end pesta," räägib füsioterapeut.

Kui lihasjõud on nõrgenenud, tasakaal muutunud kehvemaks või on inimene õnnetuse tagajärjel jalaluu murdnud, tulevad päevakorda liikumist lihtsustavad abivahendid. „Sagedasim abivahend, mida vajatakse, on kõige tavalisem jalutuskepp. See on lihtne toode, aga ülimalt universaalne ja vajalik," kinnitab Margit Mäll.

Suurt vajadust tuntakse küünarkeppide järele, mis aitavad neid, kes ootavad põlve- või puusaoperatsiooni. „Populaarsed on ratastega käimisraamid ehk rulaatorid, mis abistavad liikumist nii toas kui ka õues," selgitab füsioterapeut Margit Mäll.

> Sagedasim abivahend, mida vajatakse, on kõige tavalisem jalutuskepp. See on lihtne toode, aga ülimalt universaalne ja vajalik.

Invaru OÜ klienditeeninduse valdkonna juhi Kadri Tiido sõnul on eriti nõutud just neljarattalised tugiraamid, millele saab panna külge korvi või kandiku, et asju ei peaks käes kandma. „Meie poole pöördutakse ka siis, kui istuvast asendist on raske püsti saada. Kui diivani juures on tugiraam, siis saab püsti tõustes sellelt toetust leida."

„Talvisel libedal ajal aitavad jalanõude külge kinnitatavad libisemisvastased tallad. Tasub meeles pidada, et siseruumides tuleb libisemisvastased tallad jalanõudelt ära võtta ja kepi jääteravik üles keerata," selgitab ta.

Nutikad vidinad

Lisaks liikumist ja hügieenitoiminguid hõlbustavatele abivahenditele on suur hulk väiksemaid vidinaid, mis ometi võivad ühel või teisel puhul hindamatuks abimeheks osutuda.

Seenioril võib raske olla kummardada ja maast asju üles korjata. „Selleks on välja mõeldud haaratsid. Nendega saab põrandalt asju võtta ja näiteks kardinaid eest lükata," sõnab Kadri Tiido.

REKLAAM

RAVIMIREKLAAM

B1-vitamiini puudus võib põhjustada tõsiseid häireid aju ja närvisüsteemi töös

B1-vitamiini ehk tiamiini puudus jäetakse sageli tähelepanuta, kuna tiamiinipuuduse nähud on ebamäärased ja võivad erinevatel isikutel erinevalt väljenduda. Kõige sagedamini tekivad B1-vitamiini puuduse tõttu närvisüsteemi ja aju tegevuse häired. Vitamiin B1 puudust tuleb kindlasti ravida. Vastasel juhul võib see lõppeda tõsise tervisekahjustusega.

Benfogamma® 50mg
Benfotiamiin 50 mg, kaetud tabletid N50

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

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

B1-vitamiini puuduse nähud

B1-vitamiini puudusele võivad osutada kestev kurnatus, mälu nõrgenemine, närvilisus, emotsionaalne labiilsus või koordinatsioonihäired. Vitamiin B1 puudus võib avalduda käte või jalgade suremise, säärelihase krampide või südamekloppimisena. Kuna vitamiin B1 osaleb ka soolemotoorika tagamises ja maohappe tootmises, võivad selle vitamiini puudusel tekkida seedimisraskused, kõhukinnisus või raskustunne kõhus.

Põhjused, miks tekib B1-vitamiini puudus

Vitamiin B1 puudust põhjustavad ebatervislikud eluviisid ja väärtoitumine. B1-vitamiini puuduse kutsub esile alkoholi, kange kohvi või musta teega liialdamine ja suitsetamine. Ka liigne maiustamine ja nn rafineeritud süsivesikuid sisaldava rämpstoidu (pitsad, hamburgerid, pirukad ja pastatoidud) liigtarbimine viivad tiamiinipuuduseni. Tiamiinipuudus kaasneb mitmete krooniliste haigustega, näiteks suhkurtõvega. Diabeedihaige organism vajab tavapärasest rohkem B1-vitamiini, et tulla toime veresuhkru taseme ohjamisega ja oksüdatiivse stressiga. Vitamiin B1 puudus ähvardab ka tsöliaakiahaigeid ja haavandilise soolepõletikuga patsiente.

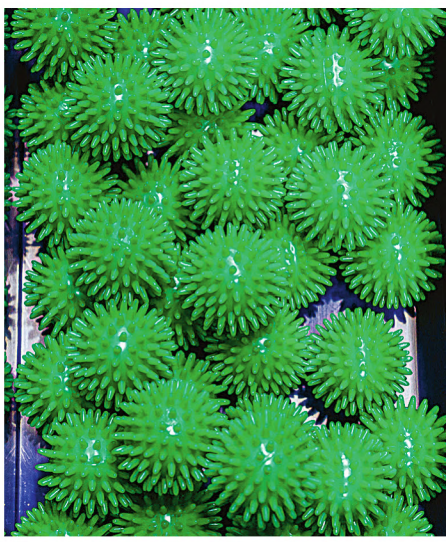
Arstide soovitus: vitamiin B1 puuduse raviks on kõige mõistlikum valik benfotiamiin

Benfotiamiin on vitamiin B1 rasvlahustuv analoog, mis imendub tiamiinist tunduvalt pareminin kantakse tsirkuleeriva verega rakkudesse. Ainuke Eestis retseptivabalt müüdav benfotiamiini sisaldav ravim on Benfogamma 50mg, millel on laialdane positiivne kasutuskogemus. Päevas võetakse sõltuvalt tiamiinipuuduse nähtude raskusest 1...3 kaetud tabletti. Toime saamiseks tuleb benfotiamiini võtta pidevalt pikema aja jooksul (vähemalt 2 kuud).

Margit Mäll demonstreerimas ITAK OÜ esinduses ratastoolidesse paigaldamiseks mõeldud õhkpatju, mis aitavad vältida lamatisi.
FOTO: GITTA VEBER

Invaru esinduses ootab ees lai valik erinevaid käsitugesid ja dušipinke, mis hõlbustavad seeniori igapäevaelu.
FOTO: ARNO MIKKOR

Hooldusvoodi.



Massaažipallid.

Vahva abimees on soki jalgatõmbaja, juhuks kui käed enam varvasteni ei ulatu.

„Sageli on seeniori käed nõrgad ega jõua enam moosipurki avada. Selleks on väga nutikas abivahend – purgiavaja, mille saab kinnitada kruvidega kööki kapi alla või riiulisse. See abimees teeb tõesti purgikaane lihtsalt lahti," selgitab ta.

Köögielu lihtsustamiseks on äärmiselt palju tooteid, mida saab teenusepakkujatelt kas soetada või laenutada. Näiteks spetsiaalsed taldrikuäärised, mida saab kinnitada taldriku äärde, kui käefunktsioon on nõrgenenud. Ühtlasi saab abi toekate käepidemetega nugadest, kahvlitest, lusikatest ja lõikelaudadest.

Laenutada või osta?

Üürimise eelis on Invaru OÜ klienditeeninduse valdkonna juhi Kadri Tiido sõnul see, et inimene saab abivahendiga harjuda, selle omaks võtta. Probleemide korral on võimalik alati abivahend tagastada ja valida mõni teine mudel või toode. „Abivahendi üürimine annab lihtsa võimaluse tervisliku seisundi muutudes abivahend välja vahetada," lisab ta.

Insuldijärgselt läheb tarvis mitmeid abivahendeid, näiteks voodit, potitooli ja ratastooli. „Taastudes saab abivahendi tagastada ja aja möödudes ilma hakkama saada. Samas on ka teistsuguseid näiteid, kui abivahendi vajadus suureneb aja möödudes."

Üürimise pluss on see, et koju ei kogune tarbetuid tooteid ja teisest küljest vaadatuna on tegu keskkonda säästva käitumisega. „Üüritav abivahend läbib pärast igat kasutuskorda puhastuse, desinfitseerimise ja hoolduse," kinnitab ta.

Positiivne on seegi, et üüritud asja remont on tasuta ja inimene ei pea sellepärast ise muretsema.

Abivahendi eest tasumisel on suureks toeks Sotsiaalkindlustusamet. Et saada riigilt soodustust,

>> lk 18

REKLAAM

REKLAAM

MAGNEESIUM
hea tervise nurgakivi

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

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

Zechstein Inside tooted on looduslik ja puhas magneesiumiallikas tervele kehale!

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

Tootesarja kuuluvad:

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

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

Tooted on saadaval
nii apteekides kui looduspoodides.

ZECHSTEIN INSIDE

tuleb pöörduda perearsti poole, kes väljastab tõendi abivahendi vajaduse kohta. „Hea oleks perearstiga läbi arutada kõik tegevused, milles võiks abivahendit tarvis olla. Ettevõte võib riigipoolse soodustusega müüa või üürida ainult neid abivahendeid, mis kliendile määratud on," toob Kadri Tiido välja.

Kui on olemas isikliku abivahendi kaart, võib pöörduda invatooteid laenutava ja müüva ettevõtte poole. „Kaasa tuleb võtta arstitõend, isikliku abivahendi kaart ja isikut tõendav dokument. Kui isikliku abivahendi kaarti veel ei ole, siis saab selle taotleda lähimast Sotsiaalkindlustusameti klienditeenindusest, kuhu tuleb samuti kaasa võtta arstitõend," lisab ta.

Abi küsida pole häbiasi

Inva- ja tervisekaupade müügi ja laenutusega tegeleva ettevõtte ITAK füsioterapeudi Margit Mälli sõnul on tähtis, et juhul kui eakas ise ei mõista, et ta abi vajab, oleks kõrval hoolas lähedane, kes olukorda hindab. „Eakas võib tunda valehäbi, et kuidas ta küll näitab end nõrgana, aga kui ta näeb, et ka teised abivahendeid kasutavad, siis see innustab proovima. Kui on tõeline vajadus, siis miks mitte lasta end aidata," julgustab füsioterapeut.

Abivahendid aitavad inimesi nende tegemistes, et saaks iseseisvalt teisi tülitamata jätkata. „Julgustan perearstiga nõu pidama, kes oskab soovitada konkreetseid ettevõtteid, kust saab endale abivahendeid leida. Kui abivahendi puudumine takistab näiteks värskes õhus liikumist, siis tuleks kindlasti tegutseda – õues liikumine on äärmiselt vajalik. Kui tervis vähegi lubab, tuleks tubaseks jäämist vältida," hoiatab füsioterapeut Margit Mäll.

Kadri Tiido sõnul pöörduvad seeniorid tihti abi saamiseks Invaru OÜsse, kui on ilmnenud tasakaaluprobleemid või pärast kukkumist ja luumurdu. FOTO: ARNO MIKKOR

Abivajaja, ära unusta soodustuseks vajalikke dokumente kontrollida!

Abivahendikeskus Invaru soovitab kontrollida soodustingimustel abivahendite ostmiseks või üürimiseks vajalike dokumentide kehtivust. Uuenenud dokumentidest tuleb teavitada ka abivahendiettevõtet.

Invaru klienditeeninduse valdkonna juhi Kadri Tiido sõnul tuleb igal abivajajal jälgida, millal lõpeb temale väljastatud arstitõendi kehtivus ja aegub puude või töövõime hindamise otsus. „Kui dokumendid kaotasid kehtivuse näiteks aasta lõpu seisuga, ei saa abivajaja uue aasta alguses vajalikke abivahendeid ja teenuseid soodustingimustel," selgitab Kadri Tiido. Kuigi dokumentide uuendamise vajadus seisab inimestel enamasti hästi meeles, kiputakse sageli unustama aga järgmist sammu. „Uuendatud töövõime hindamise otsuse alusel saame jätkata üürilepinguid riigipoolse soodustusega."

Abivahendite valdkonda ei ole veel digitaalne andmevahetus jõudnud ja seetõttu tuleb abivahendikeskuses soodustingimustel ostmiseks esitada endiselt paberdokumendid. Invarul on valmisolek digitaalseks asjaajamiseks juba olemas, kuid riikliku infosüsteemi valmimine võtab veel aega. Seetõttu on väga oluline, et abivahendeid ostma tulles oleksid inimesel vajalikud dokumendid kaasas.

Uue aasta alguses on jõustumas muudatused abivahendite soodustingimustel saamise võimaldamise määruses. Muudatuste alusel laieneb abivahendi vajaduse tuvastajate ring, õiguse abivahendite tõendeid väljastada saavad ka füsio- ja tegevusterapeudid. On oodata muudatusi ka näiteks nahahooldustoodete võimaldamises. Uuest aastast võivad soodustingimustel nahahooldustooteid osta vaid abivajajad, kes on eelnevalt soetanud mähkmeid või kateetreid.

Milliseid dokumente on vaja abivahendi soetamiseks soodustingimustel?

Abivajaja või tema esindaja isikut tõendav dokument.

Isikliku abivahendi kaart.

Arstitõend abivahendi vajaduse kohta.

Puude ja/või töövõime kaotuse otsus nende olemasolul.

Selleks, et ootamatu õnnetuse korral saaks abivajaja võimalikult kiiresti kargud kätte, teevad paljud haiglad koostööd abivahendikeskustega.
FOTO: SHUTTERSTOCK

Õnnetus ei hüüa tulles

Eveliis Eek
60pluss@eestimeedia.ee

Paljud abivahendikeskused teevad koostööd haiglate või perearstikeskustega, et siis, kui tekib ootamatu vajadus (näiteks luumurru tagajärjel karkude järele), on võimalik nädalapäevast ja kellaajast olenemata kohapealt vajalikke tooteid laenuks saada. Samas on haiglaid, kus süsteem toimib ainult tööpäevadel ja teatud kellaaegadel või kus pole üldse abivahendeid kohapealt võimalik laenutada või soetada.

Põhja-Eesti Regionaalhaigla EMO vanemarsti dr Andrei Safjanovi sõnul on PERHil koostööpartner, kes pakub abivahendeid tööpäevadel retsepti alusel. „Tegelikult on plaanis varsti teha konkurss, et saaksime traumapunkti sortimendi, et inimesed saaksid vajadusel ka nädalavahetustel ja öisel ajal abivahendit laenutada või soetada," lubab dr Safjanov.

Praegu, kui patsient vajab näiteks nädalavahetusel karke, pannakse võimalusel jalg esialgseks fikseerimiseks kipsi ning tööpäeval saab patsient minna ettevõttesse, kus kips ortoosi vastu välja vahetatakse. „Kui liikumine on õnnetuse tagajärjel piiratud, siis on kolm varianti: patsiendile tulevad lähedased traumapunkti järele ja aitavad ta koju toimetada, kasutame regionaalhaigla transporti inimese koju aitamiseks või kui muud variandid pole võimalikud, siis jätame patsiendi haiglasse ravile," loetleb dr Safjanov.

Kargud otse EMOst

Sihtasutuse Pärnu Haigla kommunikatsioonispetsialisti Eda Amuri sõnul teeb Pärnu Haigla koostööd majas asuva abivahendeid laenutava ja müüva firmaga. „Nemad on andnud meie EMOsse väikese koguse karke, mida abivajajad saavad vajadusel laenutada. Kui nad tulevad karke tagastama, siis arveldatakse otse ettevõttega," ütleb Eda Amur.

Sarnane süsteem on ka Rakveres. „Laenutame inva-abivahenditega tegeleva ettevõtte karke kõigile, kes neid vajavad. Selleks on meil välja töötatud koostöökord, täidame teatud paberid, patsient saab kargud laenutada ja maksab karkude eest siis, kui need tagasi toob. Õdedel ja hooldajatel on pisut tööd juures, aga patsientidel on kasud sees," seletab Rakvere Haigla EMO osakonnajuhataja dr Aile Kaasik.

Abivahendid koostööpartneritelt

Kuressaare Haigla juhatuse liikme ja ravijuhi Marje Nelise sõnul satub luumurruga seenior EMOsse enamasti kiirabiga omaste saatel. „Kui arst otsustab, et edasine ravi on ambulatoorne ja haige vajab liikumisel abivahendina karke, saab need osta EMO kõrval asuvast apteegist või laenutada invatoodetega tegelevalt ettevõttelt, mis asub haiglaga samas hoones," räägib ravijuht.

Haigla patsientidele Marje Nelise sõnul tugitooteid ega karke ei laenuta. „Meil on olnud karkude varu, kuid kahjuks on need meid jäädavalt maha jätnud. Karke ei ole lihtsalt tagasi toodud ning tugitooted ei ole korduvalt kasutatavad," selgitab ta.

Viljandi Haigla ei laenuta kommunikatsioonijuht Krista Valdvee sõnul samuti ise abivahendeid. „Küll aga jagame infot laenutusvõimaluste kohta. Meil on jagada Paalalinna kooli kõrval asuva laenutuse visiitkaarte. Sealne töötaja tuleb välja ka õhtuti. Ta teeb kargud parajaks ja toob inimesele autosse," ütleb ta.

Kui eaka inimesega juhtub õnnetus ja pärast traumat on kodus hakkama saada väga raske, siis jäetakse eakas haiglasse kirurgiaosakonda. „Õnneks tänu meeldivale koostööle saame vanemaealised inimesed saata EMOst otse ka õendusabisse. Üldiselt tunneme ikka huvi, kuidas patsient haiglast koju ja kodus hakkama saab," võtab Krista Valdvee jutu kokku.

REKLAAM

Eestis enim müüdud!

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

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

Müügil kaldteed

SHOPRIDER®

Elu Ratastel OÜ
Et liikumine ei oleks unistus!

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

Head söömishirmudet

Sooviksime, et inimesed ei peaks kannatama söömishirmutamise tõttu.

Mihkel Zilmer

meditsiinidoktor ja meditsiinilise biokeemia professor

Anne Lill

ajakirjanik

Olukord on juba selline, et söömisega hirmutatakse lausa aasta ringi. Talvega saavat vitamiinid ja mineraalid otsa ja see põhjustavat ränka kevadväsimust. Suvel ähvardavat meid kohutav veepuudus, sügisel tekkivat räige kaamos, mille ülelamiseks pidavat väga erilisi eridieete pidama. Aastalõpukuudel tulvab hoiatusi, et viimane aeg olevat talveks kehavarud luua. Kui talv käes, siis töödeldakse inimesi sõnumitega, et nüüd tohib süüa vaid erivärki talveaja toite.

Nagu sellest hirmutamisest oleks veel vähe, hirmutatakse jaani eel ja jõuluajal mingi üliohtliku ülesöömisega. Aasta läbi igihaljas hirmutamisteema on rasvumine ja eri värvi surmadeks tituleeritud või teab mis põhjusel kahjulikuks kuulutatud toidukraam.

Näib, et söömishirmuta on jäänud vaid üks päev aastas – inimese sünnipäev. Aga kui vaadata, missuguse hooga söömis- ja joomishirmutamine käib, siis on karta, et ka sünnipäevahirmutamine pole Eestis enam mägede taga.

Hirmutamine töötleb teadvust

Lakkamatu söömishirmutamine töötleb kõiki. Nõrgema närvikavaga inimesel tekitab see tasapisi mõtlemisnihkeid. Nii tekibki asjatus kartuses vaevlevate naiste ja meeste, neurootiliste noorte, anorektikute, buliimikute ja eri sorti söömisveidrike seltskond.

Elu ülemaailmsel söömisalase info prügimäel on söömishirmunute hulga kasvatanud tulutoovalt suureks. Kuna hirmunud sööja teeb tarbetuid kulutusi igat värki preparaatidele, imedieetidele, idamaistele imesegudele ja muule säärasele, ongi kaaluhüsteeria, rasvaprotsendihirm, kalorihirm preparaate ja imedieete pakkuvate inimeste äri väga tulusaks rahaveskiks teinud. Lisasõnum „just sulle" loodud ainuomasest toitumisskeemist leiab ostjaid, sest see kõditab libainfo möllus pea kaotanud inimese enesetunnet ja näibki viimase päästerõngana, millest kinni haarata.

Ajalugu on korduvalt kinnitanud, et nii kasvab imeväärselt imedieetide ja -vahendite turule paiskajate pangaarve. Söömishirmude küüsis raha tuulde loopija – soovituste ja preparaatide ostja ja kasutaja – saab aastate perspektiivis terviseprobleemid. Meenutagem kasvõi rasvavaba söömise vennaskonna „kutsehaigust" sapikivitõbe. Neid näiteid võib tuua hulgi.

Miks lõksu langetakse?

Söömishirmunule pähe määritud ja kõlavalt kiidetud söömisuuendus tekitab kasutusele võttes esialgu emotsionaalse puhangu. „See on ju nii huvitav!" „Näe, üks kilo juba läinud!" Ja ongi inimene rahalüpsjate küüsis. Kui aga paari aasta jooksul hakkab märku andma kahjulik mõju, esialgne naiivne vaimustus muidugi kaob. Aga sellest ju lüpstud kodanik avalikult ei räägi. Piinlik on!

> Kui olete olnud valdava aja normaalne sööja, ei juhtu teiega midagi halba ka mõnenädalase mitte just parima söömise korral.

Mõnikord võib söömishirmudest põhjustatud tasakaalutus räsida inimese psüühikat sedavõrd rängalt, et tagajärjeks on psühhiaatria valdkonda kuuluvad söömishaigused: pika, anoreksia, buliimia ja ortoreksia. Väga lihtsalt öeldes toitub pika käes vaevlev inimene suures osas mittesöödavatest ainetest, anorektik on nälgimissõltlane, buliimik aga kurguni täisõgija, kes kohe pärast suure koguse toidu sisseahmimist selle tahtlikult välja oksendab. Nii anorektiku kui ka buliimiku põhiline hirm on kaalutõus. Nagu psüühikahäirete korral tavaliselt, käib asjaga kaasas ebaadekvaatne iseenda ning ümbritseva taju. Nii püüab mõni luukerekõhn anorektik end peegli ees uurides leida, et kuhu küll see äsja söödud üksainus rosin tal rasvaks ladestus!

Ortorektik on söömishaige, kes viskleb pidevas kartuses, et äkki sööb kogemata või teadmatusest midagi ebatervislikku. Ortoreksia on juba ka Eestis levima hakanud, sest söömisharimatul on vajadus asenduskäitumiseks ja haiguslikuks tähelepanuks.

> Lakkamatu söömishirmutamine töötleb kõiki. Nõrgema närvikavaga inimesel tekitab see tasapisi mõtlemisnihkeid.

Loomulikult on igaühe õigus süüa seda, mida tahab, ja nii, kuis meeldib. Hull on aga lugu siis, kui söömishaigus võtab võimust enne laste saamist. Iseenda tervisega eksperimenteerimine ei anna õigust tekitada probleeme järglastele.

Veel üks lõks

Teile puhutakse, et te ei tohi süüa nii nagu teised inimesed, sest te näete neist erinev välja. Mida paganat? Jaapanlane ja eestlane näevad erinevad välja, aga nad vajavad täpselt samu toitaineid, kuna nende ainevahetusprotsessid on ühesugused. Mõlemad on inimesed ja inimorganism vajab samu toitaineid. Toitained on absoluutselt samad eestlase, mehhiklase, kreeklase, marokolase jt jaoks.

Pole olemas jaapanlase C-vitamiini ega mustanahalise letsitiini! Oh imet, lasteaias söövad kõik mudilased ühtviisi putru ja suppi, kotletti ja kohupiima. Ometi on Mats pikk ja punapäine, Ats kleenuke ja linalakk, natuke ümaramast lokkispäisest Marta Mariast rääkimata!

Põikame korraks ka loomariiki. Naabermaja õuel jookseb ringi neli väliselt täiesti erinevat koera. Üks lontkõrv, teine lokkis karvaga, kolmas uhkelt täpiline ja neljas pesuehtne krants. Aga perenaine toob poest koeratoidupaki ja kallab lemmikute söögikaussidesse ühtsama toitu. Kõigi kutsude karv läigib ja silm särab! Seega: välimuse erinevuse järgi söömise vajadus on pesuehtne libatõde!

Toiduained ja toitained

Oluline on mitte segi ajada toiduaineid ja toitaineid. Toiduained on need, millest valmistame einet: kartul, porgand, liha, piim, või, leib, kruubid, sool, oliiviõli.

REKLAAM

a uut aastat!

TOITUMISHÄIRED

- **Pika** tuleneb ladinakeelsest sõnast *pica* ehk harakas ning on söömishäire, mille korral inimene sööb korduvalt mittesöödavaid asju. Pika on levinud majanduslike raskustega inimeste, arenguhäirega inimeste, 2–3aastaste laste ja rasedate naiste seas. Kuna haige võib süüa väga erinevaid esemeid, võib selline haigus üsna kergelt lõppeda surmaga või raske haigusega.
- **Anoreksia** (teadusnimetus neurogeenne isutus, ladina keeles *anorexia nervosa)* on psüühikahäire, mille tunnus on teadlik ja tahtlik kehakaalu alandamine alla tervisliku piiri. Kaalukaotus (või kaalu püsimine väikesena) saavutatakse teatud toitude vältimise, oksendamise, kõhulahtisuse esilekutsumise, ülemäärase treeninguga. Anoreksiale iseloomulik on kehataju häire, mille tõttu haigel on hirm paksuks minna või paks olla ja ta seab oma kehakaalule üliranged piirid.
- **Buliimia** *(bulimia nervosa)* on sündroom, mille iseloomulik tunnus on õgimissööstud ja ülemäärane kehakaalu kontroll, mille tulemusena üritatakse toidu paksuks tegevat mõju kaotada – oksendamise, lahtistite söömisega või muul moel. Buliimiaga patsiendi mõtted keerlevad pidevalt söömise ümber ja viivad impulsiivsete söömishoogudeni. Hiljem neid kahetsetakse ja püütakse kuidagi toidu paksuks tegevast mõjust vabaneda. Erinevalt anorektikust on buliimik reeglina normaalse kehakaaluga, mis ei vasta aga patsiendi enda seatud (sageli ülikriitilisele ja ebatervele) normile.
- **Ortoreksia** *(orthorexia nervosa)* on suhteliselt hilisema levikuga söömishäire, mis tekib siis, kui inimene võtab haiglaslikuks kinnisideeks hoida oma tervist, valides ainult teatud sööke omaenda või suhtlusseltskonna uskumustel põhinevate „tervislikkuse" reegleid järgides ja samal ajal teisi sööke kartes ning neid endale mistahes põhjustel keelates. Sellise kinnisidee tõttu kaob vajalik mitmekesisus, tasapisi tekib alatoitumine, mis pikemaajalisel jätkumisel avaldub tervisohtliku seisundina.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kõik need väärt toiduained sisaldavad toitaineid – süsivesikuid, lipiide, valke, vett, makro- ja mikrominеraale. Just neid, väheseid toitaineid inimese ainevahetus vajabki. See tähendab, et ei Juku ega Jaani keha vaja täisväärtuslikuks talitlemiseks leiba või redist kui sellist, küll aga vajavad mõlemad mehepojad kindlasti eri toiduainetes leiduvaid süsivesikuid, vitamiine, mineraalained, valke ja teisi toitaineid.

Muidugi peab metsamees Juku tööle minnes lõunaks kaasa võtma pisut toekama leivakääru kui kontorirott Jaan. Aga see on hoopis teine teema. Toonitame veel kord: ainevahetusele vajalike toitainete loetelu on tegelikult üsna napp ning toitained, mida inimorganism eluks vajab, on universaalsed ehk ühesugused kõigile inimestele.

Tervis mureneb pikkamööda

Õnneks on ainevahetus evolutsiooni käigus arenenud uskumatult tubliks ja töökindlaks ning peab vastu paljudele katsumustele. Ainevahetus on nii võimas, et koos kehas olevate varudega saab see hakkama lühemat aega kestnud ebanormaalsest söömisest põhjustatud probleemide tasandamisega. Seetõttu mõned kuud kuni paar aastat söömisveidruse harrastamist veel kedagi päris jalust maha ei löö.

Ja veel. Kindlasti pole mõistlikul sööjal vaja hirmu tunda, kui mõnel söögikorral või isegi paaril päeval jutti läks söömisega midagi viltu. Ei pea kartma ka jaanipäevaseid ega jõuluaegseid ajutisi söömisnihkeid. Kui olete olnud valdava aja normaalne sööja, ei juhtu teiega midagi halba ka mõnenädalase mitte just parima söömise korral.

Ei ole vaja suures kaalutõusu hirmus loobuda vanaema sünnipäevapeo naelast – hõrgutavast vahukooretorditükist. Jalgsimatkale mööda asustamata maid ei tasuks minemata jätta sel põhjusel, et seal paar nädalat vaid pakisuppi ja konserve tuleb süüa. Ühekordset või lühiajalist mitte just parimat söömist pole vaja

>> lk 22

karta. Meie ainevahetus saab lühiajaliste viltuminekutega kenasti hakkama. Tervis hakkab tasapisi untsu minema pikemaajalise ebanormaalse söömise tagajärjel.

Pikemad vajakajäämised normaalses söömises põhjustavad aegamisi organismi kaitsesüsteemide nõrgenemise. Tasapisi väheneb lihasjõudlus, üha sagedamini kujuneb sügav väsimus, aeglustub haavade paranemine ja hakkab langema vaimne võimekus. Muide, viimast näitab hästi „revolutsiooniliste dieetide" tekkelugu. Pikaajaline vale söömine põhjustab nende välja pakkujatel endil tegelikult probleeme. Nende varjamiseks lastaksegi käiku loosungid pöörangulistest avastustest söömise vallas, väited imetulemustest kõigi haiguste vastu ning hirmutavad valeväited, nagu valge surm, keha saastumine šlakkidega, arstide vandenõu või midagi sellist.

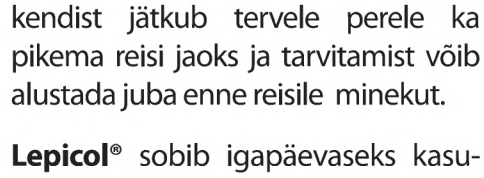
Mida ette võtta?

See on lihtne, odav ja tervislik. Olge normaalne sööja ja normaalne jooja. Omandades teadmised normaalsest söömisest ja joomisest, pole te enam saagiks vaimu ja rahakotti lüpsvale söömishirmutamisele. Normaalse sööja-jooja tervis on parem, elu mitmekülgsem, sisukam, kindlasti ka edukam ning maailmapilt palju avaram ja rõõmsam.

Omalt poolt püüame sellele ka tulevikus kaasa aidata artiklitega ajakirjas 60+.

Mida peaksime teadma tehismagustajatest?

Kolm Tartu Ülikooli õppejõudu-teadlast on andnud nõusoleku kirjutada järgmistes ajakirja 60+ numbrites tuntumatest tehismagustajatest.



Professor Ursel Soomets, doktorant Rando Porosk ja professor Mihkel Zilmer kirjeldavad tehismagustajaid teaduspõhiselt käsitledes nii nende kasutamist kui ka tehismagustajatega seonduvaid tõsiseid probleeme.

LÜHIVASTUS

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

FOTO: MARIANNE LOORENTS / VIRUMAA TEATAJA

Kas verivorsti võib süüa ka suvel?

Väga hea küsimus, eriti just pärast jõule ja aastavahetust, kui verivorst on väga populaarne toit. Kas seda tasuks süüa ka muul ajal? Vastus on jah! Miks, sellest lühidalt.

Esiteks, see on hea segatoit, koosneb taimsetest ja loomsetest toiduainetest, milles verevalkudel on inimorganismile väga hea aminohappeline koostis.

Teiseks on verivorst ülihästi kättesaadava raua (heemse raua) rikkalik allikas, mis sobib alati kasutada, aga eriti kui esineb aneemia. Aneemiariskiga inimesi on palju, just naiste ja tütarlaste hulgas.

Kolmandaks on verivorst rikkalik mangaaniallikas ja märkimisväärne fosfori-, tsingi- ja seleeniallikas. Tsingi ja seleeni (mõlemaid vajavad inimkeha kesksed antioksüdantsed ensüümid, rääkimata muudest ülesannetest) teatud puudujääk on nüüdisajal kerge tekkima.

Verivorst panustab ka inimesele sobiva vitamiin B_{12} ja biotiini andmisse. Nimetagem nende rollidest vaid ühte: närvikiudude normaalse ehituse tagamine. Seega: vähem närvide-lihaste probleemide tekke võimalust. Neid esineb aga tänapäeval üsna sageli.

Loomulikult on oluline ka maitseelamuste saamine erinevaid maitsetaimi kasutades, et tagada rikkalik valik. Juba see lühike info näitab, et verivorstist tasub lugu pidada aasta ringi ja sellega aeg-ajalt toidulauda rikastada. See on seda väärt.

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

REKLAAM

Tervise Trump
www.taulapharma.ee soovitab

KORRAS SEEDIMINE
ANNAB HEA ENESETUNDE

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

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

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

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

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

Lepicol® sobib igapäevaseks kasutamiseks lisakiudainete ja piimhappebakterite allikana.

Vanem inimene peab eriti targalt toituma

„Üha rohkem räägitakse erialakirjanduses sellest, et mitme varem vananemise süüks pandud kroonilise haiguse põhjused peituvad tegelikult puudulikus ja ühekülgses söömises, samuti toitumisvigades," ütleb pereõde Katrin Poom.

Kaire Kenk
60pluss@eestimeedia.ee

Sageli kipuvad vanemaealised oma igapäevasele toidulauale käega lööma – süüakse seda, mis parasjagu külmkapis leidub. Nii päevast päeva. Jäetakse tihti toidukordi vahele või toitutakse ainult võileibadest. „Elan üksi, ei viitsigi iga päev sooja toitu endale teha," on paljud patsiendid mulle tunnistanud. See on aga väga vale mõte. Eakas inimene peaks kolm korda päevas sööma sooja toitu. Hommikut võiks alustada pudruga, lõunaks süüa suppi ja õhtusöögiks mõnd pajarooga," ütleb pereõde.

Vastupidi üldlevinud arvamusele peab just kuldsesse ikka jõudnud inimene toituma palju teadlikumalt kui noorem põlvkond. „Vanemas eas väheneb tunduvalt päevane energiavajadus, sest kudedes jääb vähemaks aktiivseid rakke, mis muudab kogu organismi ainevahetuse aeglasemaks," põhjendab pereõde Katrin Poom.

Ta toob näite. Kui tööealine mees vajab keskmiselt 2700 kcal, siis 65aastane ja vanem inimene keskmiselt vaid 2000 kcal päevas. Naistega on täpselt sama – tööealine naine kulutab päevas ära keskmiselt 2000, naispensionär aga vaid 1700 kcal. „Kuidas aga saada väiksema toidukoguse juures kätte vajalik hulk vitamiine ja mineraalaineid? Sest valkude ning peamiste vitamiinide ja mineraalainete koguseline vajadus jääb ka pensioniikka jõudnuna enam-vähem samaks kui keskeas. Nende kättesaamine väiksemast toidukogusest eeldab väga läbimõeldud igapäevast toiduvalikut," selgitab pereõde.

Tahes-tahtmata tuleb arvestada ealiste iseärasustega. „Magu tühjeneb aeglasemalt, sest maomahla hulk ja seedefermentide aktiivsus väheneb vanuse kasvades. Aeglustub toitainete imendumine verre. Peame väga teadlikult suhtuma oma maitsemeelte nõrgenemisse. On paratamatu, et me ei tunneta enam nii täpselt kibedat, haput, magusat ja soolast maitset ning kipume suppi üle soolama ja kohvi liialt magusaks tegema," nendib ta.

Niisamuti võib pereõe kinnitusel vanemas eas kaduda küllastustunde mehhanism ajus, mistõttu ühte ja sama rooga on kerge nii-öelda üle süüa. Väheneb ka süljeeritus, sülje ensüümisisaldus, isegi mälumislihaste mass.

„Tõsist muret võivad eakale teha ravimite kõrvaltoimed. Paljud eakad peavad tarvitama mitut ravimit korraga. Nii suureneb üksikute ravimite, aga veelgi rohkem nende kombinatsioonide kõrvalmõju risk. Tulemuseks võib olla muutunud maitsemeel, isu ja janutunde vähenemine, kõhukinnisus, nõrkus."

Mure kõhukinnisusega

Vanemaealisi inimesi võib kimbutada kõhukinnisus. Selle ennetamiseks tuleb saada piisavalt kiudaineid (süüa täisteratooteid, puu- ja köögivilju), juua piisavalt vedelikku, liigutada, vajadusel tarvitada hapupiimatooteid. Seedimise aktiviseerimiseks tuleb tarbida palju vedelikku – 30 ml puhast vett iga kehakaalu

>> lk 24

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

ABI TEIE JUUSTELE

Lõpuks juuste väljalangemine peatus

Anne (62-aastane) tundis alati oma pikkade, tervete ja ilusate juuste üle uhkust. Kolm aastat tagasi hakkasid aga juuksed nii tugevalt välja langema, et abikaasa soovitas tal lasta poisipea lõigata. Põhjus oli selles, et Anne juukseid leidus igal pool. Kõik muutus, kui Anne hakkas tarvitama Skandinaavia tablette **Hair Volume**™ – juuste väljalangemine lõppes.

„Kui olin noor neiu, paluti mind sageli juuksuritele modelliks, sest mul olid väga pikad, tugevad ja lopsakad heledad juuksed. Kolm aastat tagasi, kui juuksed hakkasid välja langema, olin meeleheitel. Juukseid oli kõikjal. Abikaasa tüdines ära igal pool vedelevatest juustest ja palus mul need lasta lühikeseks lõigata. Ent ka korduv juuste lühikeseks lõikamine ei aidanud."

Originaalseid Hair Volume'i tablette saab osta
apteekidest või tootja kodulehelt *www.newnordic.ee.*
Lisainfo telefonil 684 3838.

www.newnordic.ee Online Store

Read about Hair Volume

„Juhuslikult lugesin ajakirjast Skandinaavia toidulisandi **Hair Volume'i** kohta. Mõtlesin, et need tabletid võivad mind aidata. Märkasin 5-6 nädala pärast, et juuksed hakkasid jälle normaalselt kasvama. Olen **Hair Volume'i** tablette tarvitanud juba kuus kuud. Lõpuks juuste väljalangemine lõppes ja mu kaunid lokkis juuksed taastusid. Olen väga õnnelik!"

Juuksur märkas muutust

„Juuksur märkas samuti, et minu juuste seisund on kõvasti paranenud. Rääkisin talle **Hair Volume'i** tablettidest. Ta leidis, et see on suurepärane toode juustele. Soovitan **Hair Volume'i** kõigile oma tuttavatele."

Hair Volume'i tabletid toetavad juuste normaalset kasvu

Hair Volume'i tabletid sisaldavad õunaekstrakti, mis on tähtis selles leiduva kasvufaktori protsüanidiini B-2 poolest. Koostises on samuti biotiini ja tsinki, mis toetavad juuste normaalset seisundit. Aminohape L-tsüsteiin kuulub juuksekarva moodustava aine keratiini koostisse. Keratiin annab juustele tugevuse ja elastsuse. Mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis on samuti väga olulised.

SOODUSHIND LUGEJATELE
Ostes **Hair Volume**™ tabletid tootja kodulehelt, saate 20 % soodustust ning tasuta kohaletoimetamise.
www.newnordic.ee
Allahindluskood: **HAIR18**

kilogrammi kohta päevas. Ja süüa kiudainerikast toitu.

Selline toit kergendab pereõe sõnul soolestiku tööd, vesi aitab säilitada organismi vedelikutasakaalu. Kui organism ei saa piisavalt vedelikku, annab tunda väsimus, aeglustub seedimine ja tekib lisakoormus neerudele. Hommikusöögiks sobivad väga hästi täisterakaerahelbed, eriti veresuhkruprobleemidega inimesele. Kaer on sobilik teravili ka kaalulangetajale, sest see mõjub veresuhkrule soodsalt ja aitab seda tasakaalus hoida.

Kõige tähtsam on pereõde Katrin Poomi sõnul suurendada menüüs köögiviljade hulka ja viia range kontrolli alla tarbitavad süsivesikud – nii suhkur kui ka tärklis ja jahutooted. „Rasvade tarbimist tuleb samuti tasakaalustada. Kartul pole kindlasti köögivili number üks – liiga tärkliserikas, vaid hoopis kõik kapsalised, porgandid, suvikõrvitsad, peedid, porrulauk, aedoad, läätsed jne. Toitu tuleks maitsestada ürtidega, kasutada sibulat ja küüslauku – maitsetaimed on väga toitainerikkad," ütleb Katrin Poom. Hapupiimatooteid võib samuti kõhukinnisuse leevendamiseks mõõdukas koguses tarvitada, kuid lahtisteid kindlasti kõige viimases järjekorras. Lahtistid ja veeväljutajad tekitavad kehas tõsise tasakaalutuse.

Liha peab sööma

Vanuse suurenedes inimese päevane valguvajadus mõnevõrra suureneb. Uusimate Eesti ja Põhjamaade toitumissoovituste kohaselt on 0,83 grammi hea kvaliteediga valku kehakaalu iga kilogrammi kohta päevas eaka inimese minimaalne vajadus. Täiesti rahulikult võib tarbida kuni 1,2–1,5 grammi valku, koguseliselt 15–20 protsenti päevasest kalorihulgast.

„Valgud on hea tervise alustala, parimad valguallikad on liha, kala, munad, piimatooted, sest kõik asendamatud aminohapped leiduvad just loomset päritolu toiduainetes. Just seetõttu ei tohiks ei lapsed ja vanurid olla veganid," nendib pereõde Katrin Poom. „Ka kõikvõimalikud rasvavabad ja piiratud süsivesikukogusega dieedid pole eakate jaoks."

Samas tuleks pereõe sõnul valkudel vahet teha. „Vorst ja viinerid ei ole seeniori toit. Lugege peenikeses kirjas koostisainete loetelusid viineripakendeil – liha on neis maksimaalselt 50 protsenti. Parem ostke endale koju veiseliha ja hautage seda ahjus, toidukorrast ülejäänud praelõike saab panna võileivale. Viineri ja värske liha kilohind on enam-vähem samas suurusjärgus, toiteväärtus on lihal aga palju suurem. Ka sülti võiks tihti keeta, see on just liigestele väga kasulik."

Kas juua piima?

„Paraku hakkab vanuse suurenedes organismis vähenema rõõsa piima seedimiseks vajaliku fermendi hulk seedekulglas. Seetõttu võikski vahetada rõõsa piima hapendatud piimatoodete vastu, neid on kergem seedida. Ettevaatlik peaks olema aga jogurtitega ja eelistama maitsestamata jogurtit. Eakas vajab päevas kuni 8 teelusikatäit suhkrut, ainuüksi keskmise lisandiga Eesti jogurti 100 grammis on juba 2–3 teelusikat suhkrut," hoiatab Katrin Poom. „Vähem suhkrut ja ka puuviljasuhkrut! See tähendab, et vanemas eas ei tohiks puuviljadega liialdada. Kaks ilusat Eesti õuna päevas on täiesti piisav. Niisamuti tuleks meeles pidada, et mahl ei sobi janukustutamiseks: puhas puuviljasuhkur ja kaloririkas veel pealekauba. Ka mineraalvee soolasisaldus võiks olla maksimaalselt 4 g/l."

Samas on piim ja piimatooted parim kaltsiumiallikas. Näiteks ühes klaasis piimas on natuke rohkem kui 200 mg kaltsiumi. Rohkelt sisaldavad kaltsiumi ka lehtaedviljad – spinat, brokoli, kapsas. Vähemal määral on kaltsiumi luid sisaldavates kalatoitudes (sardiinid, heeringas, kilu) ja pähklites, mandlites. Kaltsiumi imendumist soodustavad D- ja C-vitamiin, magneesium, fosfor, mangaan, küllastumata rasvhapped.

Eakal inimesel, eriti menopausi läbinud naisel oleks luude hõrenemise vältimiseks vaja aga tarbida kuni 1500 mg kaltsiumi päevas. Tegelik vajadus nii suur pole, aga seedetraktist imendub kaltsiumist ainult neljandik või isegi vähem sõltuvalt sellest, kui suur hulk kaltsiumi korraga sisse võtta. Seega tasub kaltsiumi manustamine päeva peale laiali jaotada. Lisaks luude tugevana hoidmisele mängib kaltsium rolli ka stabiilse unetsükli loomisel ja on vajalik südamelihase tööks.

Kõige tähtsam vitamiin seeniorile on D-vitamiin, mille puudus võib tekitada raskeid tervisehädasid. Esmalt hakkab streikima immuunsüsteem ja siis on igasugu tõved kerged tulema. Kõige paremini annab D-vitamiini puudusest märku pidev väsimustunne. Parim D-vitamiini allikas on pereõe hinnangul rasvane kala, munad, või ja maks. Kuid igapäevase toiduga on vajalikku D-vitamiini kogust väga raske kätte saada. Seetõttu peaksid eakad tarbima seda aasta ringi. D-vitamiini võib võtta 100 mikrogrammi (4000 toimeühikut) päevas.

Ettevaatust verevedeldajaga

Paljude ravimite toime võib sõltuvalt söödud toidust tunduvalt teiseneda ja vastupidi: ravimid võivad mõjutada toitumist, sest muutub isu, maitsetundlikkus või teatud toitainete omastamine. Elektrolüütide tasakaalu häired tekivad eriti vett väljutavate ravimite kasutamisel.

Paljude ravimite imendumine võib pereõe sõnul märgatavalt halveneda, kui ravimeid võetakse mitte tühja kõhuga, vaid koos toiduga. Sellised on näiteks osteoporoosi raviks kasutatavad bifosfonaadid. Suukaudsete tsefalosporiinide imendumine on aga toiduga märksa parem kui tühja kõhuga.

„Enne ravikuuri alustamist tuleks kindlasti arstiga läbi arutada, millal ja kuidas rohtu tarvitada," soovitab pereõde Katrin Poom. „Suukaudseid ravimeid on üldjuhul soovitatav võtta koos vähemalt poole klaasi veega, et vähendada võimalikku söögitoru ja mao ärritust ning parandada ravimi imendumist."

Ravimite võtmine koos muude vedelikega, näiteks piima, mahla, kohvi või teega on ebasoovitatav, sest need võivad mõjutada ravimite imendumist ja toimet. „Näiteks fluorokinoloonantibiootikumide imendumine väheneb, kui neid võtta koos piimatoodetega," teab pereõde. „See ei tähenda, et antibiootikumikuuri ajal peaks loobuma piimatoodetest, vaid soovitatav on tarvitada neid paar-kolm tundi pärast ravimite võtmist," ütleb Katrin Poom.

Greibimahla peaksid aga kõik krooniliste ravimite tarvitajad suhtuma äärmise ettevaatusega. Selle mahla mõjul muutub seedetraktis toimetuks üks ensüüm, mille tagajärjel suureneb väga paljude ravimite biosaadavus märkimisväärselt ja võivad avalduda toksilised toimed.

Väga targalt tuleb igapäevast menüüd koostada verevedeldaja varfariini tarvitajal. „Toiduained, mis sisaldavad palju K-vitamiini, võivad vähendada selle ravimi toimet. Seetõttu tuleks iga päev saada toidust enam-vähem ühesugune kogus K-vitamiini. See on rasvas lahustav vitamiin, mida leidub paljudes toiduainetes, kõige rohkem siiski köögiviljades." Sellest hoolimata soovitatakse ka verevedeldaja ravi ajal iga päev süüa värvilisi köögivilju, puuvilju, marju. Ravimi annus kohaldatakse päevas toidust saadava K-vitamiini hulgaga.

„Et ravimi mõju ei muutuks, ongi tähtis rohkesti K-vitamiini sisaldavaid toiduaineid tarbida iga päev võimalikult ühepalju. Kõige paremad K-vitamiini allikad on lehtkapsas, lehtsalat, roheline sibul, kiivi, kurgikoor. Rohkesti sisaldavad K-vitamiini ka näiteks petersell ja teised maitseköögiviljad, hapukapsas, nõges, spinat, nisuidud, rapsiõli, kibuvitsamarjad, kapsas, nisukliid, kartul, kaer, mais, herned, oad."

Mida rohelisem on taim, seda rohkem sisaldab see K-vitamiini. „Varfariiniga koos ei tohiks tarvitada liht-naistepuna, toidulisandina ženšenni ega juua jõhvikamahla. Jõhvikamahl ja teised jõhvikatooted võivad tõsta vere varfariinisisalduse nii suureks, et võib tekkida verejooks," hoiatab pereõde.

REKLAAM

Lagosa®
Silümariin 150 mg

Ainult 1 maarjaohaka ekstraktiga tablett päevas:

- **Toetab maksa tervist**
  Maarjaohaka ekstraktis sisalduv silümariin soodustab valgusünteesi ja maksarakkude taastumist, samuti uute maksarakkude teket
- **Aitab maksa kaitsta**
  Soodustades seedimist ja organismi puhastumist
- **Soodustab maksa mürgiste ainete lagundamise võimet**
  Silümariini antioksüdantne ja mikrotsirkulatsiooni parandav toime tagab maksa puhastumise, kaitse ja rakkude ainevahetuse paranemise
- **Maarjaohakas on tuntud ravimtaim juba antiikajast**
  Maarjaohaka seemneid kasutati maksa- ja sapipõiehaiguste, mao- ja putukahammustuste, seene- ja alkoholimürgituste korral
- **Lagosa 240 mg maarjaohaka kuivekstraktis on 150 mg silümariini**
  Tänapäeval on uuringutega tõstatud, et piisavas koguses silümariini tõhustab efektiivselt maksa tööd

Maksale mõjuvad kahjulikult:

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

Saadaval hästivarustatud apteekides

WÖRWAG PHARMA

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

REKLAAMTEKST

KAALU LANGETADA JA VÄSIMUST PELETADA ON LIHTSAM, KUI TUNNED OMA GEENE

Kas oled mõelnud, et tahaksid uuel aastal veel tervislikumalt elada, tunda ennast reipamana ning suveks mõned kilodki kaotada? Selleks, et oma eesmärgid saavutada, vajad personaalset lähenemist. Iga inimene vajab erinevaid toitained, sh rasvu, süsivesikuid ja vitamiine erisuguses koguses. See, kui palju konkreetseid makrotoitaineid või vitamiine just sina vajad, sõltub suuresti pärilikkusest ja geenidest. Seetõttu on efektiivsem tervislikult toituda ja kaalu alandada, kui tunned oma geene ja keha.

GENEETIKA SEOS IGAPÄEVAELUGA, SH KAALULANGETAMISEGA

Teadlased on juba pikalt uurinud inimeste geene ning nende seost haiguste ja teiste elu väga erinevate aspektidega, näiteks saab sinu geenide põhjal ennustada, kui väga sulle meeldib reisida, kui laisk sa oled, milliste toitude järele on sul suurem isu ning isegi seda, millist parteid valimistel suure tõenäosusega eelistad.

Geenide abil saad määrata palju väga põnevaid asju, aga praktilisema poole pealt on geenid abiks ka kaalu langetamisel ning tervislikuma toitumisviisi leidmisel. Geenide põhjal saab ennustada, kas sinu organism talletab kergemini süsivesikutest või rasvadest saadud energiat. Mõne inimese organism võib kiiresti ja efektiivselt lagundada süsivesikuid, ilma et nad võtaksid kaalus juurde, kuid samas võib hoopis rasvu toidust paremini talletada ja kaalutõusu põhjustada. Samas on teadlased leidnud geenivariatsioone, mille korral oled saledam, kui tarbid ohtralt taimseid rasvu – õlisid.

KAALU ALANDAMISELE AITAB KAASA OMA ISUDE TEADMINE, NENDE TUNNISTAMINE JA OMA TOITUMISE JÄLGIMINE

Ka see, millised toidud sulle rohkem maitsevad, on suuresti pärilik ja põhineb sinu geenidel. Kui oled märganud, et sul on suurem isu rasvaste toitude järele, saad rasvade osakaalu oma toidus teadlikult vähendada. Kui oled mõnda aega oma toitumises vastavaid korrektuure teinud, siis muutub niisuguse toidusedeli järgimine järjest lihtsamaks. Teaduslikud uuringud näitavad küllastunud rasvade tarbimisel sõltuvuslaadset efekti – kui oled harjunud eelistama ja sööma rasvarikast toitu, siis nõuab sinu keha seda aina rohkem ja rohkem. Seda sellepärast, et rasvase toidu söömine ei tekita rahuldustunnet enam sama kiiresti kui varem ja selleks, et keha saaks saata ajju piisavalt tugeva küllastussignaali, pead sööma üha suurema koguse rasvarikast toitu.

Samas ei pruugi rasvase toidu vältimisest kaalu langetamisel olulist kasu olla – võimalik, et oled just nende inimeste seas, kes võib oma geenianalüüsi alusel teadlikult suurendada küllastamata rasvade osakaalu oma toidus ning selle abil tervislikult kaalu kaotada.

VITAMIINIDE ÕIGE TARBIMINE ON VAJALIK HEAKS ELUKVALITEEDIKS JA VÕIB AIDATA KAASA KAALUALANDAMISELE

Vitamiinid on üks tähtsamaid osi tervislikust toitumisest. Need panevad aluse heale enesetundele (vitamiinide sünergism, üks tähtsamaid näiteks D-vitamiin), vaimse töö efektiivsusele (B-vitamiinide kompleks) ning tervislikule vananemisele (luude hõrenemise vältimisel vajalik D-vitamiin). Vitamiinid mängivad tähtsat rolli ka kehakaalu reguleerimisel, kui tarbid vitamiine oma kehale parajas koguses, aitab see vältida liigsöömist ja magusaisu. Samamoodi nagu makrotoitaineidki, vajavad inimesed vitamiine väga erinevates kogustes – mõnel tekib näiteks D-vitamiini defitsiit palju kergemini kui teisel. Seda, kui palju peaksid sina vitamiine tarbima, saab jällegi ennustada geenide põhjal.

GEENITESTI SAAD TEHA KODUST LAHKUMATA

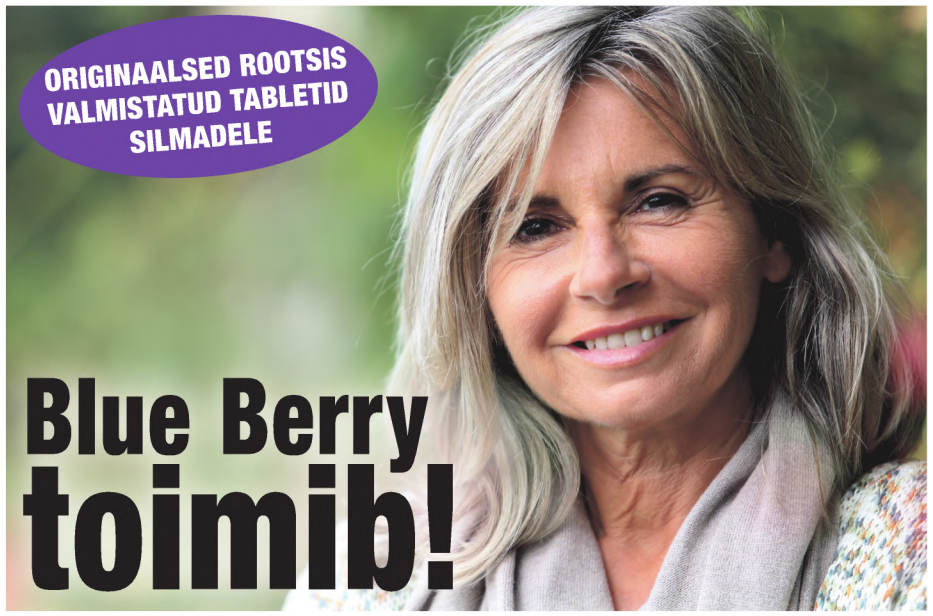
Oma geneetilist eripära saavad uurida lasta kõik inimesed, kel on selleks huvi. Tallinnas asuv Geenitestide Labor on keskendunud geenidele, millel on seos erinevate toitumise aspektidega. Koostöös toitumisspetsialistidega koostatakse analüüsi andmete alusel ka soovitused, mida erinevate geenivariatsioonidega inimestel on oluline järgida, et oma kehakaalu hõlpsamalt kontrolli all hoida (FiguraGen Weight test). FiguraGen Vita testi abil saad määrata oma geneetilise eelsoodumuse vitamiinide puudulikkuse tekkeks ning tulemustest lähtuvalt saad teada, kuidas parandada enda elukvaliteeti ning tervist.

Geneetilise analüüsi tegemine on lihtne. Analüüsi tellinule saadetakse proovi võtmise tarvikud koos juhendiga koju. DNA prooviks kasutatakse suu põsekaabet – selle võtmine iseendalt on kiire, lihtne ja valutu. Võetud proovi saab saata laborisse tagasi tavalise postiga.

TAHAD OMA UUT AASTAT ALUSTADA SOODSALT JA TERVISLIKULT?

Selleks, et saaksid 2018. aastat tervislikult alustada, pakume sulle erakordset võimalust saada **FiguraGen Weight testi (hind 95 eurot) tellimisel tasuta kaasa FiguraGen Vita test (tavahind 75 eurot)**. FiguraGen Vita testi teostame tasuta vaid FiguraGen Weight testi tegijale. Pakkumine kehtib tellides koodiga **TERVISLIK2018** **geenitestid.ee** kodulehel kuni 28. veebruarini 2018.

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



Blue Berry tabletid silmadele aitasid Ketil hoida head nägemist. „Need tabletid on suurepärased," ütleb ta.

„Olen üle 60 aasta vana ja kannan prille juba 10. eluaastast. Kui kontrollisin kolm aastat tagasi nägemist, ei olnud tulemused kiita. Olin lugenud silmade seisundit ja nägemist parandavate **Blue Berry**™ tablettide kohta. Kuu aega pärast silmade kontrollimist otsustasin need tabletid järele proovida."

„Ma ei loobu **Blue Berry** kasutamisest enam kunagi"

„Umbes viie kuu möödudes märkasin, et midagi on muutunud. **Blue Berry** tabletid sisaldavad mustikaekstrakti, luteiini ning teisi silmadele ja nägemisele olulisi toitaineid. Mitte keegi polnud mulle kunagi öelnud, et silmadel võib toitainetest puudus olla. Olin muutustest üllatunud – olen juba üle 60, aga minu nägemine on nüüd normaalne. Räägin suurepärasest **Blue Berryst** kõigile, keda tunnen ning kõik on sellest samamoodi vaimustuses," rõõmustab Keti.

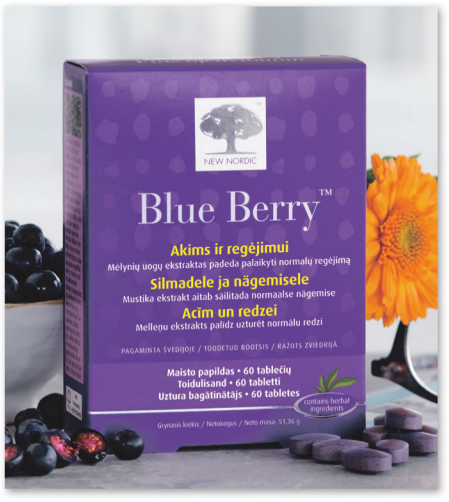
Millal **Blue Berryt** kasutada?

Harilikult hakatakse **Blue Berry** tablette kasutama siis, kui märgatakse muutusi nägemises. Samas võib neid tablette hakata kasutama palju varem, ei pea ootama, millal nägemine halveneb hakkab. Silmadele ja nägemisele mõeldud originaalsete Rootsi tablettide **Blue Berry** koostises on mustika-, silmarohu-, viinamarjaseemnete ekstrakti ja luteiini. Mustikaekstrakt aitab hoida normaalset nägemist. Silmarohuekstrakt toetab normaalset nägemist ja võrkkesta funktsiooni. Viinamarjaseemnete ekstraktis leiduvad polüfenoolid on tuntud oma antioksüdatiivsete omaduste poolest. Mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis on samuti tähtsad.

Kus saab osta Blue Berryt?
Originaalseid Rootsis valmistatud **Blue Berry** tablette saate osta apteegist või tootja e-poest *www.newnordic.ee*. Kui vajate lisainfot, helistage telefonil 684 3838.

www.newnordic.ee Online Store

Toidulisand



HEA NÄGEMINE – PAREM ELUKVALITEET

Teie silmad töötavad iga päev väga pingeliselt lugemise, sõiduauto juhtimise, arvutiga töötamise või teleri vaatamise tõttu. Pole mingit kahtlust, et silmad ja nägemine on igapäevaelus väga olulised. Seega peab teadma, et vanusega nägemine muutub, kuna silmalihased nõrgenevad ja silmaläätsed jäigastuvad. Selleks, et säilitada head nägemist võimalikult kauaks, on vaja oma silmade eest hoolt kanda – teha aegajalt silmaharjutusi, vaadata horisonti, aga ka varustada neid vajalike vitamiinide, mineraalide ja taimeekstraktidega. Selliseid bioloogiliselt aktiivseid aineid on mustika- ja silmarohuekstraktis. Mustikaekstrakt aitab hoida normaalset nägemist. Silmarohuekstrakt toetab normaalset nägemist ja võrkkesta funktsiooni. Luteiini leidub silma kollatähnis maakulas, mis vastutab kesknägemise eest, kuid organism luteiini ei tooda ja vanusega selle kogus väheneb.

Võite valida ühe kolmest **Blue Berry** tootest: vaid taimse koostisega **Blue Berry** tabletid, taimsed vitamiinidega tabletid **Blue Berry Plus Eyevitamin** või taimse koostise ja kalarasvaga **Blue Berry Omega 3** tabletid.

Hakake oma silmade eest hoolt kandma juba täna!

Kui D-vitamiini ei jagu, võtab organism selle luudest

D-vitamiini on organismile vaja eeskätt kaltsiumi ja fosfori imendumiseks. Kui neid aineid ei imendu piisavalt, siis hakkab organism neid luudest võtma ja selle tagajärjel võib tekkida luude hõrenemine. Samuti hammaste luukoe nõrgenemine ehk kaaries. D-vitamiini on vaja ka normaalse lihasefunktsiooni tagamiseks.

Virge Sokk

BENU Tõrva Keskapteegi proviisor

D-vitamiini puudusel võib tekkida lihaste, sealhulgas südamelihase talitluse halvenemine (näiteks lihasekorseti nõrkus, lihasekrambid, -jäikus ja -valu). D-vitamiini puudus võib soodustada autoimmuunse geneesiga haigusi, nagu I tüüpi diabeet ja *sclerosis multiplex*, tekitada varajast üleminekuiga ja toitainete imendumishäireid soolestikus.

D-vitamiini puudusele võivad viidata lihasenõrkus, kurvameelsus, suurem valutundlikkus, unisus, kõrgem vereröhk, kuid samad sümptomid võivad viidata ka muude toitainete puudusele, mistõttu on kõige kindlam viis D-vitamiini defitsiidi määramiseks veretest. Vähim D-vitamiin kogus veres on 75 nmol/l.

> D-vitamiini puudusele võivad viidata lihasenõrkus, kurvameelsus, suurem valutundlikkus, unisus, kõrgem vereröhk, kuid samad sümptomid võivad viidata ka muude toitainete puudusele.

D-vitamiini kutsutakse ka päikesevitamiiniks, sest selle põhiline looduslik allikas on päike. Tegemist on niisuguse vitamiiniga, mida meie keha on võimeline ise tootma ja see käitub nagu hormoon. Vaid 15 minutit päikese käes ja olemegi omastanud vajaliku koguse D-vitamiini, kusjuures piisab ainult, kui päikest saavad nägu ja käed.

Polegi justkui probleemi ja D-vitamiini puudust ei tohiks olla, sest 15 minutit on ju väga väike osa päevast. Kuid kahjuks pole asi nii lihtne, sest õige tugevusega päikesekiirgust on Eestis ainult maist kuni septembrini, mistõttu vaevlebki suurem osa meist D-vitamiini puuduses. Solaariumis praadimisest abi ei ole, sest sellest kiirgusest meie keha D-vitamiini ei sünteesi.

Toidust on kalatooted parimad D-vitamiini allikad, samuti leidub kalas rohkesti oomega-3-rasvhappeid, millest kehas samuti tihti puudus tekib. Kaladest tasub eelistada forelli, angerjat ja lõhet, samuti kilu, makrelli ja heeringat. D-vitamiini leidub ka kalamarjas. Ent tuleb silmas pidada, et ainult toiduga on küllaltki raske talvist D-vitamiini vaegust ennetada.

Kõige lihtsam viis D-vitamiini sisaldust organismis korras hoida on manustada seda vitamiinipreparaadina. Apteegis on rikkalik valik D-vitamiini preparaate.

Kuna tegemist on rasvas lahustuva vitamiiniga, siis oleks hea tarvitada seda õhtusöögi ajal. Kuid sobivad ka tabletid, kapslid, närimistabletid, sel juhul tuleks neid kindlasti võtta põhitoidukorra ajal.

Samamoodi on lai eri annuste valik: D-vitamiini on saadaval vahemikus 2 mcg kuni 100 mcg. Siinkohal on hea teada, et D-vitamiini annust märgitakse mitmel viisil, kas siis mikrogrammidena (mcg) või IU-na (rahvusvahelise ühikuna).

Kõige õigema annuse leiab pearsti abiga. Esmalt tuleks veretestiga kindlaks teha D-vitamiini kogus organismis ja seejärel määrata vajaminev annus.

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

BENU Apteek

PAKKUMISED JAANUARIS!

D-STRONG TABLETID N60

Toidulisand

Tõhus "päikesevitamiin" ilma želatiinita 35 µg D3-vitamiini. Looduslik D-vitamiin. Eriti oluline vitamiin pimedal ajal Põhjamaades elavatele inimestele, kus päikesevalgus on piiratud. D-vitamiin on vajalik luude, lihaste ja hammaste jaoks. Toetab immuunsüsteemi normaalset funktsiooni.

UUS

-20%

~~11,19 €~~

8,99 €

D3-VITAMIINI ÕLIKAPSLID 100MCG N200

D3-VITAMIINI ÕLIKAPSLID 25MCG N200

Toidulisandid

D3 - kolekaltsiferool lanoliinist D3 on rasvlahustuv vitamiin, mille tõttu on õlikapslid suurepärase imendumisega.

-15%

100MCG:

~~25,89 €~~

21,99 €

25MCG:

~~17,59 €~~

14,99 €

Tegemist on maksimaalsete jaemüügihindadega. Tavahinnad ja kaubavalik võivad apteegiti olla erinevad! Pakkumised kehtivad 01.01.-31.01.2018 või kuni soodushinnaga tooteid jätkub.

www.benu.ee

FOTO: SHUTTERSTOCK

Ühest nirust kampsunist saab mitu väärt asja

Tea Raidsalu
tea.raidsalu@ajaleht.ee

Kui su lemmikkampsun on topiliseks kulunud, pisut kitsaks jäänud või on sellele hoopis auk sisse kulunud, siis ei tasu seda terves tükkis prügikasti saata. Pisut nokitsemist ja sellest saab meisterdada mitu tarvilikku asja.

Müts ja kindad

Mõõda oma pea ümbermõõt ja kõrgus laubalt pealaele. Seejärel joonista kampsunile mõõtude järgi piirjooned ja lõika neid mööda müts välja. Mõistlik on sättida müts sedasi, et kampsuni alumise ääre soonik jääks mütsi soonikuks. Sul on vabad käed, mis kujuga peasoojendaja endale teha: kas liibuvalt peadligi, parasjagu kotjas või hoopis efektne tuttmüts. Õmble mütsiservad kinni, soovi korral lisa mütsile tutt või muid kaunistusi.

Labakud saad endale meisterdada kampsuni varrukatest. Pane käsi käise peale, nii et varruka soonikust moodustuks kinda soonik ja lõika käesoojendaja välja. Õmble ääred kokku.

Soojad sokid

Lõika kampsuni varrukad ära võimalikult käeaugu lähedalt. Lõige tee varrukasse diagonaalselt. Käisest moodustub soki säär ja jalapealne osa. Seejärel pane oma jalg kampsuni kehaosale ja lõika selle järgi sokkidele tallad. Õmble tallad varruka äralõigatud serva külge. Soovitatav on õmmelda väljastpoolt, siis ei hakka õmblus varbaid kõdistama. Kasuta värvilist lõnga, siis on üldmulje lõbusam ja efektsem.

Rõngassall

Moodsa rõngassalli saad endale teha kampsuni kehaosast. Kui lõikad kampsuni pooleks võimalikult varrukate alt, saad laiema ja paksema salli. Äralõigatud äär tuleb kindlasti viimistleda, muidu hargneb kaelasoojendaja üles. Äärt võib üle õmmelda või heegeldada. Rõngassalli tasub teha hästi laiast kampsunist, siis saab selle hiljem mitu tiiru ümber kaela mässida.

Kohvikannusoojendaja

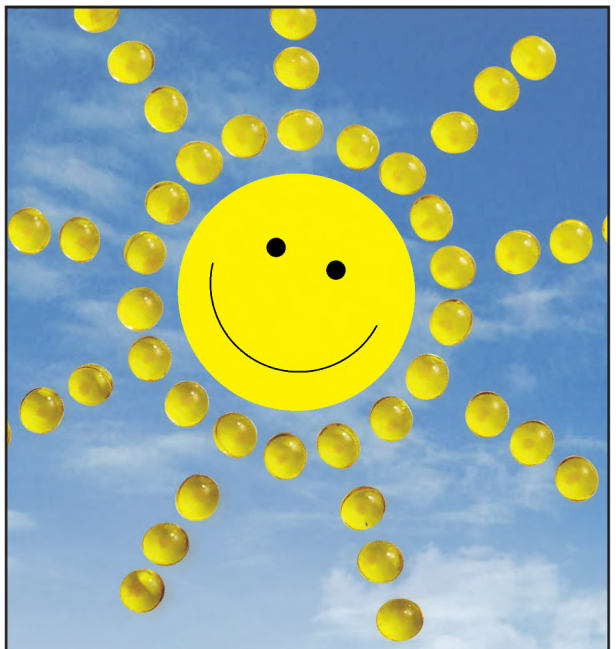
Kohvikannusoojendaja tegemine käib samamoodi nagu mütsi tegemine. Enne kääride sisselöömist mõõda kindlasti kannu kõrgus ja laius, et ümbris anumale hästi sobiks. Kannusoojendajale on mõistlik vooder või lisasoojendus sisse õmmelda, et see hoiaks jooki kuumana.

Padjaümbris

Kenast kirjust kampsunist saab mõnusa ja pehme padjaümbrise. Lõika kampsuni kehaosal varrukad küljest, nii et tekiks nelinurk. Õmble alumised ääred omavahel kokku, suska padi sisse ja kinnita ka ülemised ääred. Padjakatete vahetamiseks on hõlpsam kinnitada ühele äärele lukk, et ei peaks õmblusi harutama ja uuesti õmblema.

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

REKLAAM



Päikesevitamiin

- Kahe erineva tugevusega: D-Pärlid 1000 ja D-Pärlid 3000
- lahustatud külmpressitud oliiviõlis, mis tagab hea imendumise ja välistab GMO päritolu
- väike ja kergelt neelatav želatiinkapsel
- aitab hoida luid, hambaid ning immuunsüsteemi talitlust normaalsena
- blisterpakend hoiab kapslid hügieenilisena kuni kasutamise hetkeni
- kõrge kvaliteet rahvusvaheliselt tunnustatud tootjalt

FE_D-Pearls_Ad_60Plus_80x314_1217

Pharma Nord
www.pharmanord.ee

Lisainformatsiooni toodete kohta ja uudiskirjaga liituda saate aadressil
www.pharmanord.ee

FOTO: SHUTTERSTOCK

Hommikusöök lööb päeva käima

Olen tähele pannud, et väärikas eas inimestele on väga erinevalt und antud. Mõned meist on ärkvel ja tegusad juba väga varastel hommikutundidel, teistel jätkub und hommikul kaheksa-üheksani välja.

Sirje Rekkor
60pluss@eestimeedia.ee

Kui igapäevast töölkäimise kohustust pole, on muidugi vaba voli magada hommikul nii kaua, kui und jätkub, ja on aega hommikul enne voodist tõusmist ka natuke niisama lesida ja mõnuleda või lugeda. Või siis korralikult sirutada ja ringutada, energia „käima tõmbamiseks" võimelda või isegi väike jalutuskäik teha.

Olenemata sellest, millal ja kuidas keegi just oma päeva alustab, kuulub kindlasti ka hommikusöök päeva alustamise rituaalide hulka. Nagu kõigile kindlasti ammu teada tõde, on hommikusöök päeva tähtsaim, sest mõjutab meie tegutsemisenergiat, meeleolu ja enesetunnet kogu päeva jooksul.

Hommikusöögist peaksime toidusoovituste järgi saama üsna suure osa, koguni viiendiku kuni veerandi (20–25 protsenti) päevasest toiduenergiast. Eelistada võiks valgu- või süsivesikurikast toitu, näiteks teha nii, et nädala jooksul on vaheldumisi ühel päeval valgu- ja teisel süsivesikurikas hommikutoit. Ehk siis oleksid nädalas vaheldumisi nii pudru- või võileivahommikud kui ka muna- või kohupiimatoiduhommikud.

Varased ärkajad võivad hommikusöögi kaheks jagada, näiteks süüa pärast varahommikust ärkamist mõne puuvilja, veidi salatit või ühe väiksema võileiva. Hiljem, paari tunni pärast, võib aga ette võtta tõsisema hommikueine. Sel juhul peaks sellisest kaheosalisest hommikusöögist saadav toiduenergia olema suurem, umbes 35 protsenti päevasest toiduenergiast ning jagunema nende kahe kerge eine vahel. Näiteks varasem kerge suutäis 10 protsenti ja hiline hommikusöök 25 protsenti või siis ka vastupidi.

Puder – klassikaline hommikusöök

Hommikusöögi klassika on muidugi puder, eelistatult täisterahelvestest või -tangudest. Puder on ka klassikaline süsivesikute ja kiudainete allikas. Vaheldueks võib muidugi süüa müslit, soovitatavalt täisteramüslit või hommikuhelbeid, kuid neid ei soovitaks suure suhkrusisalduse tõttu siiski väga sageli süüa.

Klassikalise valgurikka hommikusöögi saame valmistada munast. Keedetud ja praetud munade kõrval on võimalus valmistada munahüüvet ja -putru ning lugematul hulgal igasuguseid omlette. Omlett, nii pannil kui ka ahjus valmistatud, nii täiteainetega kui ka täidisega või lisanditega, võimaldab hommikusöögiks kasutada väga erinevaid toiduaineid, alustades köögiviljadest ja lõpetades mitmesuguste lihatoodetega.

Valgurikkad on ka juust, kohupiim, kodujuust ja jogurt, mida omakorda saab kombineerida mitme toiduainega. Näiteks kodujuustu või kohupiima köögiviljade või kalaga, jogurtit puuviljade-marjade või müslide-helvestega. Kohupiimast saab ka suurepäraseid vahtusid ja segusid, kodujuustust salateid ning jogurtitest jogurtijooke ja smuutisid valmistada.

Võileib annab tohutu mängumaa

Hommikusöögilauale kuulub sageli ka võileib, mis meie organismi päevasteks toimetusteks vajalike valkude, süsivesikute ja kiudainetega varustab. Määrded ja katted annavad jällegi tohutu mängumaa ja võimaldavad süsivesikute ja kiudainete kõrval, mida rikkalikult leiva- ja saiatoodetes leidub, kasutada lisaks valgu-, rasva- ja kiudaineallikana köögivilju, muna, kodujuustu ja muid juuste, samuti kala- ja lihatooteid.

Võileibade, nii tavapäraste, soojade, täidetud kui ka kihiliste valmistamiseks tuleks eelistada muidugi kiudainerikkamaid täisteratooteid. Võileivakatte valikul tuleks samuti endale vaheldust pakkuda, kasutades vaheldumisi köögivilju või hummust, köögiviljasalateid, kala- või lihatooteid, juuste, mune. Või muidugi kõigi nimetatute kombinatsioone. Näiteks sobivad suurepäraselt kokku kergelt soolatud kala, mõnusalt pehme keedumuna, kodujuust ja köögviljad.

Muidugi olgu võimalikult sageli laual hommikune vitamiinirikkalikas – puuviljad ja marjad, kas niisama, salatina, jogurtiga segatult, mahlana või smuutina.

Neile, kel pole hommikuti eriti isu, kes jälgivad kaalu või on hommikul treeningule minemas, võiks heaks kergeks valikuks olla puuviljasalat kohupiimaga või kohupiimavaht kuivatatud puuviljadega. Näiteks võileib kodujuustusalatiga, vrapp muna-kodujuustutäidisega või smuuti.

Nädalavahetusel, kui lapsi või lapselapsi külas on või tekib mõte ennast rohkem hellitada, võib muidugi küpsetada. Kas siis saiakesi, muffineid, pirukat või kooki. Lapselaste puhul on kindla peale minek pannkoogid, kas siis niisama moosi või meega või erinevate täidistega.

Mõtleme rahvusköögile

Kuna oleme Eesti sajanda sünnipäeva künnisel, oleks väga ajakohane rõhutada võimalusi siduda meie igapäevaseid eineid rahvusköögiga. Kas pärandköögiga või näiteks eelmise sajandi kahekümnendatel-kolmekümnendatel, mil toidukultuuri arendamisele suurt rõhku pandi, kujunenud Eesti köögiga. Eriti tore oleks, kui koos sellega saaksime külla tulnud nooremale põlvkonnale meie traditsioonilisest toidukultuurist rääkida või jutustada lugusid meie emade-vanaemade tehtud toitudest ja söömisest.

Näiteks hommikusöögiks sobivate putrude valik eesti rahvusköögis on suur, võime valida tangu- või kruubiputrusid, mitmesuguseid seguputrusid, milles köögivilju ja lihatooteid sees. Varem väga levinud jahuputrusid, tõsi küll, vist lapselapsi enam sööma ei veena.

Võileiva tegemiseks on meie rahvusköögist võtta loomulikult vana armas eesti hapendatud rukkileib, samuti peenleib, kala ja lihaga täidetud leivad, kuklid eri liiki jahudest, ka sai. Ja muidugi odrajahukaraskid ja pannileivad sajal moel. Pealemäärimiseks leiame tavapärase või, määrdemargariinide, leivamäärete, Nutella, keedise või marmelaadi asemel oma rahvusköögist muna-või, ürdi- või maitsevõid, võisegud hapukoorega, kohupiimaga, samuti moosid, keedised ja loomulikult mee. Tavapäraste sinkide, vorstide, juustude asemel on meil rahvusköögist võtta traditsiooniline suitsusaunas suitsutatud liha ja sõirad.

> Hommikusöögi klassika on muidugi puder, eelistatult täisterahelvestest või -tangudest.

Kui soovime hommikusöögimenüüsse lisada köögivilju ja salateid, võib Eesti köögist leida hulgaliselt köögiviljasalatite retsepte küll kala, küll lihaga.

Munatoitudest leiame hommikusöögilauale näiteks munapudrud mitmesuguste lisanditega, praetud munad kas niisama või koos suitsuliha või kartulitega.

Kalasuupisted, mida sõid meie vaarvanemad ja mis sobivad suurepäraselt meiegi hommikulauale, on soolaräimed ehk silgud ja suitsuräimed, ka äädikaräimed ja mitmel moel marineeritud räi-

med. Lisaks kõik teised soolatud ja suitsutatud kalad.

Praetud kartulid on nii meie kui ka paljude muude rahvaste palju kasutatud soe hommikutoit. Praetud suitsupeekoni asemel sobiks meie rahvusköögist jällegi suitsutatud liha, aga ka praetud sealiha või suisa tükike soolaliha.

Nüüdses hommikusöögimenüüs olevate puuviljade ja magusate palade asemele võime valida Eesti õunad, samuti puuvilja- ja marjahoidised, ka külmutatud marjad on täiesti sobilikud. Samuti leiame oma rahvusköögist rea pärmitainapirukaid ja kooke, magusaid pärmitainaküpsetisi ja küpsiseid, mis on väga sobilikud hommikusööki lõpetama.

> Rahvusliku hommikusöögi pakkumine oma perele või külalistele on ehk natuke töömahukam, sest paljusid asju poest osta ei saa.

Tavaliselt on hommikusöögimenüüs ka kuumad joogid ja paljudel on siiski esimeseks joogiks kuum kohv. Neile, kes kohvisõbrad ei ole, ja ka lastele leiame taimeteed, puuvilja- ja marjateed, lisandiks mee ja hapu keedise (ebaküdooniakeedis, kibuvitsakeedis, kukerpuumarjakeedis). Või siis puuvilja-marjamahlad – õunamahl, sõstramahl, ploomimahl, jõhvika- ja teised metsamarjamahlad. Samuti köögiviljamahlad – tomati-, porgandi-, kapsa-, peedimahl ning segumahlad puuvilja-marja- ja köögiviljamahladest.

Rahvusliku hommikusöögi pakkumine oma perele või külalistele on ehk natuke töömahukam, sest paljusid asju poest osta ei saa. Näiteks sooje ja jumalikult lõhnavaid kukleid, kuumi karaskeid, pannileibu, samuti pärmitainakooke või mõnusaid koduseid pirukaid tuleb ikka endal küpsetada. Samuti valmistada sõira, maitse- ja ürdivõisid. Muidugi peab siis ka olema hulk vaeva ära nähtud juba suvel ja sügisel, et õunad ja marjad mahlaks, moosiks, kompotiks saaksid ning ega köögiviljadki pole ise purki hüpanud. Kõik need kenad suupisted on nüüd talvel omast käest võtta.

Ega kõike muidugi korraga menüüs ei pea olema. Võime koostada näiteks pudruhommiku või võileivahommiku menüü, võtta põhiliseks suupisteks kasvõi näiteks karaski, kakud, pannileiva või munapudru.

Hommikusöök rahvuslikel teemadel

Karaskihommiku menüüsse võib võtta näiteks:

tavalise odrajahukaraski, hapupiima-odrajahukaraski või kohupiima-odrajahukaraski;

täidisega karaskid: täidiseks liha-sibul, suitsuliha-sibul, seened, pähklid, suitsukala jne;

lisanditega karaskid: seemnetega, ürtidega.

Pealemäärimiseks või, ürdivõi, munavõi või maitsevõi (näiteks soolakalaga), määrdesegud sõirast, hapukoorest, võist.

Joogiks taimetee meega või hapuka keedisega, piim või hapupiim või mahl (kodune puuvilja- või marjamahl) või mahlajook.

Rahvusliku **võileivahommiku** menüüs võib olla näiteks:

rukkileib või peenleib, karask või pannileib, sai või sepik, mitmeviljakuklid (ka ürtidega, täidisega);

või, ürdivõi, munavõi või maitsevõi (näiteks soolakalaga), määrdesegud sõirast, hapukoorest, võist.

Võileivakatteks sobivad suitsuliha, sõir, soola- ja äädikaräimed, marineeritud räimed, soolakalad, heeringas, suitsutatud kalad, köögiviljad (värsked, hapendatud, marineeritud; salatid värsketest ja konserveeritud köögiviljadest, soolaseentest).

Saia- või sepikukatteks sobivad mesi või moos.

Joogiks taimetee meega või keedisega või piim.

Võileivahommiku menüüsse kuulugu kindlasti ka puuvili või puuviljamahl.

Rahvusliku **pudruhommiku** menüüs võib olla:

puder odra-, rukki-, kaera- või tatratangudest, kruupidest või helvestest; sobivad ka segupudrud, keedetud koos köögiviljadega (kartuliga, porgandiga, hernega, kaalikaga).

Putru võib keeta kas neutraalse maitsega (siis saab lisada ka magusaid lisandeid), magusa või soolaka maitsega. Viimasel juhul sobib lisandiks või ja ürdivõi.

Pudru peale võib panna võid, ürdivõid, moose või keediseid, kompotte, külmutatud aed- ja metsamarju.

Pudru kõrvale võib juua taimeteed meega või keedisega, piima, keefiri või hapupiima, puuviljamahla.

Pudru juurde sobib menüüsse võtta salateid värsketest ja konserveeritud köögiviljadest, praetud muna või liha.

Eesti moodi **salatihommiku** menüüs võivad olla köögiviljasalatid värsketest, kuivatatud või konserveeritud köögiviljadest, seenesalatid, kartulisalatid, rosolje;

rukkileib või teraleib, karaskid, kuklid;

või, ürdivõi, munavõi või maitsevõid;

võileivakatteks sobib suitsuliha, sõir, soola- ja äädikaräimed, marineeritud räimed, muud soolakalad ja suitsutatud kalad;

joogiks taimetee meega või keedisega, piim või puuviljamahl.

RETSEPTID

Porgandikarask

500 g hapukoort
1 muna
1/2 tl soola
3 sl suhkrut
60 g võid
100 g nisujahu
200 g odrajahu
1/2 tl söögisoodat
150 g porgandit
10 g võid hautamiseks

Koori porgand, riivi peenel riivil, hauta võiga poolpehmeks ja lase jahtuda. Sega söögisooda jahuga läbi. Sega muna lahti, lisa hapukoor, sool, suhkur ja jahusegu ning sega hästi läbi. Viimasena lisa tainasse sulatatud või ja porgand ning sega ühtlaseks. Pane tainas küpsetuspaberiga kaetud ahjuvormi (23 x 30 cm) ja küpseta kohe ahjus 180 kuumakraadi juures 30–40 minutit. Karaski küpsust saad kontrollida puutikuga. Kui karaskisse torgatud puutiku külge tainast ei jää, on karask küps. Serveeri kuumalt võiga või jahtunult näiteks kohupiimavahuga.
Võid küpsetada ka väikesi karaskeid, näiteks muffinivormides või muudes portsjonivormides.

Odrajahukarask kirsi-mandli- või peekoni-pähklitäidisega

200 g odrajahu
100 g nisujahu
2 kanamuna
5 dl petipiima, hapupiima või keefiri
1 sl mett
1 tl soola
0,5 tl söögisoodat
Täidis:
Kas 200 g kuivatatud kirsse ja 100 g mandleid
või 200 g toorsuitsupeekonit või sinki ja 100 g purustatud metspähkleid
Vormi määrimiseks võid ja üleraputamiseks odrajahu või riivsaia.
Lauale andmiseks meierivõid või erinevaid võisegusid.

Sega munad suhkru ja soolaga lahti, lisa petipiim, hapupiim või keefir. Sõelu hulka odrajahu ja eelnevalt jahu hulka segatud sooda ning sega ühtlaseks tainaks.
Valmista täidis. Selleks pane mandlid kuuma vette 3–4 minutiks keema, seejärel nõruta ja jahuta ning puhasta kestadest külma vee all. Haki mandlid pisut väiksemaks. Leota kirsse umbes 20 minutit leiges vees, seejärel nõruta, sega kokku hakitud mandlitega ja lisa tainale.
Peekoni-metspähklitäidise valmistamiseks haki peekon (või sink) väikesteks kuubikuteks ja prae liigne rasv välja. Praadimise lõpus lisa ka pähklid ja kuumuta segu pisut. Jahuta ja lisa tainale.
Tainas vala kohe võiga määritud ja jahu või riivsaiaga üleraputatud küpsetusvormi (või mitmesse väiksesse vormi) ning küpseta ventilaatoriga ahjus 180 kuumakraadi juures 20–30 minutit. Karask on valmis, kui see on kuldpruun ja vormi küljest lahti lööb.
Lauale andmisel paku karaski kõrvale võid või võisegusid.

Kartulikaraskid

7 dl riivitud kartulit
1 dl hapukoort
1 dl piima
1 tl soola
1 muna
5–6 viilu soolapekki või suitsupekki
¼ tl söögisoodat
2–3 dl odrajahu

Riivi toored kartulid (hõlpsam on seda teha köögikombainis), pane sõelale ja vala üle külma veega, et eemaldada liigne tärklis. Suru kartulitest vesi välja, lisa hapukoor, piim, muna, kuubikuteks lõigatud soolapekk, sool ja söögisoodaga segatud odrajahu. Sega paras tainas. Vormi väikesed ümmargused karaskid ja küpseta neid 20–30 minutit 160–175 kuumakraadi juures ahjus. Paku kuumalt. Lisandiks sobib kõige paremini Eesti või.
Kõigi karaskite juurde võid pakkuda külmi hapukoorekastmeid, maitsestamata jogurti või majoneesi põhjal valmistatud kastmeid, mitmesuguseid võideid, toorsalateid.
Karaskid sobivad hommiku- ja õhtumenüüsse, on suurepärane eelroog või lisand lõunamenüüs.

Kiluvõi

100 g võid
5–6 puhastatud ja peenestatud vürtsikilu
0,5 sl vürtsikilu konservivedelikku

Vahusta või (seda on mugavam teha köögikombainis), lisa puhastatud ja peenestatud vürtsikilud ja kilukonservivedelik, klopi ühtlaseks.
Kiluvõi sobib leivakatteks igapäevasesse hommikumenüüsse. Sobib ka väga pidulikele suupistelaudadele tikuvõileibade katteks. Kui pakume juurde keedetud kartuleid, sobib kiluvõi lõunamenüü eelroaks või iseseisvaks kergeks eineks.

Hommikupuder täisterakaerahelvestest marjade ja pähklitega

4 sööjale
5 dl vett
5 dl piima
veidi soola
1 tl suhkrut
10 g võid
4 dl täisterakaerahelbeid
0,5 dl kaerakliisid
0,5 dl kuivatatud kirsse
0,5 dl metspähkli tuumi

Kuumuta vee ja piima segu keema, lisa või, maitsesta soolaga. Lisa kaerahelbed, kaerakliid ja kuivatatud kirsid. Keeda tasasel tulel 5–6 minutit ja lase veel 5–6 minutit kaane all paisuda. Lauale andmisel pane peale mõned kuivatatud kirsid ja raputa tükeldatud pähklituumi.
Pähklimaitse jääb tugevam, kui pähklid eelnevalt röstida.
Pudrule võib lisada kuivatatud marju, näiteks pohli, jõhvikaid või mustikaid, ning seemneid, näiteks lina-, kanepi-, tšiiaseemneid. Samuti võib putru või asemel maitsestada õlidega, näiteks kõrvitsaseemne-, viinamarjaseemne-, kanepiõliga.

Seene-kohupiimasalat

1 hapukurk
1 hapukas õun
1 väike sibul
200 g kohupiima
3 dl marineeritud seeni
Tükelda õun ja kurk ning haki sibul. Tükelda (vajadusel) marineeritud seened ja sega kõik salatiained omavahel. Mahlasema salati saad, kui lisad tilga õliga segatud seenemarinaadi.
Salatit võib valmistada ka kodujuustuga.
Salat sobib hommikumenüüsse. Kui seda serveerida koos kuumade keedukartulitega, on suupiste sobiv eelroaks või kergeks eineks.

LAMBERTS®

Inglismaa tootja Lamberts Healthcare toidulisandid hoiavad Sind tervena!

Miks LAMBERTS?

- 30. aastat kogemust
- Kliiniliste uuringute alusel toodetud kompleksid
- Kõrgemad toimeainete sisaldused
- Tootmine vastavalt ravimistandarditele
- Puhas, kvaliteetne ja testitud tooraine
- Gluteeni- ja laktoosivabad tooted
- Sobivad taimetoitlastele, veganitele
- Suur tootevalik

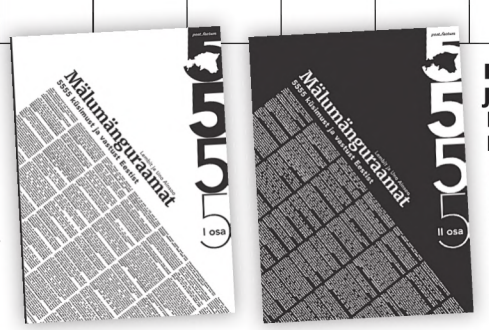
Lambertsi tooted on saadaval hästi varustatud apteekides üle Eesti ning meie e-poes **www.lambertseesti.ee**

Lambertsi toodete kohta küsi rohkem informatsiooni apteekrilt!

❄	Jalavalu	Kasutaja (inglise k.)	Riigi Teataja	Soole-sulgus	Paunvere koolipoiss	Mehenimi	Veregrupp	Nord-Ost	❄	VASTUS	Umbes	Kondiitri-toode	Osiste kogum	Mehenimi	Lundi Ülikool	❄	...laps (esma-sündinu)	*Anno*	... Vegas
Usuliselt ja kõlbeliselt väga range inimene									Väike ümmargune saiapätsike Automark							Eesti Arstide Liit Mõnuainetest saadav rahuldustunne			
Luupõletik							...kirves (hellebard) Värin				Poolvääriskivi Sõidulaud							Aasta Endine prantsuse moelooja	
... *iure* (õiguslikult)			Heameel, rõõm Saksa hõbemünt					Rohi merehaiguse vastu Eesti Rahvusringhääling							Haigus Tugev mulje või mõju				
Endine kuulus pioneerilaager Mustal mere ääres						Toidu tagasiheide Hiina filosoofia põhimõiste								... Nestor Ununemine					Lind
Laupäev		Söödav merekarp Kreeka täht							Ultra light Häbelik			Kivim Metalle sisaldav maavara					ETV saade Eesti Selts		
Kütus					Spordiala 2 x täht											Kirgas Linn Lätis			
Strasbourgi linna läbiv jõgi				Toomas Käibemaks				Prants. k. isikuline asesõna *Saint*			Elanik Toiduaine							Null Hüvasti!	
Tormiline tundepuhang						Vinanohu Kolmest kriipsust koosnev trükitäht							Sao Tome ja Principe maakood Mehenimi				Rocca ... Mare Terminatiiv		
❄	Haava jälg				Kunst (inglise k.)				Tööriist "...lehti" (Soome päevaleht)						Järv Suures järvistus Kurgunibu (ladina k.)				
Foto: Elvis								Looduslik rohumaa				...murd (fraktuur) Külapidu (eriti Setumaal)				... Vabbe Eel-vangistus			
								Teatud tuumor											Roisk-kärbus näol, vesivähk
								Luuletaja						Planeet Tants					
								Sõidu-jagamis-ettevõte					Rõõmsalt erutatud Eritis					Hapnik Kehvavõitu jalats	
								❄	Vihmauss Raudtee-rööbaste alustala								Visual objects Piirkond		
								Kaitse-mängija võrkpallis							...kate (vegetat-sioon) Kuna				
❄	Vesitõbi	Õli-	N naaber	North-East	Eesti kroon	❄	*Alma ... Tartuensis*	2 x täht Ost			Partisan I am, you ...					... Laats ...foobia (võõra-pelgus)			
Ehitis						Kala Itaalia restoran						Egoistlik ... *et orbi*							Vee olek
Ülesanne			Kreeka täht Tühi jutt, plära					Paruni tütar või abikaasa ...kostja									Samuti Naisenimi		
Eesti kunstnik Monica ... Norte				Arstiriist Klaar									Parem Puusavalu, Joosep Tootsi haigus					V naaber Äkiline haigushoog	
Eliting					(Vene) naisenimi Instinkt, loomu-sund						Korrata! ... Saagim				Lähedal (inglise k.) Araabia Vabariik				
Eesti tähestiku 14. täht		Mündi tagakülg ...ütlev kääne							Teravili Võõrtäht					Suure vereringe suurim arter Aina, üha					Härja veopuu
Tugipost							Korvpalli-veteran Itsitus					Aidsi põhjustav viirus Nii ja ...				Ristsuunas suure ulatusega ... Kronor			
Sine loco			Inglise kuldmünt mi-bemoll					Ümber-asuja Asutav Kogu							Laevalagi Euroopa Nõukogu				
❄	... ja naine Kelvin					Ninast erituv lima (kõnek.) Aar					Pinna-mõõt Tonn						Kesk-erakond		
Küsisõna				Karman						Vaikne							EESTI RAHVA RISTSÕNAD RISTIK		

HEA LUGEJA!
Ootame ristsõnavastuseid toimetuse e-aadressil: 60pluss@eestimeedia.ee või posti teel aadressil: Ajakiri 60+, Tartu tn 8, 71020 Viljandi.
Palun märkige ristsõnavastuse juurde oma kontaktandmed, et saaksime loosiõnne korral teiega ühendust võtta. Samuti kirjutage, missugune lugu teile selles numbris kõige rohkem meeldis või mis teemal sooviksite järgmisel korral lugeda.
Vastuseid ootame hiljemalt 31. jaanuaril 2018.

Vastanute vahel loosime välja kolm komplekti Lembit ja Uno Ainsoo raamatut „Mälumänguraamat. 5555 küsimust ja vastust Eestist".
Kaheosaline, 880-leheküljeline koguteos on mõeldud laiale lugejaskonnale alates põhikooli õpilastest kuni kõrges eas inimesteni, kõigile neile, kellele on olulised teadmised Eestimaast. Raamatus on küsimused ja vastused ning teise osa lõpul ka isikunimede register.



Detsembrikuu 60+ õige vastus – JÕULUMEES ON JUBA TEEL. Õnne Lind valis võitjatena välja Aili Metsa Pärnust, Evald Katsani Lääne-Virumaalt Kadrinast ja Heljo Juntsoni Tartust. Nemad saavad Taavi Kanguri kriminaalromaani „Sünk jää, otsatu põhi" kirjastuselt Post Factum.

Kliendikaardiga suurim hinnavõit!

-20%

CARDIOPILL (30 KAPSLIT)

Hoolitse südame eest juba täna!

Hea südamele ja vereringele, kolesterooli tasemele ning närvisüsteemile.

11,80€ Tavahind 14,74 €

-25%

COREGA PROTEESIDE KINNITUSLIIM (40 G)

Tugev kinnitus terveks päevaks!

Tugeva piparmündi maitsega proteesiliim.

7,20 € Tavahind 9,57 €

-20%

BIODERMA SENSIBIO RICH RAHUSTAV NÄOKREEM (40 ML)

Uus samm tundliku naha hoolduses!

Suurendab naha vastupanuvõimet!

14,90 € Tavahind 18,61 €

-20%

BIODERMA SENSIBIO SILMAÜMBRUSE GEEL (15 ML)

Värskendav ja rahustav!

Tundlikule ja kergesti ärrituvale nahale.

13,90 € Tavahind 17,39 €

-20%

AVENE COLD CREAM HUULEPALSAM (4 G)

Suurepärane ja taastav huulepalsam!

Kaitsva toimega palsam kuivadele ja katkistele huultele.

7,50 € Tavahind 9,36 €

-20%

DOPPELHERZ AKTIV LETSITIIN (30 KAPSLIT)

Oluline toidulisand vaimse koormuse ja stressi situatsioonis.

Toidulisand letsitiini, E-vitamiini ja B-grupi vitamiinidega.

5,10 € Tavahind 6,36 €

-20%

QUIXX EXTRA NASAL SPRAY (30 ML)

Puhastab aktiivselt ninakäike.

Looduslik abivahend nina- ja ninakõrvalkoobaste kinnisuse leevendamiseks.

6,75€ Tavahind 8,13 €

-25%

APOVIT C-VIT 200MG (70 NÄRIMISTABLETTI)

Apelsinimaitselised.

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

4,30 € Tavahind 5,70€

-17%

D-VITAMIIN ÕLIKAPSLID 100MCG (200 KAPSLIT)

Päikesevitamiin tervele perele!

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

12,15 € Tavahind 14,57 €

Käsimüügiravim

-25%

CALCIGRAN FORTE D 500MG+20MCG (60 NÄRIMISTABLETTI)

Toimeaine: kaltsium, kolekaltsiferool

D-vitamiini ja kaltsiumi vaeguse profülaktika ja ravi eakatel.

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

8,10 € Tavahind 10,79 €

Käsimüügiravim

-20%

HERZASS-RATIOPHARM 100MG (100 TBL)

Toimeaine: atsetüülsalitsüülhape

Tromboosi profülaktika südame isheemiatõve, müokardiinfarkti või ajuinfarkti korral.

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

3,00 € Tavahind 3,75 €

Käsimüügiravim

-20%

SEPTOLETE OMNI SUUÕÕNESPREI 1,5MG+5MG (30ML)

Toimeaine: bensüdamiin tsetüülpüridiinkloriid

Põletikuvastane, valuvaigistav ja antiseptiline ravi täiskasvanutel ja üle 6 aasta vanustel lastel neelu, suuõõne ja igemete ärrituse, igeme- ja neelupõletiku ning larüngiidi korral.

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

3,90 € Tavahind 4,89 €

Pakkumised kehtivad Apotheka kliendikaardi esitamisel kuni 31.01.2018 või kuni kaupa jätkub.

Vaata lisa:
www.apotheka.ee

Apotheka
sinu õnne valem