

# 60+

AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

NR 2/2018 (65) VEEBRUAR

ISSN 2228-1592

Kas peavalu põhjustavad **magnettormid** on ikka tegelikult ka olemas?

**Kapsaleht ja põlvevalu.** Kasulik jogurt.

Kuidas loomuliku vananemisega kaasnevat unustamist algavast **haigusest eristada?**

Lotovõit ja **tulumaks.**

**Sinimustvalge** pidusöök.

ISSN 2228-1592 HIND 2.50 €



Üks meie küla eit lasi endale väga moodsa soengu teha



# Kuhu need jäljed viivad?

**A**jakiri 60+ on Eesti kõige loetavam kuukiri. Eesti Lugejauuring 2017 kinnitab, et meil on 129 000 lugejat. Meil ei ole läikivat paberit, kaanetüdrukuid, edevaid fotogaleriisid, aga lugejaid on rohkem kui kellelgi teisel. Aastal 2011, kui ilmus 60+ esiknumber, ei uskunud seda peaaegu mitte keegi. Ajakirjade taevas särasid Kroonika, Naisteleht, Eesti Naine. Meie Evega uskusime. Miks?

Eestis oli sel hetkel üle 300 000 inimese, kes olid vanemad kui 60 aastat. Kõik analüütikud kinnitasid, et neid tuleb aastatega juurde, sest me elame kauem.

Hoolimata sellest ennustas Eesti suurima ajakirjade kirjastuse tollane juht meile hävingut: keegi ei soovivat sellise nimega ajakirja, mis talle vanuse templina otsaette lööb. Milleks selline ausus?

Just ausus iseenda ja lugeja ees on olnud meie trump. Kui oled 60, siis oledki 60, mitte 59 või 49. Ja kui sinul on mõni mure või häda, siis pole mõtet öelda, et ei ole. Eve on 60+ avanumbris öelnud targa tõdemuse: „Kuuekümnepaastane inimene peab hakkama oma senist elu ümber korraldama ja sellele on tark varem mõtlema hakata.”

Aga nüüd annan jutujärje tagasi Evele, kes on sellel peatoimetajaveerul olnud teiega üle kuue aasta.

**K**es on 60+ lugeja? Suurt heameelt teeb, et ajakiri köidab lisaks naistele ka mehi: ajakirja loeb uuringu kohaselt 56 protsenti naisi ja 44 protsenti mehi. Eriti populaarne on 60+ maal ja väikelinnades, aga lugejaid jagub ka pealinna ja selle ümbrusesse. Peaaegu kaks kolmandikku meie ajakirja lugejatest on tööinimesed ehk siis teisiti öeldes need, kes ise majanduslikke otsuseid teevad. Ligi pooled lugejatest on kõrgharidusega ja teine pool neist kutseharidusega. See, et suur osa lugejatest on 55–74aastased inimesed ja vanemad, ei ole ilmselt midagi erilist. Küll aga on märkimist väärt see, et ajakirja, mille esikaanele on kirjutatud 60+, loeb 9000 inimest, kel vanust 25–39 aastat. Seega on 60+ lugeja uuemeelne, asjalik ja toimekas inimene.

Rotatsioonimasin trükkib ajakirja 60+ igal kuul rohkem kui 43 000 ek-

semplari. Paljude lugejateni jõuab see suuremate maakonnalehtede vahel, aga rohkem kui 6000 inimest on ajakirja 60+ lemmikväljaandena ka eraldi oma postkasti tellinud.

**L**apselaps märkas öhtul kodu poole kõndides laternavalguses kaugenevat suusarada. „Lähme vaatame, kuhu need jäljed viivad!” vaatas ta siiraste ja säravate silmadega otsa, olles valmis seniteadmatu avastamise nimel kohe tundmatusse tormama. Kõisisin endalt, millal ma ise viimati maailma vastu sellist ennastunustavat huvi tundsin. Et võtaks kätte ja hakkaks mööda jälgi tundmatuse poole minema.

Iseenesest ongi ajakirjanikutöö mööda jälgi minek. 60+ sünnib igal kuul ikka ja jälle valgetele lehekülgedele. Mitte kunagi ei tea, kuhu peatoimetaja, ajakirjaniku ideesähvatus või lugeja kirja pandud mõttelõng välja viib. Ajakirjanik otsib tõde, võib vahel õigelt teelt ka kalduda, aga hea lugeja või infoallikas on tõe leidmisel omakorda appi tulnud. Sel moel on sotsiaalselt tundlikud teemad ja lood 60+ veergudele jõudnuna edasi arenenud ja elus kandagi kinnitanud.

Kui esimene lumi maha tuli, siis tuletas ema mulle meelde: katsu sina lumele alati esimesena jäljed teha. Et see, kui astud juba teiste tehtud jälgedesse, pole enam nii hea tunne.

Inimesed jagunevadki suures osas kahte lehte: need, kes teevad jälgi, ja need, kes teiste tehtud jälgi mööda lähevad. Mõned neist jõuavad esimestest ka ette.

Mul on siiras heameel, et sain ühed jäljed teha. Kahju ainult, et mu ema ei saanud selle tunnistajaks olla.

Aitäh, et olete jälgi mööda meie kõrval kulgenud!

**Eve Rohtla**

peatoimetaja



**Margus Mets**

vastutav väljaandja



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. märtsil.

60+



FOTO: PEETER LANGOVITS / POSTIMEES

## Notarid hoiatavad eakaid kahjulike tehingute eest

**N**otarid on täheldanud, et kinnisvara hinnatõusuga paralleelselt tehakse üha enam tehinguid eakate vanavanemate majade ja korteritega, kusjuures mõnikord saab kinnisvara omanik alles notari kabineti teada, millist toimingut tegema tuldi ja millised riskid sellega kaasnevad.

Notarite Koda palub eakatel olla tähelepanelik olukordades, kus neid notari juurde kaasa kutsutakse, aga täpsemaid selgitusi ei anta. Kindlasti tasub arvestada, et reeglina ei tehta notari juures toiminguid ega tehinguid, millega tagajärgi ei kaasne. Notarid küll selgitavad alati tehingu või toimingu sisu, olemust ja võimalikke tagajärgi, aga mõned inimesed ei pööra sellele piisavalt tähelepanu või ei julge oma õiguste eest seista.

Notarid soovivad ka noortel, kel on soov oma vanema või vanavanema

kinnisvara laenu tagamiseks kasutada, põhjalikult järele mõelda, kas nad suudavad laenu tagasi maksta ka juhul, kui peaksid kaotama sissetulekute. Hüpoteeegi seadmist võetakse sageli kui laenu saamise eelduseks olevat bürokraatiat ega mõelda, mida see tegelikult endaga kaasa toob.

„Kui enamasti on oma kinnisvara kinkivad või kodu laenu tagamiseks andvad inimesed kursis, mida nad notari juurde tegema tulid, siis sageli ei aduta riski, et varast võibki ilma jääda,” rääkis Notarite Koda esimees Merle Saar-Johanson (pildil).

„Isegi kui kõigil pooltel on parimad kavatsused, võib midagi valesti minna ja vanainimene peab oma kodust loobuma. Seetõttu tuleb kõik stsenaariumid läbi mõelda, kuigi iseene-  
sest on soov oma lapsi ja lapselapsi aidata loomu-

lik. Harvem tuleb ette olukordi, kus kinnisvara pantima, kinkima või müüma toodud inimesele on kärbsed pähe aetud ja ta ei saa üldse aru, millele tema allkirja soovitakse. Notari roll on siis põhjalikult toimingu olemust ja sellega kaasnevaid riske selgitada. Mõnikord tabab eakat inimest väga ebameeldiv üllatus, kui selgub, et ennast võlgadesse mässanud lähedane püüab oma probleeme lahendada tema vara arvelt.”

Notarid soovivad suhtuda ettevaatlikult kõigis tehingutesse ja toimingutesse, mis on seotud kinnisvaraga, samuti nende tehingute tegemiseks volikirjade andmisega. Sageli on mõistlikum teha testament, aga kui tõepoolest on soov kinnisvara lähedasele kinkida või tema kasuks pantida, siis tuleks notariga arutada, kuidas ennast kodust ilmajäämise eest kaitsta.

60+

## Mullune rekordpeig abiellus 81aastaselt

**E**elmisel aastal sõlmis Tallinna Perekonnaseisumamet 2465 abielu. Abiellumiseks soosituim kuu oli august, mil registreeriti 372 abielu. Vanim peigmees oli 81aastane ja vanim pruut 78aastane.

Alaalisena abiellus kaks 17aastast pruuti ja üks 17aastane peigmees. Noorpaari valitud ja soovitud kohas toimus abielutseremoonia 180 korral. Abielludes võttis 1961 naist mehe perekonnanime, 47 meest tegi otsuse naise perekonnanime kasuks.

Noorim ema oli 16aastane ja vanim ema 49aastane, noorim isa 18aastane ja vanim isa 75aastane. Vanemate suurim vanusevahe oli 40 aastat.

Abielu tähtpäevi tähistati Tallinna Perekonnaseisumametis pidulikult kuuel korral: neli korda kuldpulma ja kahel korral hõbepulma.



FOTO: PEETER LANGOVITS / POSTIMEES

Tallinna Perekonnaseisumamet

60+



# Vanem inimene vastab küsimustele meelsasti



**Kalev Petti**

Rait Faktum ja Ariko osaühingu juhatuse liige

ELU uuring ja selle tulemused on tõsiselt võetavad.

Eelmise aasta teise poolaasta Eesti Lugeja Uuringu (ELU) puhul oli tegemist täismahus veebipõhise küsitlusega. Selleks ehitab uuringufirma üles elanikkonna paneeli. Inimesed annavad nõusoleku uuringus osaleda ja usaldavad uuringufirmale oma andmed.

Paneel on väljavõtte elanikkonnast ja uuring on omakorda väljavõtte väljavõtte. Küsitlemiseks oluline valim peab olema elanikkonna struktuuri suhtes õiglane.

Selles uuringus küsitleti 4000 inimest. Kasutasime kaht paneeli, kummaski on ca 22 000 liiget ja kummaski küsitlesime 2000 inimest.

Kõik Eestis ilmuvad väljaanded olid jaotatud nelja gruppi: päevalehed, nädalalehed, ajakirjad ja harvem ilmuvad trükised. Küsisime inimestelt, kas nad on viimase 12 kuu jooksul ajakirjan-

dusväljaannet lugenud või sirvinud ja mitut ajakirjanumbrit viimasest kuuest on nad lugenud. Viimasest selgus ka püsilugejaskond.

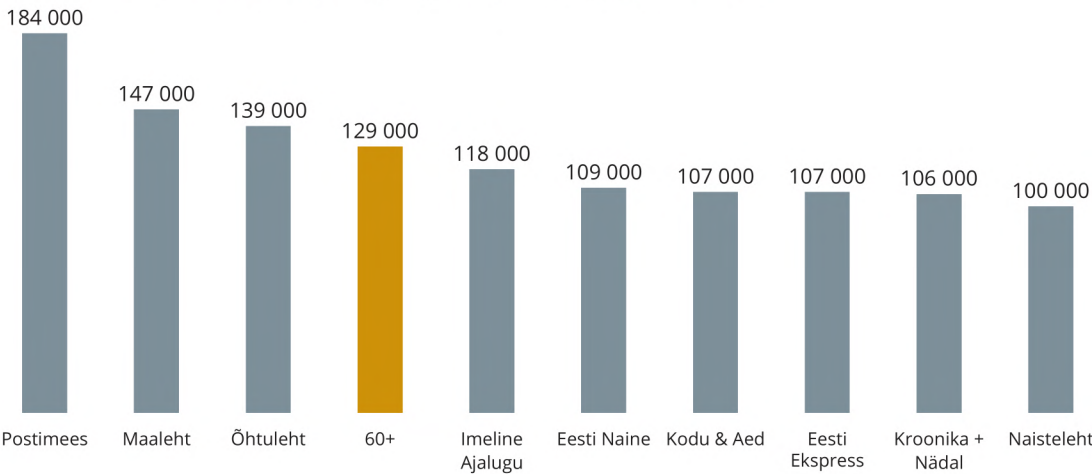
Miks me ei kasutanud ükselt uksele ehk silmast silma küsitlemist? Kuna see on aeglane, kohmakas, kallid ja me ei saa garanteerida valimi esinduslikkust, sest inimesed ei pruugi olla kodus, neid ei saa kätte või pole nad huvitatud vastuseid andma.

Veebiküsitluses on vastuse kvaliteet üldiselt parem. Muidugi võib kohe vastu väita, et seal saavad ju vastuseid anda ainult need, kes kasutavad arvutit ja interneti. Aga Eestis surfab internetis 87 protsenti inimestest.

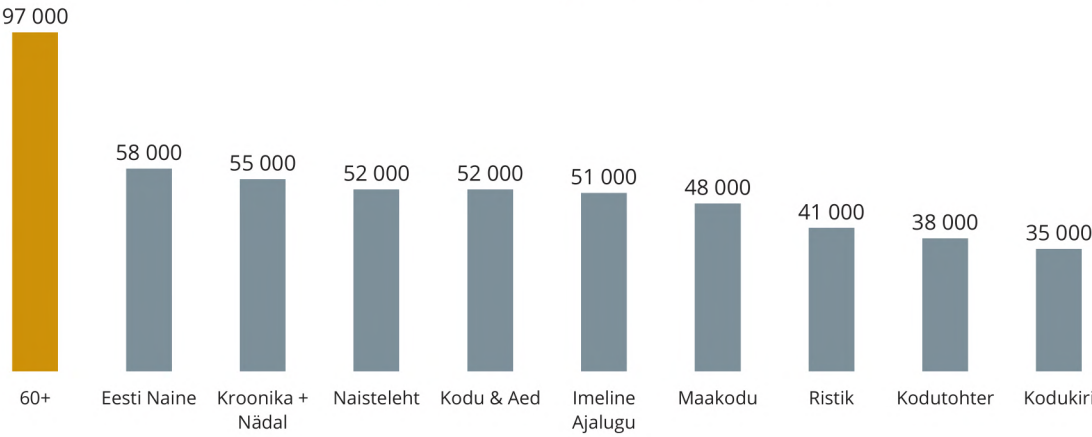
Olen kuulnud näiteks vastuväiteid, et sel juhul on ju vanemaealine elanikkond suuresti välistatud. Väidan vastupidist. Seniorid on juba arvutimaailmaga kursis ja toimetavad seal meelsasti. Kui vanem inimene on internetis, siis vastab ta meelsasti ka küsitlusele. Ta teeb seda korralikult ja põhjalikult. Hoopis raskem on noori inimesi küsitleda: nad ei viitsi, ei taha ja istuvad palju meelsamini nutiseadmete taga.

Uuringu tellis Eesti Ajalehtede Liit.

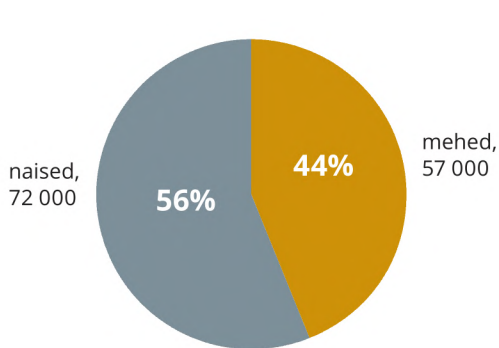
Ajalehtede, nädalakirjade ja ajakirjade lugejate TOP 10



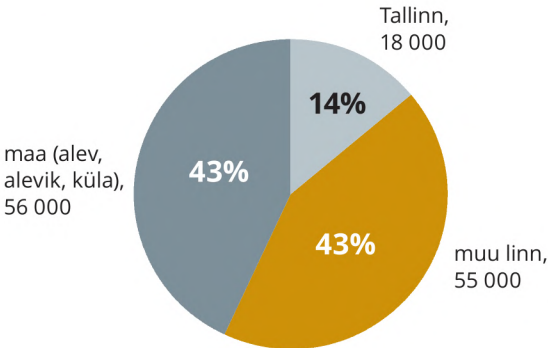
60+ on konkurentsilt populaarseim ajakiri sihtrühmas 55+



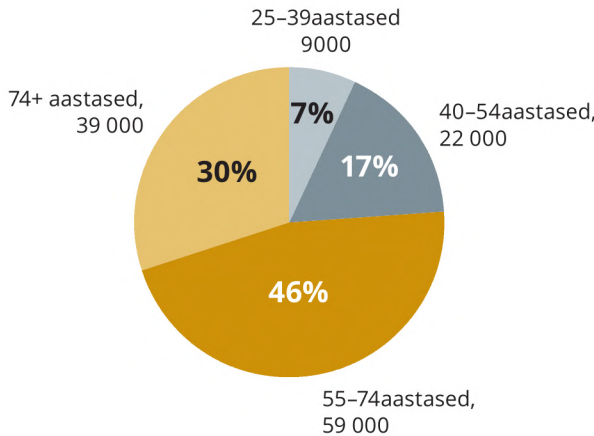
60+ köidab lisaks naistele ka mehi



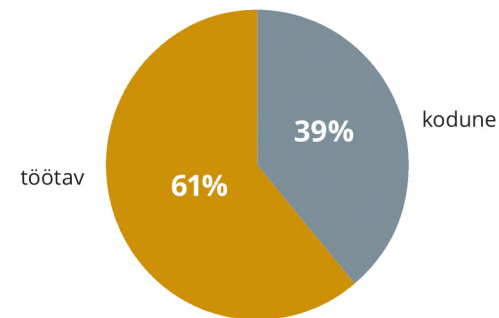
60+ on populaarne nii linnakui ka maainimeste seas



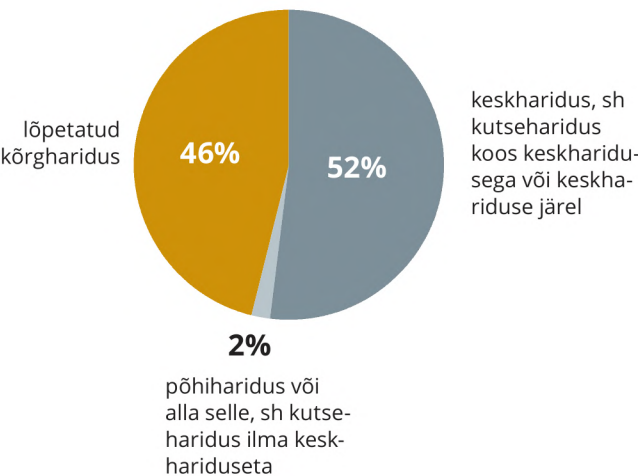
60+ lugejad vanuse järgi



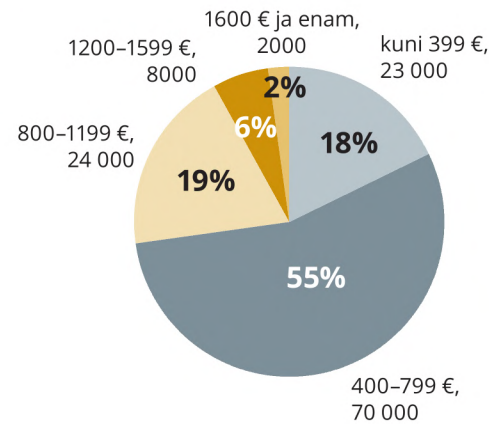
60+ lugejatest on peaaegu 2/3 tööinimesed



60+ lugejatest on peaaegu pooled kõrgharidusega



60+ pere keskmine sissetulek ühe liikme kohta kuus



Allikas: Faktum ja Ariko OÜ, Eesti lugejauuring 2017 II poolaasta



# Sinu Eesti, minu Eesti, meie Eesti

Istun Pärnu-Tallinna bussis ja vaatan aknast välja. Öine udu on puud härmatisest valgeks kirjanud. Põldudel, heinamaadel ja võsaalustel on lumi. Mõnel aastal on lund rohkem olnud, mõnel aastal pole taevast sadanud sedagi, mis nüüd.

Mööda vilksatab Are pagar, mis enam ei tööta, ja Libatse kauplus, mis töötab. Kaugelt vaadates tunduvad isegi kunagiste suurkolhooside varemed ilusad. Lähemale ära parem mine.

Sildid maantee ääres näevad välja uued, aga paljud neist on tegelikult juba vanad, selle viimase sügise jooksul ajale jalgu jäänud. Üks vald ei ole enam vald, hoopis osavald, teist pole enam üldse. Kus on vallakeskus? Kes seda veel nii täpselt teab. Aga mis sellest, sildid pole veel kogu elu.

Vaatan bussiaknast välja. On, mis on, aga ilus on. Täpselt selline Eesti, mille pildistaks üles ja paneks postkaardile või raiuks kivisse või eelkõige mällu. Isiklikku ja ühisesse mällu, sest maa on nii puhas, valge ja maaliline, peitugu pealispinna all või mädasoo ning silmapiiril kitsavas maamajas keegi, kes kunagi teisele midagi halba tegi või ütles.

Praegu, olgugi korra, piisab rahulolust ja tundest, et selline ongi minu Eesti. Aga ega eestlane ei saa siis millegagi rahul olla, nagu mingi uss hakkaks hinge närima, et kas mul on ikka õigus. On minu Eesti see õige Eesti?

Jüri Eesti. „Täna kõiki, kes leidsid aega kohale tulla, ja soovin teile tegusat päeva jätku. Usutavasti kohtume homme juba veidi rahulikumas õhkkonnas ning vaenukirved, mis viimaste päevade jooksul üles kaevatud, saavad sama kiirelt maha maetud, sest lõpuks ei piirdu meist kellegi eesmärk vaid poliitilise profiidi löikamisega. On palju, mis meil, isegi kui seisame teine teisel pool rindejoont, on ühist. Ühisosa, mida me jagame, ei maksa unustada, kuid samamoodi ei maksa unustada erimeelsusi, sest erimeelsustest sünnib tõde, mis viib meid edasi ja just edasi peame me liikuma. Täna tähelepanu eest!”

Pressikonverentsiruum jookseb ajakirjanikest tühjaks. Kaamerad ja mikrofonid on kokku pakitud, sülearvutid kokku volditud ja minema tassitud. Skandaal, mis pidi sündima, jäi sündimata. „Kui kumbki pool pole lõplikult rahul,” mõtleb Jüri, „siis on see ju hea kaup.”

## Kes on Kaupo Meiel?

Kaupo Meiel on kirjanik, toimetaja ja ajakirjanik. Viimati ilmus temalt raamat „Lühistu koosolek” (kirjastus Post Factum). Ta armastab kasse ja süüa teha.



FOTO: PILLERIIN JÄRVE

Nõunik astub Jüri juurde: „Me peaksime minema, Islandi peaminister ootab, rahandusminister lõbustab teda, aga ta ei ole suurem asi naljamees. Piinlik hakkab.”

„Jah, ei ole naljamees,” mõtleb Jüri. „Kes meist on naljamees? Milliseid võimalusi naljaks pakuvad Eesti ja Islandi fiskaalsuhted?”

Jüri assistent pöördub nõuniku poole: „Mis ta istub seal, aeg jookseb.”

„Mina ei tea, vahib ühte punkti, mõtleb.”

„Mõtleb? Nüüd veel? Miks? Millest?”

Jüri vaatab tühja saali. Varem nii sirgelt reas olnud toolid seisavad nüüd igaüks isemoodi. Üks seimine oli lõppenud, teine, varjatud, ei lõpe iial. „Jah, see on minu Eesti,” mõtleb Jüri, tõstab pilgu assistendile ja nõunikule ning sõnab: „Lähme!”

Kaisa Eesti. „Üks-üks-üks. Kaks-kaks. Üks-üks-üks. Kaks-kaks. Käed, vaata käsi, käed üles, käed alla, käed küljele! Üks ja samm. Üks ja samm. Kaks hüpet – üks-kaks-kolm. Kolm hüpet – üks-kaks-kolm.”

Kaisa käed, jalad, puusad ja suu liiguvad, kui ta vaatab peeglist kõiki neid noori ja ilusaid, kes püüdlikult järele teevad, mida tema ette näitab. Kõik need tahavad veelgi nooremaks ja ilusamaks saada ning Kaisa aitab neid, sest ta ise on kõige ehedam näide selle võimalikkusest.

Kui paljud tema trennist teavad, et ta on juba 31? Mitte keegi ei tea. Kui paljud neist teavad, et ta on kõrgharidusega prantsuse

filoloog, tõlkinud pseudonüümi all klassikat, mida noodsamad tegelased alles mõne aasta eest koolitunnis pingutusega lugesid? Mitte keegi ei tea. Samuti ei tea keegi neist, kes seal tema selja taga, pilk peeglil harjutusi teevad, et Kaisa on hea silmaga fotograaf, kes vahel tundide kaupa kamufleeritud jäälinnu jahikäiku jälgib. Ei tea seda keegi.

Mida Kaisa aga neist teab, kes iga tema hüpet ja painutust matkivad? Mitte midagi. Kaisa vaatab peegeldust. „See on minu Eesti. Üks-üks-üks. Kaks-kaks.”

Mati Eesti. Mati ärkab selle peale, et tal on külm. Kasuka oli ta öösel veel teki peale tõmmanud, aga külm ei taganenud. Talv ju, talvel ei saagi soe olla. Isegi kui on sula. Tekk. Kasukas. Mis tekk, mis kasukas, vanad nartsud, ausõna peal püsivad koos. Noh, veidi aitavad, aga ühel hetkel on kööga, tuleb pakane ja see jääb viimaseks. Noh, mitte viimaseks. Mati jaoks viimaseks. Tuleb neid pakaseid veel, aga mis Matil neist.

Mati kraabib oma kodinad kokku, nii palju, kui tal neid on, ja nii palju, kui ta neid mahajäetud ja peaaegu katuse alla on kogunud. Üks suurem räbal kui teine, mõnda vist ainult mustus hoiabki koos. Mis see üldse on, Mati? Äh, kust mina tean, las ta, ei ole vaja.

Mis täna, Mati? Tavaline? Noh, jah, tavaline, tavaline, mis siin muud, tavalise ringi teeme ära, siis teise ringi ja teeme ühe veel otsa. Kolmandani ei jõua. Tavaliselt ei jõua. Kord oleks jõudnud, aga näe, ei jõudnud.

Sel päeval veab ometi. Mati teeb ühe ringi ja saab esimese. Võtab ära ja teeb teise ringi kohe otsa ning saab teise võtta. Ime juhtub, veab esimest korda kolmanda ringini välja. Jälle veab, keegi polnud ette jõudnud, Mati on esimene. Ja nii hilja veel, sellel kellaajal! Teeb kolmanda ringi ära ja saab veel hädavaevu kolmanda.

Mati jõuab sarasse tagasi, kolmandat kõvasti paljastes pihkudes hoides nagu hingeõnnistust. Ongi hingeõnnistus. Jah, vaata, ütleb Mati hiljem katusepraost vahelt siravale täiskuule, see on minu Eesti. Samal öösel tuleb pakane.

Meie Eesti. Kohe ongi Tallinn, tuhanded inimesed, ühed tulevad, teised lähevad. Igaühel neist on oma Eesti. Mõne Eesti on ilus, mõne oma inetu, aga ega teisiti ei saagi. Kui Eesti koosneb sadadest tuhandetest „Minu Eestidest”, siis kuidas neist kokku panna üks ja tõeline „Meie Eesti”, millest kõnelevad riigipead ja õpetajad, ajakirjanikud ja muidu jutlustajad.

Sõnades igatsevad „Meie Eestit” kõik, aga kellelgi pole õiget nõela ja niiti, et see kokku õmmelda. Ja kui olekski, kas me seda tegelikult vajame, kuigi ihkame. Vaat ei. Õige Eesti on nii Jüri Eesti, Mati Eesti kui ka Kaisa Eesti. Sinu Eesti ja minu Eesti.





# Sest iga sõna on oluline!



KUULDEAPARAADID.EE



- **LÜHIKESED**  
järjekorrad vastuvõtule!
- **TASUTA**  
kuulmisuuringud!
- **PARIMAD**  
aparaadid!

**Kuuldeaparaadid OÜ** pakub kuuldeaparaatide konsultatsiooni, paigaldust ja tasuta kuulmisuuringuid patsientidele seitsmes uues kuulmiskeskuses Tallinnas, Tartus, Pärnus, Narvas, Rakveres, Viljandis ja Paides. Väljastame aparate ka Sotsiaalkindlustusameti (SKA) toetusega isikliku abivahendi kaardi alusel.

Pakume patsientidele vajadusel **12 kuud järelmaksu 0% intressiga**. Lühikesed järjekorrad, parimad aparadid, professionaalne paigaldus. Broneeri tasuta konsultatsioon meie kodulehel **kuuldeaparaadid.ee** või telefoni teel.

## TALLINN

Pärnu mnt 139 E/2, 2. korrus  
Telefon: **53 011 529**  
Tallinn@kuuldeaparaadid.ee

## TARTU

Ülikooli 8  
Telefon: **53 807 287**  
Tartu@kuuldeaparaadid.ee

## PÄRNU

Jannseni 7a, Ülejõe Tervisekeskus  
Telefon: **53 011 529**  
Parnu@kuuldeaparaadid.ee

## NARVA

OÜ Narva kliinik, Aasa 4  
Telefon: **356 8899**  
Narva@narvakliinik.ee

## RAKVERE

Tuleviku 4, Dr. Tiina Pruler-Ild ruumides  
Telefon: **324 3253**  
Rakvere@kuuldeaparaadid.ee

## VILJANDI

Viljandi Tervisekeskus kab. 303, Turu 10  
Telefon: **433 3783**  
Viljandi@kuuldeaparaadid.ee

## PAIDE

AS Järvamaa Haigla, kab. 412, Tiigi 8  
Telefon: **53 011 529**  
Paide@kuuldeaparaadid.ee



# LUGEJA ARVAB

**60+** on ikka väga-väga vahva ajakiri! Oi, kui palju lugemist ja nii palju teraseid tarkusete-rasid! Seekord ei hakka eraldi ühtki artiklit välja tooma, räägin teile minuga juhtunud haledaljaloo.

Olen üsna usin ristsõnade lahendaja, seepärast püüan ka 60+ ristsõna ära lahendada. Nii ka seekord. Mul ristsõna enda meelest lahendatud, kuid vastuslause on kuidagi kummaline – Kaelutee vajab liivatamist. No mis asi on kaelutee? Oleks veel kaevutee ... Kontrollin ega saa aru. Helistab vanem vend, kes samuti suur ristsõnade lahendaja. Kurdan talle oma muret. Tema vaatab oma lahendust ja sõnab: „Kõik on ju arusaadav. Millest sa aru ei saa?” Ja loeb mulle ette vastuslause: „Ka elutee vajab liivatamist.” Siis sain aru! Tule taevast appi! Ma naersin südamest! Kuidas ma ometi ise seda ei märganud! See on minu selle aasta parim nali!

Anne Pall, Puhja, Tartumaa

**T**ervitan 60+ lugejaid kollase koera aastal! Jutustan viimase pooleteise aasta vahvaimast sündmusest, seotud kollase koeraga. 2016. aasta augustis suri minu 12aastane parim sõber, koer Tsäki maksavähki. Kaotus oli nii ränk, mu tervis halvenes korrapealt – ja peamine – jäin üksi, sest abikaasa suri juba 2012. aastal. Lapsed-lapselapsed on kõik mööda Euroopat laiali. Igatsesin nii väga uut koera, aga kõik ütlesid, et see mõte pole hea, sest mul on raske puue, selgrookanal ahenemine, õues liigun vaid rulaatoriga. Ees ootas veel vasaku õlaliigese vaetus. See tehti mais 2017 ja õnnestus väga hästi.

Augustis tuli minu ellu uus koer, ka kollane, umbes aastane koerapreili Sanna. Sain ta varjupaigast. Sealsed töötajad ütlesid, et teda on eelmises kodus väärkoheldud ja ta on väga arg. Aga kui

talle otsa vaatasin, armusin esimesest silmapilgust. Noor koer, küllap minu armastus ja hool ta terveks ravivad! Nüüd, pärast viit koos elatud kuud on Sannast saanud suurim sõber, temata ei kujutaks ma oma päevi ettegi. Aga piinatud ja hirmutatud oli seda noort looma küll, seni ei ole ta lubanud ühelgi minu sõbral ennast katsudagi – poeb minu selja taha peitu. Küll saame sellestki jagu.

Minu tervisele on Sanna imeravivalt mõjunud. Varahommikul kella 6-7 vahel teeme lähiümbruses väikese ringi – mina rulaatoriga, tema rihmaga minu keha ümbert kinni. Ma ei julge teda veel lahti lasta. Ta saab maja taga aias piisavalt joosta. Olen väga õnnelik!

Kallid eakaaslased, kes te olete üksi jäänud! Võtke endale karvane sõber, koer või kass. Ei ole truemat sõpra, kes nii jäagitult armastaks. Teeme Eesti Vabariigi 100. sünnipäevaks heateo – anname kodu hüljatud loomale! Mina olen küll enda üle uhke. Olen ühe hinge elule tagasi toonud.

Tiin, Viljandi

**T**ellisin Lõuna-Eesti Postimehe ja sellega tuli kaasa teie ajakiri. Varem ei teadnud, et selline on olemas. Väga super ajakiri. Oleme abikaasaga 70+ ja oleme arvamusel, et kõik artiklid on lugemist väärt, isegi mitu korda. Raamatukogust on võimalik saada ka varasemaid numbreid.

Eha Pellenen, Saverna, Põlvamaa

**S**ee ajakirjanumber oli jälle väga hea! Loomulikult on vaja artikleid terviseprobleemidest. Eakas inimene on ju kõigi



HEAD LUT HASTAT TEILE!

JAANUARI LEHENUMBRIRISTSÕNA VASTUS ON:

„KA ELUTE VAJAB LIIVATAMIST.“

TÄITSA TÕSI!  
AUGUSTEGA  
ASTRA NEMVALTS



nende hädadega kokku puutunud, aga paljud asjad on ununenud ja siit lugedes saab mälu värskendada ning leiab ka uusi võimalusi vaevusi leevendada. Seekord oli hea lugu „Kuidas muutuvad maailmas paremini toime tulla?“, kuna samad asjad olen ise kõik läbi elanud. Ajakirja edasi lugedes leidsin veel vahvama kirjatüki – „Head söömishirmudeta uut aastat!“. Jälle pean tunnistama, et olen ka ise nende imepreparaatide ohvriks langenud ja asjatult raha kulutanud. Selle kirjutise eest lausa tänan professor Mihkel Zilmerit, kelle sõnum on alati edasi antud nii lihtsas keeles ja üdini arusaadavalt.

Iivi Kullam, Pärnu

**K**ui hüütakse, et „server on maa“, siis lähme appi ja tõsime ta üles!

Harri Jaaku, Kolga-Jaani, Viljandimaa

**S**elles ajakirjas lugesin huviga artiklit „Lapsepõlv on lapsepõlv“. Just seetõttu, et inimestel on väga vastupidised arvamused sellest, kas nõukogude ajal oli kehvem lapsepõlv kui nüüd. Praegu võrreldakse võrreldamatut. Igauks arvab, et nii, kuidas tema arvab, on õige. Lugege artiklit, elu on kirju ja igauhel on õigus.

H. Filatova

**K**a minu lapsepõlv ja kooliaeg mõõdus sõjaajal. Kerge ei olnud, aga ei nurise. Kuna elasim maal, siis leib oli alati laual. Riided kooti ise kangastelgedel. Küllust ei olnud, aga nälga ka ei tundnud.

Hilja, Lääne-Virumaa

**V**ähem või rohkem huvitavad ja head on peaaegu kõik lood igas ajakirjas. Jaanuarinumbris oli parim elupõlise Õpetaja (kirjutajana nimelt suure algustähega!) Alli Lunteri lugu lapsepõlvest. 1950ndatel sündinuna-kasvanuna ei oska küll kurta oma lapsepõlve üle. Lihtsalt ei osanudki midagi teistsugust ihata. Oskasime rõõmu tunda, kui näärivana kingikotist tuli välja kommikott, küpsisekarp või lasteraamat. Erakordselt lahke oli näärivana siis, kui tõi esimesed suusad! Olin siis 2. või 3. klassis. Enamik mänguasju oli vanema-

te meisterdatud või suuremana juba ise puust voolitud.

Millegipärast ei usu, et praegused lapsed, uppudes jõuluajal legode, mitut sorti nukkude ja muude vidinate hunnikusse, end oluliselt õnnelikumana tunnevad. Rõõmu jätkub päevaks-paariks. Siis selgub, et keegi sai jõuluvana midagi hoopis trendikamat või vilgub reklaam väljakutsuvalt, et järgmist hittkaupa ostma kutsuda. Äsja saadud kingitused jäävad kurvalt nurka ja lunitakse järgmist, sest sõbral on juba selline! Huviringidega on keeruline (eelkõige maal), raamatud, teatripiletid on paljudele liiga kallid ja mõnekopikalisesest iganädalasest kinoseansist koolimaja või kultuurimaja saalis on ammu vaid mälestus. Kas see kõik teeb tänapäeva lapse elu helgemaks?



Helgena võib tunduda, et lapsi ei sunnita taskuraha eest töötama kodukolhoosi peedipõllul või tegema muud jõukohast, kadunud on vist ka kooliaiad. See aga on viinud olukorrani, kui paljudel noortel pole mingit tööharjumust. Olen näinud, kui tööle tuli 30aastane noorhärja, kes polnud varem päevagi töötanud. Paari päeva pikkuseks ta karjäär kujuneski. Nunnutamisega oleme jõudnud niikaugele, et mõni päev tagasi rääkis keegi haridusministeeriumi tegelane, kuidas nad töötavad välja juhendmaterjali õpetajale, kuidas võtta õpilase käest ära joonlaud, millega ta kahjustab koolimööblit ja ohustab kaasõpilasi. Tahaks teada, milliseid täpseid juhendmaterjale järgmisena välja töötama hakatakse? Siin pole enam isegi vaja küsida: „Mis on sellel pildil valesti?”

Ilusat alanud aastat kõigile ja Reet Linna kaudu Colas Breugnoni tsiteerides: „Elame veel!”

Sass, Paide

## REKLAAM

**SEENIORIDE VABAAJAMESS**

11. veebruar 2018  
kl 12-16 Pärnus

**KAUBAMAJAKAS**

www.turundustugi.ee/mess/eakad2018

SEEKORD  
SAAVAD KIRJA  
EEST AUHINNA  
TIIVILJANDIST JA  
SASS PAIDEST  
(AUTORID ON  
TOIMETUSELE  
TEADA).





# Magnettormide eest pole pääsu

Kõigil tuleb endale teadvustada, et ilma magnetosfääri kaitsekiibita poleks elu Maal võimalik. Nii tasub tundlikumal inimesel võtta oma kehas toimuvat kui paratamatust, sest magnetvälja mõjust pole pääsu, selgitab Tallinna Tehnikaülikooli lektor ja doktorant Tarmo Koppel.

**Silvi Lukjanov**

silvi.lukjanov@jt.ee

## Geomagnetiline torm – mis see on?

Magnettormide peamine algataja on Päike. Kui Päikese välja paisatud osakeste voo teele jääb Maa, siis tugevneb ka meie planeedi magnetväli, et kaitsta biosfääri. See magnetosfääri tugevnemine ja kõikumine ongi magnettorm. Ilma magnetosfääri kaitsekiibita poleks elu Maal võimalik.

**Kellele magnettormid mõjuvad?** Magnettormide ja geomagnetiliste anomaaliade mõju tervisele on uuritud mitu aastakümnet. On tuvastatud, et mõju on erinev. Võib öelda, et magnettorme tunnetavad tundlikud inimesed, kes võivad tundlikud olla ka teiste keskkonnaparameetrite suhtes. Samuti võib magnettorm rohkem mõjuda, kui inimene on füüsiliselt kurnatud.

Kui suure löögi magnettorm tervisele annab, selle määrab indiviidi kohanemisvõime uue magnetväljalise keskkonnaga. Samuti see, kui suur on füüsilise

kurnatus ja taastumisressurss. Magnettormist põhjustatud magnetilise keskkonna muutustega adapteerumiseks võib aga tundlikkusest ka kasu olla, et aegsasti abinõud tarvitusele võtta.

Kuna magnettorm on füüsikaline nähtus, on sellest mõjutatud kõik elusorganismid. Uurimuste alusel võib öelda, et magnettormi mõju on rohkem tunda väikelastel, keskkonnatundlikel, vanematel ja haigetel inimestel.

## Kuidas magnettorm tervisele mõjub?

Magnettormi peamine mõju leitakse olevat südamele ja veresoontele.

Vene uurimused on tuvastanud, et magnettormi suurim oht on magnetvälja mikrokõikumised, mis kattuvad südame löögisagedusega. Sellised mikrokõikumised algavad tavaliselt magnettormi eel (24 h) ja toimuvad ka selle järel (24 h).

Magnettormi mõjul on tuvastatud näiteks muutlikku vererõhku, ebatasast südamerütmi, rahutut või raskendatud hingamist, unisust või väsimust, depressiooni ja muid psüühilisi häireid, kõrgendatud valgustundlikkust.

Lisaks võib ilmned teisi tervisehäireid, mille seos magnettormiga on kaudne, sest organismi vastupanuvõime nõrgenedes annavad tunda teisedki nõrgad kohad.

Magnettorm ei ole ohtlik tervele inimesele, vaid sellele, kelle tervislik seisund on ebastabiilne. Siinjuures tuleb arvesse võtta ülepinge ja ärevussündroomi all kannatajad. Ka lapsed, kelle kohanemisvõime on alles kujunemisel, ja eriti vastsündinud võiks lugeda riskirühma.

## Mida saab magnettorme tundev inimene ette võtta?

Magnetvälja mõju eest pole pääsu, see läbib ehitisi ja inimesi. Magnetväljast võib isoleerida

vaid paksust rauast kamber, mida kasutatakse näiteks meditsiinasutustes MEG-aparatuuri juures.

>> lk 8

## REKLAAM

Midagi värsket, midagi uut, midagi tervislikku –

## PUHKUS TERVISES



## NAUDI VÄRSKUST

2017. a suvel/sügisel renoveerisime Tervis ravispaahotelli buffet-restorani, hotelli vastuvõtu ja suure osa sauna- ja veekeskusest. Avatud on uus *à la carte* restoran Kuu. Tule värskenda ennast ja vaata, kuidas uuenenud Tervis nüüd välja näeb!

Uuenenud  
Tervise pakkumine Sulle:

Kuurortravipakett

## Tervis kuurordist

alates

**38€**

(1-le inimesele  
1 ööpäev  
2-kohalises toas) \*

\* pakett alates 4 ööbimisest

## Puhka tervislikult!

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

Mõnusaks lõogastuseks

## Nädalalõpu lõogastus

alates

**95€**

(1-le inimesele  
2 ööpäeva  
2-kohalises toas)

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

**Tervis ravispaahotell**

Seedri 6, 80010 Pärnu / sales@spatervis.ee



Samas, looduslikud elektromagnetväljad on inimesele eluliselt vajalikud ja nendest end isoleerida pole tervise seisukohast mõistlik. Tähelepanu all peaksid pigem olema nende looduslike väljade äkilised muutused.

Kuna magnetväljade eest põgeneda ei saa ja pole ka mõtet, jääb järele võimalus tugevdada organismi. Seega, magnetismi ajal tasub riskirühma kuuluval inimesel hoiduda organismi nõrgestavatest tegevustest, nagu ülepingutus, alkohol ja muu selline.

Toituda tervislikult, jälgida, et organism oleks varustatud vitamiinide ja mineraalainetega. Juua piisavalt vett.

Kui ei kaasne ülepingutus, siis sobib mõõdukas füüsiline aktiivsus, sest kiirenenud ainevahetus aitab organismil magnetismi mõjuga paremini toime tulla.

### Kas magnetism mõjutab ka tehnikat, kuidas?

Jah, magnetism võib teinekord mõjutada elektromagnetlainete levikut ja seega häirida kommunikatsiooni-, radari-, navigatsiooni- ja muud süsteeme. Samuti on esinenud magnetismi tingitud elektrikatkestusi.

### Kui hästi suudetakse magnetisme ennustada?

Tänapäeval suudetakse magnetisme paar päeva ette ennustada. See on võimalik tänu satelliitidele, mis paiknevad Maa ja Päikese vahel, ning teleskoopidele maal ja kosmoses, mis pidevalt jälgivad Päikesel toimuvat. Reaalajas infole on interneti kaudu ligipääs.

Näiteks USA sõjaväes avati mõni aasta tagasi ööpäevaringne monitooringuüksus, mille ülesanne on hinnata elektromagnetilise ilma mõju sõjalistele operatsioonidele.

Mitmes riigis on loodud ajustruste, kes töötavad välja lahendusi, kuidas nüüdisaegset tehnoloogiat kaitsta ülitugevate looduslike elektromagnetiliste impulside eest.

## Ühe naise lugu: magnetismidele hakkasin tähelepanu pöörama täiskasvanuna

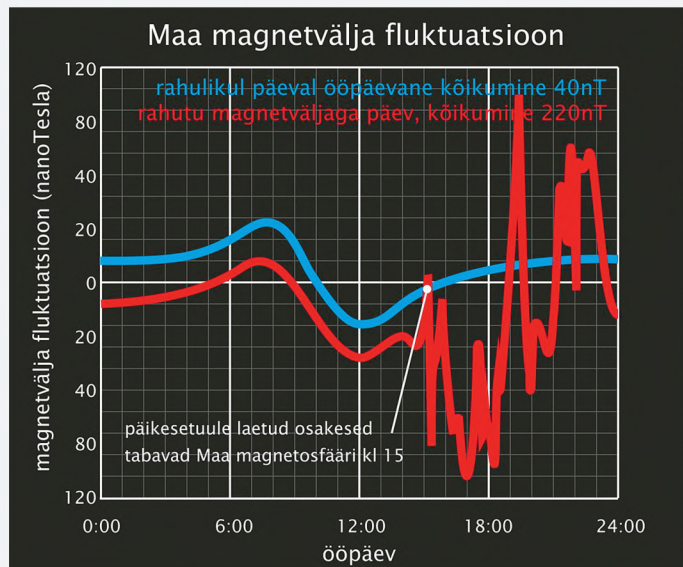
Kui Kesk-Eesti ühes raamatukogus töötavale naisele hakkas peavalu aina rohkem muret tegema, teadvustas ta ühel hetkel ka magnetismi päevad. Varem ei teadnud ta neile mõeldagi.

Raamatukogus töötav naine tunnistab, et liigne teadmine võib olla põhjus, miks ta oma sagenevaid peavalusid magnetismi päevadega siduma hakkas. „Raamatukogus töötades on lihtsam võimalus erinevat kirjandust lugeda ja kui pea ikka sedasi valutab, et hakkas silmanägemist ära võtma, siis hakkasin selle põhjusi uurima,” selgitab ta.

Kuna naise elukaaslane on astroloogiahuviline, kes jälgib ka taevakehasid, siis oli seoste leidmine võimalike magnetismi päevadega ka kergem tulema. Seejärel hakkasid magnetismi päevad naisele ka ajalehtedes silma ja endalegi ootamatult tundis ta just neil päevil, et ta pea on kuidagi raskem, kord rohkem, kord vähem. Aga seosed etteantud päevade, peavalu ja üldise enesetundega olid talle endalegi üllatuseks aina rohkem kattuvad.

Naisel oli mõnikord tunne, nagu kott oleks pähe tõmmatud, teinekord tahtis ta magnetismipäevadel ainult magada. Keeruline oli silmi lahti hoida. Vahel ta tundis, et tema pea sees oleks nagu teine pea, mis magnetismi päevadel tahab paisudes välja pääseda.

Naine tunnistab ka, et selliste päevade ette teadmine annab jõudu peavaluga paremini hakkama saada. Lausa nii, et ta võtab rohu sisse ja tuleb tööle. „Pea muidugi närib tuimalt ikka, kuid sellega



olen harjunud ja saan nii elada,” täpsustab ta. Mõnikord valutab naisel pea ainult ühe päeva, kuid tihemini ikka kaks-kolm päeva järjest.

Kuna mingit korrapära pole üle 50aastane naine nendes täiskasvanuna tekkinud peavalupäevades märganud, pole ta pidanud vajalikuks tööandjale neist ette teada anda. Teinekord ununeb päeval tegutsedes peavalu ära. Vahel ta unustab magnetismi päevi jälgida ja peavalu võib siis ka vahele jääda. Selle kohta teab naine öelda, et magnetismi tugevus ongi erinev ja igal inimesel on selle vastuvõtlikkus isesugune.

Veel on täheldanud ta, et magnetismi mõju tundub olevat suurem sügisestel sombustel ilmadel. Siingi võib see olla seotud sellega, et udu ja pimedus annab kõiges rohkem tunda. „Sombune ja pime ilm mõjub kõigi inimeste tujule, päikeselise ilmaga on kõigil parem enesetunne,” teab ta.

Ühte teab naine täpselt –

mida rohkem valu ignoreerida, seda parem. „Mind aitab tegutsemine, ka siis, kui nagu zombi ringi käin. Kui annan valule järele ning viskan pikali ja joon teed, siis tegelikult valutab pea hoopis kauem,” kinnitab ta.

Ta teab, et Päike mõjutab kogu elutegevust Maal, kaasa arvatud inimese tervis. See, kuidas päikese aktiivsus mõjub, oleneb inimese tundlikkusest.

Umbes nagu valulävi on kõigil erinev. Ei tea ju keegi, millest inimese valulävi sõltub, miks üks talub valu paremini kui teine. Nii pole ka selles midagi imelikku, et ei teata, miks ühele mõjuvad magnetismid rohkem ja teisale vähem.

Naine teab enda pealt sedagi, et tegelikult puudub korrapära selleski, kas magnetismi päevi tunned kord või kaks kuus. „See mulle peavalu ja üldise halva enesetundega märku andev magnetism esineb täiesti suvalistel aegadel ja oleneb päikese aktiivsusest,” lausub ta.

## Kas Päike toob pe

Silvi Lukjanov

silvi.lukjanov@jt.ee

Tarmo Koppeli uurimisrühma poole on pöördunud inimesed, et kinnitust saada, kas nende kogetud ja ebaharilikuna (ilmse põhjuseta) tunduvad peavalud, uimasus või unehäired võivad olla seotud kosmiliste protsessidega.

Oma ajaveebis kirjutab Tarmo Koppel, et tagasiside viitab, et paljud Eesti inimesed on tundlikud magnetismide suhtes, osa aga ka magnetismidele eelnevale pursetele Päikesel. Neil päevil kaebavad nad rohkem peavalu, unehäirete ja emotsionaalse tasakaalutuse üle. Kindlasti on veel sümptomeid, mille kohta toovad kinnitust meil ja mujal käimasolevad uurimused.

Päike aktiveerub iga 11 aasta järel. Viimati oli aktiivsuse haripunkt 2014. aastal. Praegu, 2018. aastal on Päike laskumas miinimumpunkti.

Peavalu teket võib mõjutada inimese vanus Päikese aktiivsuse haripunkti aastal. Vananedes muutume tundlikumaks ka keskkonnastressorite suhtes. Kuid seose võiks luua ka teise keskkonnastressoriga – elektrosmogiga. Elektrosmog väljendab tehnilike elektromagnetväljade üleküllust inimese elu- ja töökeskkonnas. Nendesamade raadiosageduslike elektromagnetväljade esinemine elukeskkonnas kümme aastat tagasi oli tuhandeid kordi väiksem kui praegu. Viimaste aastate traadita andmeside on meie elu mugavdanud traadita internetiga, mobiilsidega ja mitmel muul moel, aga nende kõrvalprodukt on raadiosageduslikud elektromagnetväljad.

Elades pideva elektrosmogi keskel, kannatab üha enam

REKLAAM

— ANNO 1948 —

РУССКИЙ ТЕАТР ЭСТОНИИ  
VENE TEATER

-50%  
kupong

veneteater.ee

04.02 P 18.00 MÄNGURID / N. Gogol (Suur saal) 11 – 18€

06.02 T 16.00 VIIMANE KORRUS / V. Zaykin (Suur saal) 14 – 22€

07.02 K 19.00 VIIMANE OHVER / A. Ostrovski (Suur saal) 11 – 18€

18.02 P 12.00 JÕULUPUUDE PLANEET / G. Rodari (Suur saal) 8 – 16€

18.02 P 18.00 ZOIKA KORTER / M. Bulgakov (Suur saal) 14 – 22€

22.02 N 19.00 NAISEVÕTT / N. Gogol (Suur saal) 11 – 18€

25.02 P 16.00 JÕULUPUUDE PLANEET / G. Rodari (Suur saal) 8 – 16€

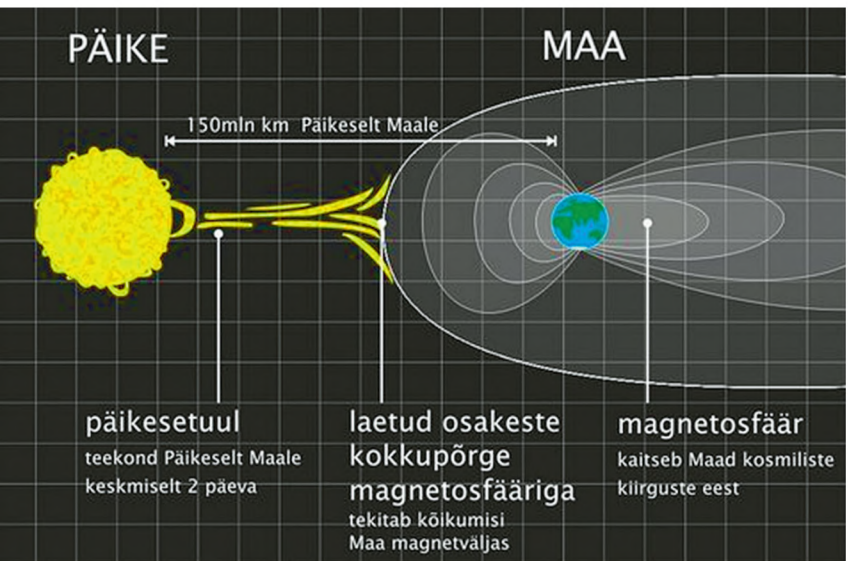
27.02 T 19.00 MADU-NAINE / C. Gozzi (Suur saal) 11 – 18€

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

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



# Päikese aktiivsus peavalu?



inimesi elektrostressi all. Selle tulemusena võib olla vähenenud vastupanuvõime muudele keskonnafaktoritele, mistõttu saavad need paremini „löögile” näiteks peavalu tekitamisel. Niisamuti võib inimene kannatada uimasuse, kehvenenud mälu, keskendumisvõime languse vm tagajärgede all.

Kui nüüd mängu tuua ka päikeseaktiivsus, siis võib arvata, et päikeseloidete tekitatud magnetotormidel või raadiosageduslikel sähvatustel on samuti mõju inimese enesetundele. Päikese aktiivsuse mõju juures tuleb tõenäoliselt arvestada ka elektrostressiga.

## Magnettorme ei saa ennustada

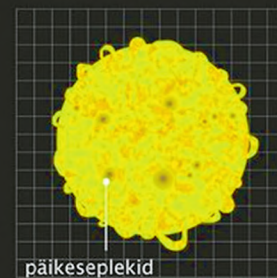
Tallinna Tehnikaülikooli lektor ja doktorant Tarmo Koppel teab, et mõnikord pannakse imeks: kuidas nüüd ei saa magnettormi päevi ennustada, nõukogude ajal küll sai.

Teadlane tunnistab, et saab kõnesid, kus peamine küsimus on, et kui nõukogude ajal oli võimalik magnettormi päevi ennustada, siis miks nüüd ei ole. „Mõni kipub minuga lausa riidlema, et miks ei teatata magnettormi päevi ette,” lausub ta.

Teadlane püüab siis selgitada, et magnettormi päevi lihtsalt pole võimalik ennustada. „Kunagi seda tehti, kuid vähem kui kümnel protsendil juhtudel pidas see paika, mida nõukogude ajal magnettormi päevadeks nimetati,” selgitab ta. Tol ajal põhines ennustus ühel Siberi uurimisasutuse väljatöötatud mudelil.

Kuid magnettormi päevi ei saa Tarmo Koppeli sõnusi sellepärast ennustada, et tegelikult ei tea keegi, millal magnettormi põhjustavad

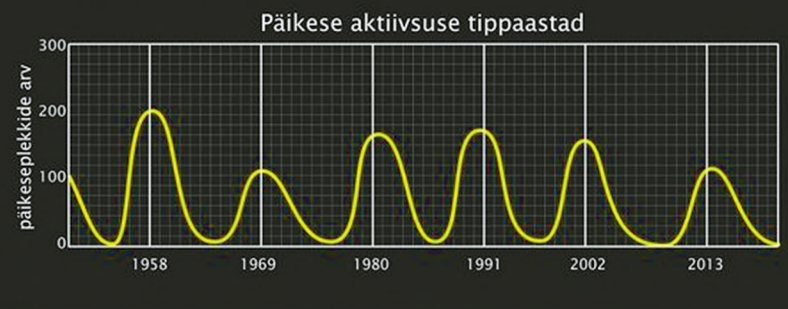
JOONIS: TARMO KOPPEL



päikeseplekid

### Päikese aktiivsus

- magnettormide esinemise sagedus on otseses seoses Päikese aktiivsusega;
- Päikese aktiivsusest annab märku päikeseplekkide arv.



pursked Päikesel aset leia. „Magnettormi tekitab purske Päikesel. Päike purskab välja laetud osakesi ja kui need on suunatud Maa poole, siis umbes kahe päeva pärast tekib Maa peal magnettorm.”

Magnetomeetritega on Maal seejärel võimalik mõõta magnettormi esinemist.

Ka purske järel on magnettormi ilmumine teatud tõenäosusega, aga ilmtingimata seda ei järgne. „Seega saab magnettormi prognoosida kaks päeva ette ja selgi juhul vaid teatud tõenäosusega. Sellist mudelit veel pole, mis magnettormipäevi pikemalt suudaks ennustada,” kinnitab ta.

REKLAAM

## RÕÕM EESTI MOODI. SISEMINE.



Proovi esimest Eesti apteekrite loodud toidulisandite sarja RÕÕM. Saadaval apteekides. Vaata [rõõmuvitamiinid.ee](http://rõõmuvitamiinid.ee)

**RÕÕM**  
EESTI APTEEKRITE RETSEPT



# Müra väsitab vaimu ja nüristab kuulmist

Kõige lihtsam definitsioon väidab, et müra on soovimatu heli.

Toivo Niiberg

psühholoog

Füüsilises mõistes on müra korrapäratu ehk aperiodiline heli, mis koosneb suurest hulgast eri kõrguse ja sagedusega toonidest. Psühholoogilises mõistes on müra igasugune välistegur, mis takistab normaalset suhtlemist ja informatsiooni levikut. Selge, et selline olukord võib pikaajalisel püsimisel tekitada häireid nii igapäevases elukorralduses kui ka inimese füsioloogilises ja vaimses tervises.

Müra väsitab vaimu ja nüristab kuulmist. Kuidas hinge häirivate ja kõrvale kahjulike helide meelevaldast terve nahaga välja tulla?

Miks on nii, et kui ülemise korruse elanikud maandavad hilisõhtul pingeid meeldivat muusikat kuulades, peab und ihkav kodanik korrus allpool temani kostvaid maheda helisid kohutavaks müraaks? Või kui linnakärast saabunud maal jalutades linnulaulu kuuleb, võib ta seda nimetada vaiksuseks, mis paitab kõrvu, samas aga hommikul kell neli akna taga

laksutavat ööbikut söimata õudseks lõugajaks?

Uuringud tõestavad, et heli mõju meile sõltub sellest, kas me heli üldse tähele paneme ja millise tähenduse sellele anname. On kindlaks tehtud, et olulised on nii müra füüsilised omadused ehk valjus, kestus ja võnkesagedus ning rütm kui ka inimeste erinev müratundlikkus.

Kui heli on liialt kõva ja soovimatu, muutub see lärmiks, mis on üks võimsamatest stressoritest inimese elus. Sama kahjulik ja tugev stressi tekitaja on nii-öelda püsiv taust. Kuna hääli ja heli tunduvad tavalised ja igapäevased, ei arvestata neid tihti kui stressoreid, omistades enam tähelepanu dramaatilistele juhtumitele. Ometi on just lärm ja häälekus need faktorid, mida enim mainitakse ärritavate naabrite või stressi tekitava keskkonna teguritena.

Uuringud on tõestanud, et müra haavab meid mitmel moel, kuid siiski on kerkinud üles küsimu-

sed, kuidas inimene mõnes olukorras valju heli tajub või kuidas osa inimesi suudab rokokontserdil või valjuhäälse filmi taustal omavahel siiski vestelda.

## Heli peab meeldima

Heli peab kõrvale ja ajule meeldima. Hoolimata asjaolust, et kuulata parimate talentide muusikat, võib see hetkel keskendumist vajavale või puhata soovivale naabrile või toakaaslasele larmina tunduda. Füüsilisest seisukohast on heli vajalik, kuid see ei tohi olla lärm, vaid peaks nii kõrvale kui ka ajule meeldiv olema.

Helitugevuse mõõtmine baseerub peamiselt füüsilistel komponentidel. Füüsiliselt tekitavad heli kiirelt muutuvad õhuvoolud kõrva trumminahal. Kui õhumolekulid suruvad üheskoos peale, tekitab see positiivse surve, samas kui lahus mõjudes sünnib negatiivne tulemus.

Helide tajumine on võime eris-

tada helilaineid nende amplituudi ja sageduse alusel (akustika) ning teha kindlaks heliallika asukoht ja liikumine ruumis. Kuulmiselundid ehk kõrvad on suure tundlikkuse ja kiire reageerimise tõttu võimelised rohkelt informatsiooni vastu võtma ja eristama. Kuulmiselundi ja närvikeskuste koostalitlus võimaldab loomadel kasutada liigikaaslastega suhtlemiseks signaali tähendusega hääletsusi. Kuigi inimühiskonnas on suhtlemisvormide mitmekesisuses suurenenud nägemismeele osatähtsus, saab kõne abil suhelda põhiliselt kuulmise vahendusel.

Füüsilisest seisukohast on heli vajalik, kuid see ei tohi olla lärm, vaid peaks nii kõrvale kui ka ajule meeldiv olema.

Inimese kõrvaga helina tajutav madalaim võnkesagedus – alumine kuulmispää – on umbes 16–20 hertsi, ülemine kuulmispää ulatub noortel 20 000 hertsini, vanaduses aga alaneb isegi 5000 hertsini. Suurim kuulmisteravus on inimesel 1000–5000 hertsi piires, mis näitab kohastumist kõnehääles domineerivate helisagedustega (umbes 300–3500 hertsi). Füsioloogiliselt tajutakse sagedust kui vajalikku kõrgust. Normaalne kõrv suudab eristada 20 – 20 000

>> lk 12



FOTO: SHUTTERSTOCK



# TALVEPUHKUS KUBIJAL

(3 PÄEVA, 2 ÖÖD)

*Ideaalne lühipuhkus  
spaa ja hoolitsuste nautlejatele!*

## Pakett TALVERÖÖM 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 teepuõli sokid jalgadele 20 min
- Käimiskeppide ja/või minigolffi kasutamine

Pakett kehtib kuni 28.02.2018

Paketi  
hind  
alates **95€** inimene

Pakettide täielik valik ja  
eripakkumised [www.kubija.ee](http://www.kubija.ee)

**KUBIJA**  
HOTELL-LOOÐUSSPAA



Männiku 43A, Võru • Tel + 372 50 45 745  
info@kubija.ee • [www.kubija.ee](http://www.kubija.ee)

## PUHKA ROHKEM, MAKSA VÄHEM!

### Pakett "SEENIOR SILVER" (10 ravipäeva)

**ravipäev al. 40€!**

#### Pakett sisaldab:

- \* meditsiiniline konsultatsioon (15 min)

Raviprotseduurid määratakse meditsiinilise konsultatsiooni käigus

- \* 3 raviprotseduuri päevas

#### Lisaks protseduuridele kuulub paketti:

- \* majutus (1 koht kahekohalises või kolmekohalises toas)

Check in: 16:00 Check out: 12:00

- \* toitlustus (3 korda päevas, saabumise päeval õhtusöök, lahkumise päeval hommikusöök)

- \* hommikusauna ja basseini kasutamine (iga päev)

- \* Saunamaailma ja jõusaali piiramatu külastus

### EESTI VABARIIGI PENSIONITUNNISTUSEGA SOODUSTUS -15%



**NARVA-JÕESUU**  
SPA & SANATOORIUM

#### Info ja broneerimine:

Narva-Jõesuu SPA & Sanatoorium  
Aia 3, Narva-Jõesuu  
[www.ravispa.ee](http://www.ravispa.ee)

E-post: [info@narvajoesuu.ee](mailto:info@narvajoesuu.ee)  
Tel: +372 35 99 529; +372 35 99 521  
Mob: +372 53 44 7779

Puhka 4\* kuurorthotellis Pärnus!

## 4\* spaapuhkus à la carte õhtusöögiga

Kehtib puhkamiseks pühapäevast neljapäevani.  
Sisaldub: 1 öö majutust, hommiku- ja õhtusöök ning  
piiramatu SPA & SAUN keskuse külastus.

Broneerides märksõnaga 60+  
Surnumeres hõljumine TASUTA!

Hind alates  
**94 € kahele**

Kehtib puhkamiseks  
kuni 26.04.2018 (k.a)

Kuurorthotell & spaa  
**ESTONIA**



Telli siit: ESTONIA Resort Hotel & Spa\*\*\*\* | tel 440 1017  
e-post [resorthotel@spaestonia.ee](mailto:resorthotel@spaestonia.ee) | [www.spaestonia.ee/resort](http://www.spaestonia.ee/resort)  
A. H. Tammsaare pst. 4a/6, PÄRNU

**Seeniorid**

REISIHUVILINE SEENIOR



#### HELSINGI AIANDUSMESS

14. aprill 2018

Suur aiandusnäitus Helsingis. Messikeskus pakub külastajatele õiteilu, seemneid, lilleisibulaid, istikuid, aiatööriistu- ja masinaid, aiasüstust ja mööblit, aiakaunistusi ning aiandusalast kirjandust.

**SOODUSHIND 99.-**

Tavahind 155.-

#### IMELINE LÕUNA-SAKSAMAA RINGREIS

3.-9. juulil 2018

Marsruut: München, Nymphenburgi loss, Ulm, Memmingen, Breitachklamm, Schwangau, Ehrwald, Saksamaa kõrgeim mäetipp Zugspitze, Ettali klooster, Bad Tölz, Berchtesgadeni Rahvuspark ja soolakaevandus, Prien am Chiemsee.

**SOODUSHIND 699.-**

Tavahind 799.-

#### GOTLAND JA KESKAEGNE VISBY

1.-3. juuli 2018 / 5.-7. august 2018

Keskaja päevad Visbys. Keset laiuvat sinist merd asub Läänemere üks suurim ja salapäraseim saar – rooside saareks kutsutud GOTLAND.

**AUGUSTIS SOODUSHIND 229.-**

Tavahind 255.-

#### MUINASJUTULINE LEEDUMAA

13.-15. august 2018

Marsruut: Tallinn-Riia-Jelgava-Joniškis-Šiauliai-Palanga-Nida-Juodkrante-Palanga-Riia-Tallinn.

**SOODUSHIND 179.-**

Tavahind 225.-



#### ATLANDI OKEANI PÄRL MADEIRA, KOOS LISSABONI KÜLASTUSEGA

9.-16. oktoober 2018

«Ilgavese kevade» saar Madeira asub keset Atlandi ookeani.

Madeiral on aastaringselt ideaalne kliima, mis sobib hästi eakamatele

inimestele. Ühtlane temperatuur soodustab taimede lopsakat kasvu ja taimeliikide rohkust. Lissaboni, Sintra, Estorili, Cascais'i ringreis.

**SOODUSHIND 899.-**

Tavahind 1095.-

#### SUVINE HELSINGI JA SAMBAKARNEVAL

9. juuni 2018

Linnaekskursioon bussiga. Tutvume Helsingi vaatamisväärsustega. Külastame vanimat linnaparki Kaivopuistot ning Esplanadi parki. Sõidame Senativaljakule, külastame Toomkirikut ja Turuväljakut.

**SOODUSHIND 99.-**

Tavahind 155.-

**EXIT**travel

Soodushinnad kehtivad 15. märtsini 2018

**SOODUSKOODI «60+» ütlemlisel**

Rävala 8, Tallinn, ruum 609 | tel 620 7676 | e-post [info@seeniorid.ee](mailto:info@seeniorid.ee)

[www.seeniorid.ee](http://www.seeniorid.ee) | Büroo avatud E, K, N kl 10-14



võnget sekundis ehk hertsi. Psühholoogilisest aspektist nimetatakse võnkumist tämbriks ehk tonaalsuseks.

### Kuulmislävest kuni valutundeni

Helilained varieeruvad ka ulatuse poolest, väljendudes psühholoogilises mõttes valjuses. Heli tugevuse ühik on detsibiell. Üks detsibell (dB) vastab kõige väiksemale helivaljuse erinevusele, mida inimese kõrv suudab eristada. Null detsibelli nimetatakse kuulmisläveks. 120 dB tugevusega heli korral on tegemist juba valutundega.

Detsibellide hulk mõõdab heliamplituudi füüsilist komponenti, näiteks erinevus 20 dB tähendab, et üks heli kasutab kümme korda tugevamat survet kui teine, mis aga omakorda ei pruugi tähendada, et esimene heli kõlab teisega võrreldes kümme korda valjemalt. Kümnekordne heliintensiivsuse kasv vastab 10 detsibellile, sajakordne helitugevuse kasv 20le, tuhandekordne 30le ja kümne tuhande kordne heli intensiivsuse kasv 40 detsibellile.

Tüütus ja pahameel on peamised, mida inimesed väljendavad, kui nad elavad mürarikaste kohtade läheduses, nagu lennujaam, kiirtee, rallirada, traditsiooniline

välikontserdipaik ja suvine „segasummasuvila”.

Kryter, Glass ja Singer on oma uurimustes jõudnud järeldusele, et mõnda tüüpi heli on tüütavam kui teine. Võib täheldada, et valjud helid on vastikumad kui vaiksed. Kõik, mis sisaldab valju heli, ettearvamatut heli ja madalalt tajutud kontrolli, assotsieerub meis suurema tüütustundega ning kutsub esile negatiivsema reaktsiooni kui mahedam, tajutatav ja kontrollitav hääl.

Eri tugevusega helile reageeritakse erinevalt. Umbes 90 dB, mida peetakse lärmi piiriks ja mida võib tekitada ka läheduses asuv raskeveok, mõjub psühholoogiliselt kahjustavalt ning võib pärast korduvat ja üle kaheksa tunni kestvat mõju põhjustada kuulmiskahjustusi. Kuna väga vali heli takistab ka verbaalset suhtlemist, võib see omakorda kaasa tuua stressi. Konstantne heli ja eriti veel, kui see pole vali, on inimesele vastuvõetav ega tekitata ärevust.

Ettearvamatud helid nõuavad rohkem tähelepanu ja viivad sagedamini stressini, kuna taolise heli adaptatsioonivõime on raskendatud. Samuti on heli, mida inimene ei saa kontrollida, hävitavam kui heli, mida me suudame kontrollida. Teoreetilisest aspektist lähtudes kõnel-

### MÕNED NÄITED:

|                                                 |                     |
|-------------------------------------------------|---------------------|
| tuule sahin puulehtedes                         | 10 dB               |
| kella tiksumine ühe meetri kauguselt            | 15 dB               |
| sosinal rääkimine 0,3 meetri kauguselt          | 35 dB               |
| arvuti surin                                    | 35 dB               |
| vaikne kõnelus                                  | 45 dB               |
| vaikse häälega kõne ühe meetri kauguselt        | 45–55 dB            |
| masinal kudumine või õmblemine                  | 65–85 dB            |
| keskmise tihedusega liiklus                     | 70 dB               |
| karjumine ühe meetri kauguselt                  | 75 dB               |
| oraatori kõne                                   | 75 dB               |
| automaattööpinkide müra                         | 80 dB               |
| päevane üldmüra väikelinnas                     | 60 dB               |
| õhuhaamri müra                                  | 65–115 dB           |
| müratase reisijale trollis sõites               | 77–87 dB            |
| <b>Valjem kui 85 dB heli kahjustab kuulmist</b> |                     |
| võimsa ventilaatori müra                        | 85–90 dB            |
| suurlinna liiklus tiptunnil                     | 90 dB               |
| puidutöötlemismasinad                           | 90–105 dB           |
| kivipuur                                        | 105 dB              |
| diskoõhtu alguses                               | 90 dB; lõpus 105 dB |
| ilma summutajata mootorratas                    | 100 dB              |
| äike                                            | 120 dB              |
| <b>Valupiir 125 dB</b>                          |                     |
| lennukimootori müra lähedalt                    | 120–130 dB          |
| rokikontsert                                    | 105–140 dB          |
| reaktiivlennuki müra lähedalt                   | üle 140 dB          |
| püssilask                                       | 180 dB              |

dakse sellest, et kontroll heli üle võimaldab inimesel vabalt teugutseda ja psühholoogiliselt ei

pea ta heli oma kontrolli alla saamise nimel pingutama. Kui aga inimene lihtsalt tajub heli ega proovigi seda kunagi kontrollida või kui tema katsed häält kontrollida on korduvalt ebaõnnestunud, tekib nii-öelda õpitud abitus ja inimene ei proovigi heli üle kontrolli saavutada isegi juhul, kui see on võimalik. Loomulikult varieeruvad hääle kolm peamist dimensiooni omavahel eri kombinatsioonides, kõige kahjulikumaks peetakse aga valju, ettearvamatut ja kontrollimatut heli.

Lisaks kolmele peamisele faktorile mõjutavad seda, kuidas inimene heli tajub, ka mitmed psühhosotsiaalsed ja uskumuslikud tegurid. Tüütavus suureneb siis, kui heli tajutakse kui mittevaljalt või meie tegevust segavat; kui hääle tekitajad ei ole meile vastuvõetavad või meie arvates need, kes peaksid seda heli tekitama; kui inimene, kes häält kuulab, arvab, et see mõjub hävitavalt tema tervisele; kui inimene tunneb konkreetse heli suhtes hirmu või kui hääle tajuja on rahulolematu oma ümbruskonna teiste elementidega.

Arvatakse, et helitundlikkus ja vastuvõtmine sõltub inimese individuaalsetest iseärasustest. Just see seletab, miks mõni inimene talub hästi heli, mis

REKLAAM

## SINU KINDEL JA TÕHUS VALIK KÜLMETUSE KORRAL!

### A.Vogeli punase päevakübara tinktuur ja tinktuuritablid:

toetavad Teie organismi loomulikku vastupanuvõimet haigestumise ennetamisel ja haigestumisel

on toodetud vaid tervetest ja elujõulistest taimedest, mis tagab kõrge aktiivainete säilumise ka tinktuuris ja tagab seeläbi toote efektiivsuse

A.Vogeli Echinaforce on maailmas enim uuringuid läbinud ja kõrge kvaliteedistandardiga päevakübara toode.

Müügil apteekides, tervistoodete poodides! ja epoes: [www.sinuelu.ee](http://www.sinuelu.ee)

### Tinktuuritablid



### Tinktuur



Loodusravi teerajaja aastast 1923

A. Vogel



teisele tundub väga valju ja kontrollimatuna. Teaduse edusammud helimõõtmise ja analüüsimise tehnikates võimaldavad tulevikus valdkonda veel täpsemalt analüüsida.

### Levinumad müraallikad

Üks levinum müraallikas on transport. Uuringud on näidanud, et autodest ja transpordist tulenevat müra mainitakse stressi tekitava ja segava tegurina kõige sagedamini. Suurte linnade elanike igapäevaelu mõjutab müra, mida põhjustavad kiirteed, autod ja rongid. Mitu uuringut on tõestanud, et pidev transpordimüra tekitab mürarikastes kohtades elavates inimestes paha-meelt.



Hoolimatu suhtumine mürasse võib põhjustada tervisele korvamatut kaotust.

On tõendeid, et lennuvälja müra või lennukitega seotud helid põhjustavad sagedamini kõrgvererõhktobe ja kuulmishäireid. Näiteks on Los Angeleses suure tee ääres asuva elumaja kolmandal korrusel mõõdetud müra 75–95 dB.

Suureks probleemiks on kujunenud müra töökohal ehk heli-



FOTO: SHUTTERSTOCK

taust, mis saadab inimest tööalases tegevuses. Üheks karaktersemaks peetakse büroo müra, mis on ulatuselt selgelt piiritlemata, sisaldades tohutult erinevaid helisid. Kontorimüra näol on tegemist piltlikult väljendudes maskeeringuga ja tihti ei arvata, et pealtnäha vaikne heli või nende kogusumma võib pika-

aegsel mõjumisel põhjustada suurt stressi.

Kui kontoris mõjuvad helid on üldjuhul monotoonseid, kuid vaikselt, siis tööstussfääris töötajaid häirivad tihti valjud hääled, mida kutsuvad esile tootmises vajaminevad aparaadid ning tehnika ja tootmisprotsess. Näiteks peavad ehitustöölised tihti taluma müra

üle 100 dB, lennukimehaanikud 88–120 dB ja söetööstuses ametis olijad 95–105 dB.

### Müra mõjutab tervist

Hoolimatu suhtumine mürasse võib põhjustada tervisele korvamatut kaotust. Kui tavaliselt nähakse müraallikana valju heli

>> lk 14

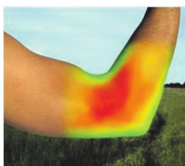
#### REKLAAM

## Olete hädas valutavate ja kangete liigestega?

Back on Track pakub valu ja põletikku leevendavaid **liigeste kaitsmeid**, mis lisaks toetamisele aitavad neil ka terveneda!

#### Füsioteraapilise toimega kaitsmed aitavad:

|                               |
|-------------------------------|
| leevendada valusid            |
| parandada vere-ja lümfiringet |
| ravida põletikulikke          |
| taastada liigeste painduvust  |
| alandada paistetust           |
| vähendada lihaspingeid        |



Enne kaitsme kasutamist. Punane ala on märk kõrgenenud temperatuurist ja põletikust.



30 minutit pärast kaitsme kasutamist. Põletikulikesse on toimunud märgatav vere juurdevool.



10 päeva kuni 3 nädalat hiljem on näha tulemust - põletik on oluliselt vähenenud.

Materjal Welltex, millest kaitsmed on valmistatud, kogub enesesse kandja kehasoojust ning peegeldab seda infrapunaliinena (0,7 µm-1 mm) kandjale tagasi. Aktiveerunud vereringe kaudu vabastab lihastest pinged ning tugevdab organismi võimet alandada põletikke ja ravida vigastusi. Toodete materjal on hingav ning juhib higi ja niiskust kehast eemale.

sportlastel taastada ja parandada sooritusvõimet  
vältida suurtest ülepingetest tulenevaid probleeme



**Takjakinnitusega põlvkaitsmel** on külgedel kaks tugevust, mis aitavad ära hoida kaitsme kokkuvajumist ning ülaseras on takjakinnitustega riba, mida saab koormuste korral pingutada. Selline tüüp sobib hästi inimestele, kelle põlvliiges vajab lisaks mehaanilist toetust.

**Põlvkaitsme Per4mance** on 4 suunda veniv ja võimaldab põlve hästi painutada. Kaitsme sobitub põlve ümber tihedalt ja võimaldab kandmist ka kitsamate pükstega. Esikülje ülaseras on kaitsme libisemist ja allavajumist takistav riba.

**Randmekaitse** on abiks inimestele, kes peavad kätega sooritama palju monotoonseid liigutusi (arvutihiirega) või suurt jõudu nõudvaid tegevusi. Kaitsme aitab randmeliikluse probleeme (ka karpaaltunneli sündroom) nii ennetada kui ka ravida.

**Küünarnukikaitsme** on kasulik nii epikondüüli all kannatajatele kui ka neile, kes peavad pidevalt kätega sundasendis olema või suuri raskusi tõstma.

**Pahklukaitsme** on kasulik nii suurte koormuste korral traumade ennetamiseks kui ka juba olemasolevate pahklupiirkonna probleemide parandamiseks (ka Achilleuse kõõluse põletik).

**Topeltkinnitustega seljavöö** aitab selga füüsiliste pingutuste korral kaitsta, aga ka juba tekkinud probleemide korral parandada ning valusid vähendada. Super abiline palju liikuvale inimesele ning sportlasele. Vöö sobitub seljale mugavalt ja võimaldab ka painutada ilma paigalt nihkumata. Lisaks füsioteraapilisele toimele pakub kaitsme seljale tugevat mehaanilist tuge.



Tooted on müügil üle Eesti  
Üliskooll Apteekides,  
Raja Apteekides ja  
Salutaris Tervisekaupades!

[www.backontracksport.ee](http://www.backontracksport.ee)

## LIIGESED JA SELG ON KANGED, TEEVAD HAIGET?

### NANO HAP™

- nanomeetriline bioaktiivne kaltsium liigestele

Pikaajalised kogemused näitavad, et sini-valgete NANO HAP™ kapslite kasutamine aitab organismil tõhusamalt võidelda paljude selgroo- ja liigese-probleemidega. Seda just kõhrkude hävitava ja valu põhjustava põletiku poolt kujundatud happelise keskkonna tasakaalustamise kaudu.

### NANO HAP™ Bone Extra

- nanomeetriline bioaktiivne kaltsium luudele

Rohe-valged kapslid annavad kehale võimaluse tagada jooksvalt kaltsiumi ionide vajalik kogus veres ning paigutada ülejäänud osakesed aastatega hõredaks jäänud sisuga luukarkassile. Praktika on tõestanud, et kapslites olevad nanokristallid stimuleerivad organismi veel ka ise suurendama luurakkude formeerimist. Selliselt taastatud luukude on tugev ja normaalselt elastne. Nii on ta tõhusaks toetavaks vahendiks traumade ja luumurdude paremaks taastumiseks, lisaks paraneb hammaste, naha, küüntele ja juuste seisund.

Kehaomase koostise tõttu ei ole NANO HAP toodetel kahjulikke kõrvalmõjusid.

Andke oma kehale võimalus  
**olla terve!**

Internetis [www.nanohap.eu](http://www.nanohap.eu),  
telefonitellimused 5567 0607

Medicate Est OÜ





tekitajaid, siis tõestas Bradley 1992. aastal 550 inimese hulgas tehtud uurimus, et ka õhukonditsioneer võib olla ebameeldiv müraallikas. Segajana märkisid uuringus osalejad konditsioneerid enam nendes kohtades, kus keskonna üldine mürataust oli vaikselt. Võrreldes nendega, kelle töökohal õhutajat polnud, nägid konditsioneerimüra töötavad katseisikud eelkõige teisi müra-tekitajaid. See on seletatav asjaoluga, et neile oli konditsioneer vajalik mugavusallikas, mille kasutegur tegi inimesed selle negatiivsete omaduste suhtes leplikumaks.

Paljud noored inimesed peavad vanemate manitsust keerata muusika vaikselt tüütaks näägutamiseks. Mitu uuringut on siiski näidanud, et manitsusel on enam kui tõsi taga.

Kõige loogilisem on kujutleda, et kestva või liiga valju müra peamine tulemus on kuulmiskaotus. Kuulmiskahjustuse tekkimise seisukohalt on kõige ohtlikumad kõrgeid helid. Kõrgsageduslik müra on ründavam ja mõjub inimesele halvemini kui alla 80detsibellised helid. Üle 150 dB tugevusega heli võib põhjustada kõrva trumminaha purunemise. Et kõrvakuulmist hävitavate helide eest kaitsta, on võimalik kasutada nii alalisi kaitsevahendeid, mille puhul kõrva normaalne seisund taastub 16 tunni jooksul pärast hävitavat mõju, kui ka ajutisi kaitsevahendeid, mille mõju möödub kuu või hiljem pärast hävitava heli lakkamist.

Kõrvakuulmise kaotus, mis tabab miljoneid inimesi, on muutunud tööstusmaade suureks probleemiks. Et kaitsta ehitajaid kuulmispuudulikkuse eest, on tervi-

sekaitseorganisatsioon OSHA välja töötanud piirnormid, mis limiteerivad müra mõju, lubades töötada näiteks 90 dB müra juures kaheksa tundi, 95 dB müraga viis tundi ja 100 dB müra käes kaks tundi.

Vanaduses tekkinud kurtuse peamised põhjused on hilisemas eas põetud nakkushaigused (gripp, sarlakid), veresoonkonna, närvisüsteemi ja muud haigused; koljutraumad; barotrauma näiteks sukeldumisel, kui kolm kuulmeluukest on nihestunud; otoskleroos (kuulmetigu ümbritsev luukude kasvab jalusega kokku, kangisüsteem on häiritud); kuulmisnärviskasvaja; närvikude kahjustavate ravimite (ototoksilised ained) tarvitamine. Geneetiline kuulmiskahjustus võib välja kujuneda nii lapseas kui ka täiskasvanul. Kurtuse põhjus võib aga olla ka müra ja vananemine ehk kuulmisorganite „väsimine“.

Uuringud on näidanud, et rokkansamblid mängivad kontsertidel muusikat valjusega 110–120 dB. Et paljud endised ja praegused muusikud kannatavad vaegkuulmise all, viitab see seostele valju heli ja kuulmise kadumise vahel. Kuulmiskaotust võib lisaks mürale soodustada ravimite tarvitamine. Üldiselt ollakse arvamisel, et tervisehäiret põhjustab mitme komponendi koosmõju.

Paljud noored inimesed peavad vanemate manitsust keerata muusika vaikselt tüütaks näägutamiseks. Samuti ei pöörata tähelepanu ööklubide ülivalju muusika suhtes hoiatamisele, pidades seda vanainimeste tühjaks jutuks. Mitu uuringut on siiski näidanud, et manitsusel on enam kui tõsi taga. Kõige ohtlikum on just kõrvaklappidest valju muusika kuulamine. Müra ei pruugi põhjustada just otsest kurtust,

kuid kuulmislangus tekib märkimatult, hakates inimese elu tugevasti segama. Siis ei aita lõpuks miski muu kui kuuldeaparaat. Kui palju kergem aga oleks enast liigsest müra lihtsalt säästa ja sellega kuulmiskahjustuse teket vältida.

Müra peetakse ka mitmete mitte otseselt kuulmisega seonduvate haiguste tekitajaks. Näiteks on täheldatud hüpertooniatõve ja müra seoseid. Samuti on selgitatud, et liiga pikalt mõjuv või liialt vali heli põhjustab stressi. Ühete teadlaste uuringud näitavad, et müra avaldab mõju immuunsüsteemile, muutes loomad ja inimesed haigusetehtajatele vastuvõtlikumaks. Samas on teised teadlased leidnud seoseid müra ja maosoolepõletiku vahel.

Ametialase müra tõttu kõige ohustatumaks ja seedehäiretesse haigestuvaks peetakse tööstuses töötajaid. Mitu uuringut on tõestanud müra seoseid insomniat ja unehäiretega, leitud on seaduspärasusi, et vaiksuses koolides õppivatel lastel esineb vähem vererõhuhäireid kui suurtes ja müra-rahketes õppeasutustes teadmissi omandaval noorukitel. USA teadlased Evans, Bullinger ja Hygge vastandasid 1998. aastal vaiksuses kohas elavaid ja müra-rikaste paikade elanikke ning analüüsid viitasid, et pidevas müra viibimine on suur stressor.

Müra mõju ei pruugi ilmuda kohe, vaid teatud aja jooksul pärast otsese müra lakkamist. Ühe tuntud uuringu põhjal, kus analüüsiti eri tingimustes ja eri müra-tekitajate mõjusfääris pusle kokkupanemist, võib väita, et inimene kannab müra tausta endaga kaasas ja selle mõju võib avalduda pärast lärmi lakkamist, väljendudes näiteks tähelepanu languses, väsimuses või vaimsete võimete kahanemises.

Lastega tehtud uuringud näitavad, et müra tulid paremini toime need järeltulijad, kelle igapäevane helitaust oli tugevam, ja kehvema tulemusi näitasid lapsed, kes pärinesid vaiksematest ja vähem käharikastest linnadest. Uurimus tuvastas, et korusmaja kõrgemal korrusel elavatel lastel on parem lugemisoskus ja nad on õpingutes edukamad kui alumisel korrusel elavad lapsed. Teadlased põhjendasid leitud seaduspärasust sellega, et alumisel korrusel on lapse



REKLAAM

## TOIDULISANDID SILMADELE

### Pro-Visio Forte

**Kaitse oma silmi!**

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

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



### ProVens

**Kaitse oma veresooni!**

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

**Koostis:** männikoorekstrakt, mustikaekstrakt, roheline tee ekstrakt

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

info@unimedpharma.ee • www.unimedpharma.ee

**UNIMED PHARMA**





saatjaks suurem mürataust, mis pärsib keskendumist ja seeläbi ka õppetulemusi.

### Kui heli käib närvidele

Kuidas psüühiliselt toime tulla helidega, mis polegi ehk teab mis tugevad, kuid käivad lihtsalt närvidele?

Uuringute põhjal võib väita, et kui inimese meeled on suunatud sellele, mis tema kehas ja peas toimub, ei pruugi ta väljast tulevaid helisid üldse kuulda või neile reageerida. Aga kui kõik meie meeled on pööratud väljapoole, siis reageerime me helidele kindlasti. Olenevalt olukorrast peame neid kauniks meloodiaiks või kohutavaks müraks.

Lähtudes asjaolust, et müra mõjutab füüsilist ja vaimset käitumist, on loogiline järeldada, et müra mängib rolli ka inimsuhtes. Ebakindlad tõendid viitavad sellele, nagu valitseks seos hääl ja inimeste vastastikuse külgetõmbe vahel. On täheldatud, et lärmakas naine tõmbub vaistlikult oma häält mitte eksponeeriva inimese poole. Teise seletuse kohaselt paneb hääl keskenduma ja fookustab väiksemale osale ümbrusest ning lärmi tõttu märgatakse vähem teisi inimesi iseloomustavaid jooni.

Müra ja agressiooni seoste kohta on uuringute tulemusena leitud rohkem tõestusi kui müra ja inimsuhte sõltuvuse kohta. 1969. aastal Geeni ja O'Neilli tehtud ulatusliku uurimuse tulemused näitasid, et nii vägivaldne film kui ka lisa-

FOTO: SHUTTERSTOCK

tud lärm põhjustasid ohvritel šoki. Donnersteini ja Wilsoni 1976. aasta laborikatsed viitavad aga sellele, et ennustamatu heli on palju hävitavam kui ootuspärane hääl, kuna tõestati, et heli valjus ei muutnud oluliselt katseisikute käitumist, samas kui ootamatu müra häiris ja muutis nad vihaseks. Arvatakse, et isegi 95 dB suurusel lärmil ei ole agressiivsust tekitavat mõju juhul, kui osalised tunnevad kontrolli heli üle ehk teavad, kust ja miks lärm tuleb.

Sotsiaalsühholoogilised uuringud on tõestanud, et heli mängib rolli inimese abivalmiduses. Nimelt tekitab ebameeldiv heli ärritust ja ebameeldivust, mis vähendab valmidust teisi aidata. Kaks uuringut, millest üks tehti laboratooriumis, annavad samuti tõestust, et lärm vähendab soovi aidata. Selgus, et normaalse heli korral aitas 72 protsenti inimesi, 65 dB hääle korral 67 protsenti, aga siis, kui mõjuv heli oli 85 dB, oli abivalmis vaid 37 protsenti katsealustest.

Aitamise ja müra seosele viitavad Paget' uuringud, mis kinnitasid, et lärm vähendab tõenäosust, et inimene teist aitab. Ka võib uuringust järeldada, et isik, kes kogeb heli kergelt, ei pruugi märgata, kui keegi abi vajab.

Väga erineval kujul ning mitmekesistes valdkondades ja tingimustes on müra inimesele suur ohuallikas. Pidev müra tekitab stressi, tugev ja kestev müra võib aga viia kurdistumiseni.

Sageli varjatuna ja mittetajutavana tunduv müra võib soodustada kõrgvererõhktoote, põhjustada kuulmishäireid, veresoonkonn- või sooltehaigusi. Teiste faktoriga koosmõjus võib see viia vaimsete häirete tekkimiseni. Samuti võib müra mõjuda hälvitavalt meie tähelepanule või põhjustada unehäireid.

Müraga kaasneb alati vaimne väsimus ja ärrituvuse kasv, vaikusega aga üksindus ja seetõttu tekkiv ärritus.

Kombineeritult teiste keskkonna, isiksuse ja stressorite mõjuga teeb müra kahju inimese füüsilisele ja emotsionaalsele tervisele. Sõltuvalt situatsioonist ja müra tüübist võib see esile kutsuda endassetõmbumise, väljenduda agressioonis või häirida loomulikku käitumist.

Müraga kaasneb alati vaimne väsimus ja ärrituvuse kasv, vaikusega aga üksindus ja seetõttu tekkiv ärritus. Lõpptulemusena võivad mõlemad stressi, depressiooni ja paanikahäireid tekitada.

Andes endale müra olemusest ja põhjustest aru, saame oma teadliku käitumisega müra vastu võidelda, ise vähem müra tekitada ja nii enda kui ka kaaskodanike tervist kaitsta.

REKLAAM

### Abi teie juustele

# Olin kaotanud oma juuste suhtes lootuse

Kõik algas 31 aastat tagasi, kui sain oma esimese lapse. Siis muutusid mu juuksed nii õhukeseks ja hõredaks, et hakkasin muretsema peanaha paistmise pärast. Arvasin, et nii jääb kogu minu ülejäänud eluks. Õnneks avastasin biotiini sisaldavad tabletid **Hair Volume™**, mis muutsid mu juuste seisundit.

### Olin kaotanud oma juuste suhtes lootuse

„Tiina on 55-aastane ja töötab lasteaias õpetajana. „Olin palju aastaid lootusetus seisus, sest pärast laste sündi kaotasin palju juukseid, need muutusid õhukeseks ja hõredaks. Lõpuks hakkas peanahk peaaegu paistma. See tegi mind väga kurvaks – juuksed on ikkagi oluline osa minu välisusest.“

### Õde soovitas Hair Volume'i

„Sain mõni aasta tagasi teada, et soengu tegemiseks kasutatud vahendid on mu juuksejuuri kahjustanud. Proovisin palju erinevaid tooteid: alates B-grupi vitamiinidest ja lõpetades juukseõliga, kuid miski ei aidanud. Mu õde töötab apteegis konsultandina ja umbes neli kuud tagasi soovitas ta mul proovida toidulisandit **Hair Volume**. Ta ütles, et ostjad aina tulevad tagasi neid tablette ostma, sest nende väitel need toimivad. Seega arvas õde, et seda toodet tasub ka minul proovida.“

### Imeliselt kasvavad juuksed

„Õhukesed juuksed on mu perele iseloomulik. Nüüd aga tunnen end suurepäraselt, sest pean juuksuris käima iga kuu ja viimane kord küsis juuksur: „Ütle, mida sa oma juustega teinud oled?“ Mu juuksed on muutunud tugevamaks ja näevad palju paremad välja. Juuksed on oluline osa minu välisusest, seetõttu olen tänulik **Hair Volume'i** tablettidele, et saan oma juuste üle jälle uhkust tunda.“



### Originaalseid Hair Volume'i tablette

saate osta apteekidest või tootja kodulehelt [www.newnordic.ee](http://www.newnordic.ee). Kui teil on küsimusi, helistage telefonil 684 3838.

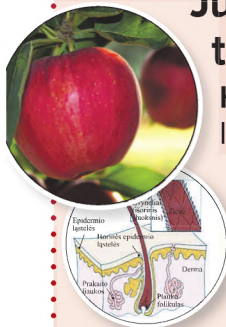


[www.newnordic.ee](http://www.newnordic.ee)  
Online Store



### Juuste hoolduseks mõeldud tabletid toetavad juuste normaalset kasvu

**Hair Volume'i** tabletid sisaldavad õunaekstrakti, mis on rikas loodusliku kasvufaktori protsüanidiini B2 poolest. Koostises on ka biotiini ja tsinki, mis toetavad juuste normaalset seisundit. Aminohape L-tsüsteiin kuulub juuksekarva moodustava aine keratiini koostisse. Keratiin annab juustele tugevuse ja elastsuse. Väga olulised on ka mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis.



### SOODUSHIND LUGEJATELE

Ostes **Hair Volume™** tabletid tootja kodulehelt, saate 20 % soodustust ning tasuta kohaletoimetamise.

[www.newnordic.ee](http://www.newnordic.ee)

Allahindluskood: **HAIR18**



## UUDISTOODE SOOMEST!

D3-VITAMIINI KAPSLID  
OLIIVIÕLIS!VITATABS  
D3 CAPS

D3-vitamiin imendub paremini kui ta on lahustatud oliiviõlis. Põhjamaades on soovituslik võtta lisaks D3-vitamiini, et tugevdada immuunsust ning püsida tervena.



Tootja: Hankintatukku OY, Soome.

Hulgimüük: Loodustoodet, tel 666 0091

VITATABS D3 CAPS üks õlikapsel sisaldab 100 mkg (4000 IU) D3-vitamiini oliiviõlis. Pakendis 200 kapslit

MÜÜGIL hästivarustatud APTEEKIDES, SELVERITES, Mustamäe TERVISEPOES Kadaka tee 1/3, Tallinn ja [www.tervis24.ee](http://www.tervis24.ee)

REKLAAM

# Lähedane sai dementsusdiagnoosi

## Mis edasi?

Inimese olemus ei kao pärast dementsuse diagnoosi saamist kuhugi, mõned iseloomujooned võivad muidugi võimenduda. Samamoodi nagu meie peas on palju segadust, kuidas dementsuse inimesega suhelda, võime paralleeli tuua haigega, sest tema on veelgi suuremas segaduses.

Kaire Kenk

60pluss@eestimeedia.ee



Diakooniahaigla dementsusega patsientide osakonna juhataja Hanna-Stiina Heinmet ütleb, et dementsusega inimene vajab turvalist sotsiaalset ja füüsilist keskkonda, kus tema segadus ja paanika vaibub, kus ta tunneb ennast turvaliselt, kus keegi ei mõista teda hukka ega alaväärista. „Oluline on emot-

sionaalne toetus, koos olemine ja säilinud oskuste toetamine,” toonitab ta.

Energilisel Hanna-Stiina Heinmet-sal (pildil) on õnnestunud tööle panna osakond, kuhu saamiseks on vaja pikalt järjekorras oodata. „Meie juurde satuvad inimesed, kelle dementsusega kaasnevad käitumishäired ja üldine toimetulek on väga palju halvenenud ning pered, ka kõige parema tahtmise juures, ei tule kodus toime ilma kõrvalise abita. Nii hakatakse otsima sobivat asutust. Meie igapäevane töö seisneb

patsientide toimetuleku toetamises ja järelvalves, me ei lukusta neid kuhugi kinni,” selgitab juht osakonna populaarsust.

### Kuidas dementsust diagnoositakse?

Esimeses ehk varajases staadiumis hakkavad ilmnema esimesed märgid dementsuse olemasolust. Kuna esialgu väljenduvad sümptomid minimaalselt ja patsient suudab tavaliselt ise endaga hakkama saada, siis selles staadiumis ei tähelda ei patsient ega lähikondlased tihti peale probleemi olemasolu. Levinud esialgsed sümptomid on Hanna-Stiina Heinmetsa sõnul näiteks ajataju halvenemine, tujulangus, raskused meeldejätmisega ja füüsilise vormi langus – aspektid, mis on kõik seostatavad ka üldise vananemisega.

Muret tuleks hakata tundma

### NÕUANDED DEMENTSUSEGA INIMESE LÄHEDASTELE

1. Olge heasoovilik ja lahke. Kasutage oma dementsusega inimesega rääkimisel pehmet ja leebet hääletooni ning väljendeid „Kõik saab korda!”, „Ära muretse!” jne.
2. Kutsuge dementsusega inimest koostööle ja ühisele tegutsemisele. „Tule minuga kaasa, läheme jalutama!”, „Joome koos teed!”
3. Ärge minge dementsusega inimesega kunagi konflikti, sellest pole mitte mingit kasu.
4. Kasutage validatsiooni meetodit. See tähendab, et me ei räägi dementsusega inimesele lausvalet, me püüame teda mõista ega vaidle temaga. Dementsusega inimesel on õigus tunda erinevaid tundeid, kurbust, rõõmu, armastust, segadust jne. Küsimus on selles, kuidas meie oskame selles olukorras temaga suhelda. Kui on rõõm, siis rõõmustame koos, kui on mure ja paanika, siis peame oskama suhtlemisega teda aidata. Üks on kindel – dementsusega inimesele pole mõtet seletama hakata, et praegu on aasta 2018, mitte 1958, kuna tal puudub lähimälu. Vaidlemise asemel kuulame tema mure ära ja oskuslikult suhtlemise kaudu aitame teda.
5. Kasutage dementsusega suheldes sooja ja toetavat kehakeelt. Olgem leebed, rahulikud. Paitamised, silitamised, kallistamised on kõik väga soovitatavad.
6. Ärge esitage liiga kõrgeid nõudmisi oma hooletusele, kui te isegi teate, et ta ei ole igapäevaelu toiminguteks enam võimeline. Püüdke lahendusi leida argistele muredele ja keskenduge positiivsele, veel sellele positiivsele, mis järele jäänud on. Siis te ei kurna ennast ega ka patsienti pidevate negatiivsete mõtetega. Suhelge, vestelge temaga, öelge ilusaid sõnu, püüdke leida vestluskaaslast. Dementne inimene ei taha olla üksinda. Pühendage talle oma aega, ärge jätke teda omaette.
7. Keskenduge dementsusega inimesega suheldes sellele, mida ta veel oskab, mida mäletab. Nad võivad mäletada sündmusi oma lapsepõlvest väga täpselt, erinevaid esemeid, eriti neid, millega tööd tehti: kes mäletab õmblusmasinat, kes arvelauda. Eriti meeldivad volitimised, sättimised, liikumine. Paljudele toimib ka nukuhäll, mis on meil paarile sügava dementsusega inimesele asendamatu ajaviide – laste eest hoolitsemine.
8. Paranoiaide ja agiteeritud käitumise korral tuleb hinnata, kui kurnav on see patsiendile. Kui inimese hallutsinatsioonid on positiivsed, siis ei peaks sekku kuma, kui ta näeb näiteks oma lähedasi või ta räägib, et käis reisil, poes jne. Aga kui need hallutsinatsioonid on hirmutavad: sõjaõudused, küüditamised, tapmised, tulekahjud, vargad jne, tuleks arsti poole pöörduda.
9. Samuti on vaja leida ebanormaalselt aktiivse käitumise põhjused, näiteks kui inimene on motoorselt väga rahutu. Kuna suusõnaliselt ei osata enam oma muret väljendada, peame ise leidma välise vaatluse põhjal, mis võiks seda põhjustada. Näiteks valu (hambavalu, peavalu, muu krooniline valu) või ebamugavustunne (riided on liiga pingul, kõht on tühi jm). Aktiivse rahutusega inimene kulutab kaloreid rohkem ja vajab energia saamiseks rohkem toitaineid.

Allikas: Diakooniahaigla dementsusega patsientide osakonna juhataja Hanna-Stiina Heinmet



osi.



siis, kui need muutused toimuvad väga lühikese aja jooksul võrreldes eaka varasema võimekusega. Kõige ilmsamad märgid dementsussündroomist võivad esimeses staadiumis olla ka sõnade ununemine rääkimise ajal või tuttavates kohtades äraeksimine.

Kõige lihtsam test esimeste mäluhäirete diagnoosimiseks on Hanna-Stiina Heinmetsa sõnul MMSE-mälutest (Mini-Mental State Examination). Selles testis on umbes 30 küsimust, mis käsitlevad inimese pädevust ajas ja ruumis orienteerumisel. MMSE-testi võib pidada üheks enim levinuks ja lihtsaimaks meetodiks inimese vaimsete karakteristikute hindamisel.



Eestis ja Soomes on neuroloogidel ühine probleem: kuidas loomulikku vananemisega kaasnevat sagenenud unustamist algavast haigusest eristada.

Test annab aimu patsiendi mitme kognitiivse aspekti võimekuse tasemest: orienteerumine ajas ja kohas, lühimälu, arvutamine, visuaalne ja ruumiline tajutaj ja tähelepanu. Kuna MMSE-testis hinna-

takse eri kriteeriume eraldi, saab terapeut sõltuvalt patsiendi eripärast teraapiat kohandada, et kindlustada maksimaalne kasutegur ja teraapiaprotsessi adekvaatne mõistmine. Testi maksimaalne punktisumma on 30, kui inimene saab 24pallise punktisumma või vähem, tuleb hakata muret tundma.

Samas tuleb silmas pidada, et väga haritud inimeste puhul ei pruugi MMSE-test anda adekvaatset tulemust.

#### CERAD-test annab täpseima vastuse

Veelgi parema pildi inimese võimalikest mäluhäiretest annab CERAD-test. Soomes on see Alzheimeri tõve diagnoosimisel üle 60aastaste inimeste seas üks levinumaid meetodeid. CERAD-test (Consortium to Establish Registry for Alzheimer's Disease) mõõdab ja kirjeldab verbaalse materjali meeldeajutamist ja meelepidamist, visuaalse materjali meelepidamist, sõnalisi oskusi, varem omandatud materjali kujutamist, tegevuse läbimõelduse taset ja sujuvust. Testiga saab arst

anda üldhinnangu mäluhäirete ja algava dementsuse väljaselgitamiseks ehk teisisõnu algava Alzheimeri haiguse tuvastamiseks.

CERAD-test on koguni nii täpne, et Soomes tehtud värske uuringu kohaselt eristab see terve mäluga inimesed algava Alzheimeri tõvega patsientidest lausa 87–89protsendilise kindlusega. Seda tervenisti 12 kuud varem, kui inimene ametlikult Alzheimeri tõve diagnoosi saab.

Mäluhäireteta inimesed tunnistab see test terveteks 86protsendilise kindlusega. CERAD-uuring on töökindlam nii peaju magnetresonantstomograafi (MRT) uuringust kui ka MMSE-testist, kirjutab Ida-Soomes Ülikooli neurosüühholoog Teemu Paaanen ülikooli kodulehel. „Parim lõpptulemus saadakse siiski, kui patsient kõik need kaks testi ja uuringu läbi teeb,” lisab ta. Ta soovib meele pidada, et mõlemad testid on siiski suunatud üle 60aastastele ja veel vanematele. Tööealine mäluhäirete all kannataja peaks esimese asjana minema eriarsti vastuvõtule.

Eestis ja Soomes on neuroloogidel ühine probleem: kuidas loo-

mulikku vananemisega kaasnevat sagenenud unustamist algavast haigusest eristada. Kui unustamine hakkab juba igapäevaelu häirima, tuleks pöörduda perearsti poole, kes suunab edasistele uuringutele. Tasuks meele pidada, et unustamise taga ei ole alati algav Alzheimeri tõbi. Unustamist võivad põhjustada ka kilpnäärme alatalitus, B<sub>12</sub>-vitamiini puudus organismis, healoomuline ajukasvaja. Võimalik, et probleemid on hoopis psüühilist laadi – masendus, krooniline väsimus, pidev stress või pikka aega kestnud elu infokeerises.

2015. aastal korraldati Soomes ja avaldati Briti mainekas meditsiiniajakirjas Lancet uuring, millest selgub, et elustiili ja toitumisharjumusi muutes on võimalik riski haigestuda Alzheimeri tõppe vähendada tervenisti 31 protsenti. Geriaatri ja ajuteadlase Miia Kivipello juhitud uurimus tõdeb, et kui järgida MIND-toiduvalikut, hakata regulaarselt tervisesporti tegema, anda oma ajule pidevalt tööd kasvõi sudokusid lahendades, võib mäluhäirete teket kuni kümme aastat edasi lükata.

**Kui unustamine hakkab juba igapäevaelu häirima, tuleks pöörduda perearsti poole, kes suunab edasistele uuringutele. Tasuks meele pidada, et unustamise taga ei ole alati algav Alzheimeri tõbi.**

FOTO: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

## Närvilisus teeb muret ja mälu jukerdab?

Närvilisuse peamisteks põhjusteks kaasajal on kiire elutempo, paljude eesmärkide poole püüdmine ja kiirustades tehtud toiduvalikud. Sageli see tähendab, et süüakse vähem rohelist. Aja jooksul võivad kannatada organismile oluliste vitamiinide ja mineraalide varud.

**Magneesium ja tsink** on kõige bioaktiivsemad mineraalid inimese kehas – need osalevad rohkem kui 300 ensüümi töös sh. on väga olulised närvisüsteemi tasakaalustatud toimimisel. Tsink reguleerib närvide tundlikkust ning närviühenduste vahelist koostööd ajus, mis on väga tähtis õppimisvõime seisukohast lähtuvalt. Magneesiumi ja tsingi puudus võib olla närvilisuse üks põhjuseid, tsingi vähesus mõjutab ka õppimisvõimet. Vaid 32% inimestest lääne ühiskonnas saavad toidust piisavalt magneesiumi ning 45% üle 60 aastastest ei saa igapäevasest toidust piisavalt tsinki.

**B-vitamiinide** vähesus süvendab veelgi närvisüsteemiga seotud probleeme, sest B-vitamiinid on vajalikud närvisignaali normaalseks häireteta transportimiseks peajust teistesse organitesse ja vastupidi. Piisav igapäevane B-vitamiinide kogus aitab leevendada pingeid, vähendab ärevust ja aitab kaasa üldisele heaolule.

**Veresoonte ahenemine** on ajule ja närvisüsteemile täiendavaks koormaks, sest ahenenud veresoonte korral jõuab ajusse vähem hapnikku ja toitaineid kui normaalselt ning samas ka jääkainete transport ajast välja on vähenenud. Ahenenud veresoonte lõõgastamine suurendab aju hapniku ja toitainetega varustatust, toetab mälu ja normaalselt vaimset võimekust. Looduslikest valikutest kõige pikemate traditsioonidega ja paremini uuritud taim on Ginkgo Biloba.

## TÕHUS ABI NÄRVISÜSTEEMILE

### Närvisüsteemile Aju vereringele Mälu

**Efektiivne kompleks**

- Magneesium ja tsink
- B-vitamiinid
- Ginkgo Biloba

UUS TOODE!



Soodushinnaga sõbrakuul BENU Apteek Apteek





## Ära jää oma mures üksinda

**D**ementsus on ravimatu, pikaajaline, elulõpuhaigus, mis paneb haige lähedaste õlule suure koorma. Kindlasti tasuks lugeda käsiraamatuid sel teemal ja miks mitte otsida hingepidet mõnest sama murega inimeste toetusgrupist,” nendib Põhja-Eesti Regionaalhaigla meditsiiniliste teenistuste direktor Ivi Normet.

Ta soovib kindlasti lugeda värskelt ilmunud Angela Caghey käsiraamatut „Elu dementsusega”. Väga hea raamat on tema meelest ka Norra meediku Anna Follestad „Loomulik vananemine ja dementsus”. See on küll mõeldud pigem hooldustöötajale, kuid kasulik lugemine igapäevale, kelle lähedane mäluhäiretega kimpus.

„Võin isiklikust kogemusest öelda, et piir nende kahe vahel on väga habras, igapäevaelus on väga raske vahet teha, kust lõpeb üks ja algab teine.”

Ivi Normeti arvates tõstab meditsiin dementsuse diagnoosiga patsientide ees väga kergesti käed üles. „See on väga sotsiaaltöömahukas haigus.”

Samas ei pea ükski inimene jääma ükski, kui ta on saanud de-

mentsussündroomi põhjustava diagnoosi või selle on saanud lähedane inimene või sõber. „Mittetulundusühing Elu Dementsusega ongi loodud selleks, et aidata dementsussündroomiga inimesi ja nende lähedasi, et leida parimad lahendused uuele olukorrale,” selgitab Ivi Normet. Mittetulundusühingus on loodud tugigrupid, loodetavasti edaspidi juba igas Eesti suuremas linnas, samuti jagavad nõuandeid Eesti parimad oma ala asjatundjad.”

Mittetulundusühingu liitumise vormi saab täita kodust lahkumata, internetis, täpsemalt Facebookis lingilt <https://goo.gl/forms/qFz69ybrOWUmOI33> või saates meili aadressile [eludementsusega@gmail.com](mailto:eludementsusega@gmail.com). Ühingu tegevust ja seeläbi kõiki dementsusega inimesi saab aidata, kui toetada ühingu annetajana. Ühingu kontonumber on EE422200221064538148 (Swedbank), MTÜ Elu Dementsusega.

See mullu asutatud ühing püüab tuua kokku inimesi Eesti eri piirkondadest, et muidu oma murega ükski jääjad saaksid hingeabi ja praktilist nõu. Nõuandeid on ühingu kohtumisõhtudel jaganud oma eriala kõige pädevamad

spetsialistid, diakooniahaigla töötajatest (nende igapäevatoöst suure osa moodustavadki dementsusega patsiendid), neuroloogi ja kliinilise psühholoogi välja.

Dementsussündroomiga lähedaste hiljutisel kokkusaamisel osales ka Ida-Tallinna Keskhaigla Neuroloogiakeskuse kliiniline psühholoog Renée Randver. Ta pani tähele, et kokkutulnute jaoks toimib grupp mitmel tasandil. „Paljudele tekitab lähedase dementsus ju väga raskeid probleeme. Alates sellest, et nad tunnevad end oma mures täiesti üksinda jäetuna. Nägin palju äratundmisrõõmu – siin on turvaline koht, saan oma murest rääkida, mind kuulatakse. Teine ja sugugi mitte vähem oluline on õppimine. Grupi kokkusaamistel omandatakse uusi teadmisi, saadakse toimetulekunõuandeid ja vahetatakse kogemusi,” selgitab ta.

„Näiteks saab rääkida, kuidas aidata Alzheimeri tõve diagnoosiga lähedast, kel tõsised lühimäluhäired. Või kuidas tulla toime, kui haigus on kalli inimese isiksust muutnud – heast inimesest on saanud pahur, agressiivne, öel. Või mida teha, kui lähedasel on mee-

### MIS ON DEMENTSUS?

Dementsus on sümptomite kogum, mitte eraldi haigus. Dementsus tekib ajutegevuse häirest, millel võib olla mitu põhjust. Dementsuse all mõeldakse ulatuslikku vaimsete võimete nõrgenemist, mis segab igapäevatoimetustega hakkamasaamist. Lisaks mäluprobleemidele esineb keelelisi ja sõnalise eneseväljendusega seotud raskusi ja häireid oma tegevuse juhtimisel.

Mäluhäired nõrgendavad kõigepealt eri funktsioone ja osa mäluhaigustest on tuvastatavad enne, kui need dementsuseni süvenevad. Dementsuse diagnoosi on saanud umbes 6–8 protsenti üle 65aastastest elanikest kogu maailmas ja nende osa-

kaal järjest suureneb.

Dementsusel on mitu vormi ja tekkepõhjust. Peamine dementsuse põhjustaja on Alzheimeri tõbi, 60–70 protsendil juhtudest. Lisaks Alzheimeri tõvele on levinumad dementsuse alatüübid vaskulaarne, Lewy kehakeste ja fronto-temporaalne dementsus.

Dementsus võib harvemini olla kaudselt tingitud teistest haigustest või faktoritest, mille ravimisel leeveneb ka dementsus ise. Need võivad olla depressioon, peatrauma, pikaajaline alkoholi kuritarvitamine, Huntingtoni tõbi, entsefaliit ja HIV.

Allikas: Diakooniahaigla dementsusega patsientide osakonna juhataja Hanna-Stiina Heinmet

leolu- ja käitumishäired, huvitundetus, ta on ükskõikne, apaadne,” loetleb kliiniline psühholoog.



#### Renée Randver,

Ida-Tallinna Keskhaigla Neuroloogiakeskuse kliiniline psühholoog

Paljudele tekitab lähedase dementsus ju väga raskeid probleeme. Alates sellest, et nad tunnevad end oma mures täiesti üksinda jäetuna.

„Toetusgruppi ei saa küll nimetada teraapiagrupiks, kuid nende raames on tekkinud omamoodi kokkuvõtted kogukonnad, mille liikmed on üksteist valmis nõustama ja toetama. Vahetatakse kontakte, suheldakse ka muul ajal.”

Toetusgrupid dementsusega inimeste lähedastele on kogunenud Tartus, Tallinnas ja Võrus, loodetavasti hakkavad need sügisel juba regulaarselt koos käima.

#### REKLAAM



## 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 käsimüügravim.

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](http://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, Vienības gatve 87B - 3, LV 1004, Rīga, Lāti.  
Kontakt Eestis: Laki 25-402, 12915, Tallinn. +372 6623369, [info@woerwagpharma.ee](mailto:info@woerwagpharma.ee)

#### B1-vitamiini puuduse nähud

B1-vitamiini puudusele võivad osutada keste kurnatus, mälu nõrgenemine, närvisus, emotsionaalne labiilsus või koordinatsiooni-häired. Vitamiin B1 puudus võib avalduda käte või jalgade suremise, säärelihase krampe või südameklõppimise. Kuna vitamiin B1 osaleb ka soolemotorika tagamises ja maohappe tootmises, võivad selle vitamiini puudusel tekkida seedimiskahjustused, kõhukinnisus või raskustunne kõhus.

#### Põhjused, miks tekib B1-vitamiini puudus

Vitamiin B1 puudust põhjustavad ebatervislikud eluviisid ja väärtoitumine. B1-vitamiini puuduse kutsuvad 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 tiamiinipuuduse-

ni. 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 tsöliaakiahaiged 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 paremini ning kantakse tsirkuleeriva verega rakkudesse. Ainuke Eestis retseptivabalt müüdiv 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).

RAVIMIREKLAAM



# Magdal on vahel endast nii kahju



FOTO: SHUTTERSTOCK  
REKLAAM

82aastane Magda ei varjagi, et tema peas pole enam kõik korras.

„Mul on mingisugune dementsuse staadium, aga õnneks pole ma täiesti seniilne. Saan ikka ise endaga hakkama. Aga ega see kerge pole. Vahel teen päevauinakut ja ärgates ei suuda mitu pikka minutit meelde tuletada, kus ma olen,” kurdab ta. „Tallinna kesklinna ma enam üksinda bussiga sõita ei julge, seal on nii palju muutunud. Viimasel korral ootasin terve tunni Coca Cola Plaza ees bussi number 8, minu mäletamist mööda on see alati seal väljunud. Aga näe, nüüd väljub maa alt.”

Magdal pahandab, et raadios öeldakse alati päevauudiste eel vaid kellaaega. „Miks nad kuu- ja nädalapäeva ei ütle? Mul läheb alati segamini, mis päev parajasti on. Sain jõululükingituseks küll uhke kalendri, kus saab tänase päeva punase ristkülikuga ära märgistada, kuid mul läheb ristküliku liigutamine sageli meelet. Tele-rist saab vaid ETV2st mõnikord teada, mis päev on, kui neil parajasti saateid pole ja nad Vikerraadio programmi transleerivad.”

Magdal oli hiljuti suur pahanudus, hirsipuder kõrbes põhja. Siis ta lubas lastele, et enam elektripliiti sisse ei lülita. „Taevane arm, hea, et mul gaasipliiti pole, oleksin maja maha põletanud. Saan igapäevaselt veekeetjaga hakkama, see lülitab ise ennast välja pärast vee keemaminekut.”

Hommikuti teeb Magda endale kolm-ühes-kohvi, see on ainus suhkruga asi, mida lapsed tal lubavad süüa-juua. Lõunaks on vahel teinud kiirnuudleid, kiirsuppi, kiirkartuliputru. Tal on ühed pudrud ka, millele tuleb vaid kuumat vett peale valada, ongi toit valmis. „Saan veekeetjaga väga hästi hakkama ja ega need kiirtoidud nii halva maitsega polegi. Tütar teeb enne tööle minekut

võileivad ka valmis ja paneb külmkappi. Öhtul koju tulles teeb ta juba ise midagi õhtusöögiks, nii et mul on ikka kolm-neli sooja toidukorda päevas.”

Magda on lastele lubanud, et ise enam poodi ei lähe, aga ikka murrab pidevalt seda lubadust. „Armastan nii magusat, aga lapsed on mul kõik kompvekid ja küpsised ära keelanud. Käin neid ise ostmas, õnneks on mul kodupoodi hästi lihtne minna, ära eksida pole võimalik.”

Magdal on kahju, et ta kohe perearsti juurde ei läinud ja endale mõne neuroloogi juurde saattekirja ei võtnud, kui tundis, et mälu on kehvaks jäänud. „Praegu küll lapsed räägivad, et kui oleksin kohe hakanud kasvõi toidulisandeid võtma, poleks ma praegu nii ogar, kes hommikul ärgates ei tea, kus ta on.”

Magdal on vahel endast nii kahju, et nutt tuleb peale. „Mis must edasi saab? Tütar tõi hunniku toidulisandeid, võtan vererõhurohtu, aga nii palju ma „Prillitoosi” olen vaadanud, et tean – see haigus ainult süveneb. Tütar räägib praegugi ettevaatlikult, et Tallinnas on mäluhäiretega vanuritele avatud päevahoid, ta paneks mu järjekorda. Aga mida mina seal teen? Mängin mingite napakatega lauamänge? Mul on oma elu, olen iseenda peremees. Kui midagi ei taha teha, siis lihtsalt tukun tugitoolis. Aga seal päevahoius on kogu aeg keegi turjal – lähme jalutama, hakkame mänguloomi lastelastele voolima. No naerma ajab.”

Magda loodab väga, et see haigus ei süvene. Ehkki, kui ta lõpuks neuroloogi vastuvõtule jõudis, vangutas too ainult pead ja käskis hoiduda end külmetamast. „Seda tean ma isegi, pole elus haige olnud. Mul on nii hea tervis, kindlasti näen veel 2020. aasta uusaastapidustused ära. Aga lastele ei tahaks küll koormaks olla.”

## Tabletid ajutegevuse ja vaimse võimekuse toetamiseks



## Rootsi tabletid, mis varustavad mõne minuti jooksul aju mälurakke vitamiinidega

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

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

### Aju vajab toitaineid

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

### Kas teate, et...



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

### Clear Braini tabletid – Rootsi leiutus

**Clear Braini** tabletid sisaldavad granaatõuna, Kreeka pähkli, merimänni koore, musta pipra ja pune ekstrakti, joodi ning vitamiine. Jood toetab aju normaalseid kognitiivseid funktsioone ja närvisüsteemi talitlust. Pantoteenhape (vitamiin B<sub>5</sub>) soodustab vaimset tegevust. Vitamiinid B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ja B<sub>3</sub> toetavad normaalset psühholoogilist seisundit ja närvisüsteemi talitlust. Olulised on ka mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis.

### Kust saab osta Clear Braini?

Rootsi **Clear Braini** tablette saab osta apteekidest või tootja kodulehelt [www.newnordic.ee](http://www.newnordic.ee). Lisainfo telefonil 684 3838.



[www.newnordic.ee](http://www.newnordic.ee)  
Online Store



## Peaaegu kaotasin terava mõistuse

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

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

### Terav mõistus ja hea mälu

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





FOTO: SHUTTERSTOCK

## Ära iial tõsta häält inimese peale, kes sind on rääkima õpetanud

53aastane dementse hooldaja Katrin sai esimest korda aru, et emaga pole kõik enam korras, kui too ühtäkki hakkas kurtma, et Õhtuleht on väga viletsa ristsõnakoostaja tööle palganud. Et väga hirmsaid ristsõnu teeb, väga keerulised olevat lahendada, tema ei oskavat. Vanasti olnud need palju lihtsamad ja paremad.

**K**atrini ema oli aastaid olnud lausa fanaatiline ristsõnalahendaja, lisaks Eesti Päevalehe, Õhtulehe ja Arteri ristsõnadele ostis endale ka Kuma ja Risku ristsõnaajakirju.

Praegu vedelevad mitme nädala ajalehtede lahendamata ristsõnad emal diivanilaul. „Ah, küll ma hakkas neid tegema,” rehmab ta ise käega.

Varem käis ta raamatukogus, tassis endale Erik Tohvri romaane ja elulugusid koju lugemiseks. Praegu aga ... „Eelmisel nädal viisin talle kuninganna Elizabeth II biograafia ning Sirje ja Väino Puura elulooaamatu, ta pole neid isegi kordagi lahti teinud. Pean jumalat tänama, et ta tele-rist vähemalt „Hercule Poirot’d” ja „Aktuaalset kaamerat” vaatab ning Vikerraadiot kuulab, mitte miski muu teda enam ei huvita,” räägib Katrin. „Isegi isikliku hügieeni eest ei viitsi hoolitseda, suur tegu on teda duši alla või juuksurisse saada.”

Kõige hullem on tütre sõnul siiski igapäevane suhtlemine emaga. Ema peas pole ühtegi uut mõtet, käiab tuhat korda äraleierdatud jutte. „Näiteks sellest, kui naljakat eesti keelt rääkis tema kunagine ülemus Pärnus või kuidas ta aastakümneid tagasi elusaid angerjaid puhastama pidi. Ega sugulased ka neid igivanu mälestusi enam kuulata ei viitsi.”

Katrini peres on ema sünnipäeval olnud alati pikk laud, kuid

viimasele sünnipäevale tuli vaid kaks tema õetütart.

„Mul on ema ees süümepeinad, tema raviga oleks kohe tulnud peale hakata. Tema dementsuse põhjus on vereringehäired ja seda oleks saanud ravimitega pidurda. Oleksin ma talle kasvõi apteegi käsimüügist kohe midagi ostnud!” tunneb tütar süüd. Tütre sõnul oleks ema juba aastaid tagasi võinud juua kasvõi rosmariiniteed, tarvitada linaseemneõli. „Mina pidasin tema segasust tavaliseks vananemisega kaasnevaks nähtuseks. Aga dementsus pole seda!”

Õnneks pole tütar ema iseloomus suuri muutusi täheldanud. Pahuramaks või õelamaks pole ema muutunud, ehkki just selle eest kõik targad raamatud hoiatavad. „Kuid ikkagi ajab ta mind oma põikpäisuse (esimene reaktsioon igale uuele asjale on alati „Ei ta ha!”) ning kõikvõimalike äparduste varjamisega iga päev endast välja. Miks on kõõgis hirmus kõrbehais? Kes on leivakorvist kõik saiakesed ära söönud? „Mina ei tea midagi,” vastab ema alati. Tahaksin kõva häälega karjuda!”

Seejärel rahustab Katrin end alati vana mõttematerjaliga: „Ära iialgi tõsta häält inimese peale, kes sind on rääkima õpetanud.”

Ta mõtleb hirmuga päevale, kui ema postkasti ajalehe järele minnes enam koju tagasi tulla ei oska. „Tal käivad peal enesehaletsuse hood, olen siis püüdnud teda mõistlikkuse piires ikka lohutada: sa saad ju enesega hakkama. Üldse on rahulikust, aeglasest, rõõmsameelsest suhtlemisstiilist väga palju abi. Mida rohkem ema peale pahandada, seda segasemaks ta läheb. Viimane kord ei leidnud riidekapist enam mütsi ja salligi üles.”

Katrin teab, mis teda ees ootab – ta peab minema sotsiaalkodakonda emale eestkostetõigust ja hooldajat taotlema. „See on nii suur ja hirmutav ettevõtmine. Aga varem või hiljem tuleb see kõik ette võtta.”

# Lemmikloom tuleb vähemalt aastast korra loomaarsti juurde viia

Looma ülesöötmise ja temaga vähene liikumine pole mitte ainult seeniorist loomaomaniku probleem. Kõige sagedasem mure, millega ilmselt kõik loomaarstid kokku puutuvad, on üldine looma tervise hooletussejätmine. Lemmikul söödetakse küll kõht täis, kuid sellele ei mõelda, et teda tuleb vähemalt kord aastas loomaarstile näidata,” ütleb loomaarst ja koertekoolitaja Anu Poopuu.

tuks. „Paraku on väga paljud arsti juurde jõudnud loomaomanikud lemmikute tervisehäireid aastate kaupa lihtsalt eiranud. Näiteks loom joob palju, tahab kümme korda ööpäevas pissile. Või leiame tema kõhu alt kanamunasuuruse kasvaja. Või loom lõõtsutab, tema hingeõhk on kohutavalt halb. Või küüned on lastud nii pikaks kasvada, et on juba ümber käppade keerdunud,” kurdab loomaarst ja koertekoolitaja Anu Poopuu.

„See on kahjuks reaalne elu, millega iga päev (pakun: sageli) kokku puutume. Nende hädadega on elatud terve elu. Vägisi tekib mõte, et mõni inimene ei tohiks endale lemmiklooma võtta,” kõlab loomaarsti karm hinnang.

### Kas loom on vana või haige?



Kaire Kenk

60pluss@eestimeedia.ee

**H**oolitsev loomaomanik saab oma lemmiku tervise heaks väga palju ise ära teha, teda jälgides ja õigel ajal abi otsides. Lemmikul võiks olla lausa oma „perearst”, kes tunneb looma põhjalikult ning saab omanikku alati nõu ja abiga toetada. Vajaduse korral suunab ta looma edasi eriarsti juurde.

Kuna lemmiklooma vananemise protsess toimub peremehe või perenaise silme all, jäävad muutused sageli inimesele märkama-

Loomulikke vananemisega kaasnevaid muutusi ei tohi segi ajada haigussümptomitega. Loomaomanik peab oskama terviseprobleemile viitavaid ohumärke märgata.

Looma tervise indikaatoreid on palju: aktiivsus, muutused iseloomus või käitumises, isu, joomine, urineerimine, roojamine, teatud asendite vältimine või võtmine, karvkatte ja naha muutused, nõrevoel kehaavastest. „Üks olulisemaid on looma kehakaal. Ülekaalulist looma ohustavad teiste haiguste

&gt;&gt; lk 22



FOTO: SHUTTERSTOCK



# Kliendikaardiga suurim hinnavõit!



-20%

## RÕÕM VITAMIIN B KOMPLEKS

Sobilik vegetaarlastele.  
Toidulisand B-grupi vitamiinide ja lipoehappega. Närvisüsteemile.

10,30 € Tavahind 12,90 €



-20%

## MINISUN DEFENCE C+D3 VITAMIIN NÄRIMISTBL (60 TBL)

Vitamiinid tervele perele!  
Toidulisand. Sisaldab C- ja D3-vitamiini.

8,60 € Tavahind 10,76 €



-20%

## ALTERMED PANTHENOL FORTE 2% KÄTEKREEM 100ML

Leevendus kuivadele kätele!  
Kätekreem igapäevaseks kasutamiseks.

4,15 € Tavahind 5,18 €



-20%

## EUCERIN KUIVA NAHA KREEM NÄOLE 5% UREA 50ML

Ideaalne küpsele nahale!  
Õrn niisutav näokreem kuiva, pingul, kareda ja ketendava näonaha igapäevaseks hooldamiseks.

12,60 € Tavahind 15,73 €



-40%

## PROENZI ARTHROSTOP COMFORT TBL (60 TBL)

Liigeste heaks!  
Toidulisand.  
Pakub hea maitsega uut glükoosamiini vormi.

11,05 € Tavahind 18,38 €



-20%

## NISITA NINASPRI 20ML

Leevendus kinnisele ninale.  
Toetav ravi kinnise nina korral!

6,40 € Tavahind 7,97 €



-33%

## FARINGO SPRAY 20ML

Leevendab ärritust kurgus!  
Kurgu ja neelu põletikulise limaskestast taastamiseks ja raviks.

5,00 € Tavahind 7,52 €



-20%

## PROTEFIX EXTRA-STARK HAFT-CREME 20ML

Tugev ja kauapüsiv toime, kinnitub ka märjale proteesile!  
Fikseerimiskreem hambaproteesidele.

5,05 € Tavahind 6,31 €



-50%

## VITAMAX Q10 KAPSLID (30 KAPSLIT)

Sisaldab C-vitamiini ja rauda!  
Toidulisand füüsilise ja vaimse väsimuse vähendamiseks.

6,20 € Tavahind 12,42 €



-20%

## PROBIOTICS + B RPH KAPSLID (30 KAPSLIT)

Sisaldab häid piimhappebaktereid!  
Toidulisand piimhappebakterite ja vitamiinidega, mis aitab tagada kiire mikrofloora tasakaalustamise soolestikus.

7,60 € Tavahind 9,52 €



-25%

## HJERTEMAGNYL TABLETID 75MG+10,5MG N100

Toimeained: atsetüülsalitsüülhappe magneesiumoksiid

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Kaebuste püsivuse korral või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

3,65 € Tavahind 4,89 €



-25%

## CARDILONG KAPSLID (30 KAPSLIT)

Südamele ja veresoontele.  
Toidulisand taimeekstraktide, mineraalainetega ja vitamiinidega.

9,05 € Tavahind 12,06 €

Pakkumised kehtivad Apotheeka kliendikaardi esitamisel kuni 28.02.2018 või kuni kaupa jätkub.

Vaata lisa:

[www.apotheeka.ee](http://www.apotheeka.ee)

**Apotheeka**  
sinu õnne valem





kõrval näiteks liigesepõletikud ja suhkruhaigus. Kiire kõhnumine aga võib olla märk hambahaigustest, seedehäiretest, sisehaigustest, kasvajatest,” loetleb loomaarst.

Lisaks söögiisule tuleb jälgida muutusi veetarbimises: kuigi puhas vesi peab loomale alati vabalt saadaval olema, on rohke joomine märgiks, et looma tervist tuleb loomakliinikus kontrollida.

Kassi tervisest räägib palju kasuka seisukord: haige kass pöörab oma kasuka korraastamisele vähem tähelepanu.

Kiire kõhnumine aga võib olla märk hambahaigustest, seedehäiretest, sisehaigustest, kasvajatest.

Loomaarsti hinnangul on nii, et mida suuremõdulisem on koer, seda kiiremini ta vananeb. „Suurekasvulistel koertel esineb vananemise märke juba pärast viiendat eluaastat, väikeseid koeri peetakse eakateks pärast kaheksanda eluaasta täitumist.” Kasside seenioriaeg saabub 7.–12. eluaasta vahel.

Loomaarst paneb südamele: käige oma lemmikuga regulaarselt tervisekontrollis, kolme- kuni viieaastasega vähemalt kord, aga alates seitsmendast eluaastast koguni kaks korda aastas.

Mõnes loomakliinikus on välja töötatud spetsiaalne geriaatrilise skriiningu programm, mis võib sisaldada kliinilist ülevaatus, vere- ja uriiniproove ning spetsiifilisi teste, arvestades looma vanusemaid terviseprobleeme.

### Mida looma juures kontrollitakse?

Tervisekontrollil uurib loomaarst loomaomanikult esiteks infot lemmiku käitumise ja elustiili kohta, tohter katsub lemmiku põhjalikult läbi, ninaotsast sabani kõikvõimalike ebanormaalsuste avastamiseks. Hindab looma elutalitluse näitajaid (pulss, hingamissagedus, kehatemperatuur, limaskestade värvus, kapillaaride täituvus, temperatuur jt), märgib üles täpse kehakaalu, kontrollib kõrvu, silmi ja hambaid, palpeerib üle kogu looma keha, otsides märke kasvajatest, paistetustest ja nahavigastustest ning kuulab stetoskoobiga südant ja kopsu. Mida varem loomaarst diagnoosib haiguse, seda suurem on tõenäosus, et haigust saab ravida või selle kulgu pidurdada.

Vananemine ei ole haigus, kuid vanuse kasvades tekivad terviseprobleemid lihtsamini ja looma ravi on keerulisem.

Vananemine ei ole haigus, kuid vanuse kasvades tekivad terviseprobleemid lihtsamini ja looma ravi on keerulisem. Loomaarst Anu Poopuu sõnul vananedes

loom organismi immuunsus nõrgeneb, kergemini võib tekkida kasvajaalised haigused, aga ka nakushaigusi. Ainult koos loomaarstiga saab loomaomanik valida sobiva vaktsineerimisplaani looma füüsilise seisundi ja elustiili järgi. „Väga vale on uskuda, et üle kümneaastast looma ei pea enam vaktsineerima – vastupidi! Just väga noored ja väga vanad loomad on haigustekitajatele vastuvõtlikud. Ka sise- ja välisparasiitide profülaktika on võrdsest tähtsust igas vanuses lemmikule.”

Vana loom muutub aeglasemaks, karvkate hallineb ja muutub ka käitumine. Ent nii mõnigi kord peetakse haigustunnuseid ekslikult normaalseteks vananemisilminguteks ega pöörata neile piisavalt tähelepanu.

Loomaarst räägib, et näiteks koerad kannatavad tihti kaugele arenenud liigesehaiguse tõttu tugevat valu. „Seetõttu võib ka kõige tavalisem jalutuskäik olla eakale koerale tõeline piin, ent koeraomanik arvab, et lemmik on lihtsalt vana ega tunne enam jalutuskäigust rõõmu.”

### Kuidas vältida looma ülesöötmist?

„Loomad õpivad ise oma käitumisega meid mõjutama. Ka minu segavereline koer annab mulle viis korda

päevas mõista: sa pole mind üldse toitud! Siis tuleb täpselt järele mõelda, millal loomale viimati süüa andsite,” jutustab loomaarst Anu Poopuu.

„Koerale piisab kahest-kolmest toidukorrast päevast, kass aga sööb väikeste portsjonite kaupa ööpäev läbi,” selgitab ta.

Looma kerjamiskäitumisel on omapärane põhjus: nimelt on toidul, mille „välja teenimiseks” ta on vaeva näinud, palju suurem väärtus kui nendel krõbinatel, mis peremees tema toidukaussi valab.

Vahel tuleb loom söögilaua juurde toitu kerjama mitte just konkreetselt selle vorstikillukest pärast, vaid tahab ka tähelepanu. „Ei tuleks mõelda, et peame alati loomale kohe toitu andma, kui koer või kass laua ääres suurte silmadega otsa vaatab või

haugub või end vastu jalgu hõõrub.”

Looma kerjamiskäitumisel on omapärane põhjus: nimelt on toidul, mille „välja teenimiseks” ta on vaeva näinud, palju suurem väärtus kui nendel krõbinatel, mis peremees tema toidukaussi valab. „Lauakombeid kehtestab iga pere oma loomale ise. Looma toitmine laua äärest pole viga seni, kuni looma käitumine on viisakas ja lugupidav, antud palad tervislikud ning need on arvestatud päeva toidukoguse (kaloraaži) sisse. Loomi, kes on toidu suhtes kaitsvad või keda toit väga motiveerib, ma laua äärest sööta ega tähelepanu anda ei soovita,” hoiatab loomaarst Anu Poopuu.

„Koera eesmärgipärane omastamine mõjutamine viib sageli probleemkäitumiseni (haukumine, toidulauale hüppamine, käpaga jalgade kraapimine, ka valamine jne) ja terviseprobleemideni, näiteks ülekaaluni,” selgitab ta.

Samas pole tema sõnul selles midagi halba, kui loom pere söögilaua ääres toidupala küsib. Tingimusel, et ta oskab seda teha kombekalt: ei kräunu, haugu ega ulu, ei pane käppa põlvele jne.

„Veel soovitan looma päevase toidukoguse grammipealt valmis kaaluda ja eraldi tassi või kaussi panna. Siis on endal ja teistel pereliikmetel hea näha, kui palju loom on sel päeval juba süüa saanud,” ütleb Anu Poopuu.

Ülekaalu vältimiseks on kuldne kesktee jätta rutiini mõttes looma söögiajad paika, kuid jagada looma päevane toidukogus pooleks, soovitatav loomaarst.

„Poole võib ta süüa oma toidukaussist, ülejäänud poole võib saada toitu välja teenides. See tähendab käsklusi täites, viisaka käitumise eest preemiat saades, sealhulgas pere toidukordade ajal. Väga hea mõte on söötmise sidumine jalutuskäiguga – ühe toiduportsjoni võib loom saada värskes õhus olles, mängimise käigus. Toidupalasid võib peita: nii selleks ettenähtud (ka looma) mänguasja sisse kui ka majapidamisse niisama ära peita. Igal loomal on põnev toiduga mänguasju üles otsida. Seega kuni poole päevanormist võib loom saada mängulise tegevuse, koolitamise või lihtsalt loomaga suhtlemise käigus,” kirjeldab loomaarst.





# Tooge oma truu lemmik põhjalikku tervisekontrolli!

Eaka lemmiku pakett  
Pet City loomakliinikutes  
üle Eesti nüüd

soodushinnaga

130 €

+ pet  
city  
kliinik

Lõika kupong välja ja võta see  
soodustuse saamiseks kaasa.

Broneeri aeg juba täna  
endale sobivas  
Pet City loomakliinikus  
Tallinnas, Tartus või Pärnus.

## Paketis sisalduvad:

- ülevaatus
- vereproov
- uriiniproov
- rinnakorvi röntgen
- kõhuõõne ultraheli
- elektrokardiogramm EKG
- vererõhu mõõtmine



## Võtke ühendust lähima loomakliinikuga:

**PetCity Rannamõisa**  
Rannamõisa tee 8  
Tallinn  
Tel 515 3112  
Avatud 24 h

**PetCity Pärnu Keskus**  
Aida 7  
Pärnu  
Tel 5333 1006  
Avatud E-P 10-20

**PetCity Lõunakeskus**  
Ringtee 73  
Tartu  
Tel 7388 111  
Avatud E-P 9-19

+ pet  
city  
kliinik



# Aadu katsetab: kas kapsaleh

Stockholmis elav Aadu Männik kinnitab, et kapsalehed leevendavad põlvevalu turses ja põletikulises põlves, kuid selline ravi nõuab kannatlikkust ja järjepidevust. „Rootsis on rahvaravi traditsioonid täiesti unustatud – liigesevalu korral eelistatakse tablette krõbistada ja valutavale kohale salve määrada,” põhjendab Aadu, miks ta kapsalehekuuri ette võttis.

**Kaire Kenk**

60pluss@eestimeedia.ee

„Olen omal ajal väga palju sportinud ja vasakus põlves puudub sisemine menisk – artriit avastati pärast ölaoperatsiooni 2012. aastal. Nüüd on see põlvedes, labajalas, õlgades ja puusas. Nii ongi mul paha artriit igas liigeses ja sel aastal on eriti jalgades ja põlvedes tunda,” kirjeldab Aadu oma hädasid. „Organism harjub valuga, aga tuleb leida meetodeid, kuidas seda leevendada,” on mees kindel.

Esimest korda kasutas ta kap-

salehti ja kapsamahla siis, kui õlavarre ja õla rulluisutrenni tehes katki kukkus. „Kuna mu seedimine kangeid valuvaigisteid ei kannata, jõin valu leevendamiseks pärast operatsiooni värskest pressitud kapsamahla,” jutustab tervisesportlane Aadu.

„Loomulikult olin alguses kapsamahla suhtes skeptiline. Kuid siis tuletasin meelde vanaema ja oma tuttava Rein Iila kogemusi kapsamahlaga. Reinul ja tema pojalt Kristjanil olid mõlemad jaluud autoavarii tagajärjel katki. Arst ütles, et septembris saavad kargud ära visata. Kuid mõlemad tulid tänu kapsamahlakuurile juba mai lõpus ilma karkude viiendalt korruselt omal jalal alla,” meenutab Aadu.

Autoriteediks oli Aadule ka tuttav rootslasest ravivõimleja

naprapat-manuaalterapeut Lars Nyman.

„Ka tema soovitas kapsast. Rääkis, et juba tema vanaema kasutas valu vähendamiseks. Ja muidugi Rootsi tipp-suusataja Anja Pärson – temal otsustas terve arstidest ja füsioterapeutidest koosnev tiim, et naise turses ja põletikulise põlve raviks sobib valge peakapsas kõige paremini. Ehkki teadus polegi veel välja selgitanud, millised ained täpselt kapsas neid põletikutekitajaid hävitavad.”

tasub hoida külmkapis ning jalalt eemaldada leht, mis on muutunud soojaks või krõbisevaks.

„Kuid lisaks mahlale peab C-vitamiini võtma ja arvestama kõhugaasidega,” hoiatab ta. Kõhugaasidest hoolimata jõi ta kapsamahla iga päev ja mitu kuud järjest.

## Tarvitage želatiinipulbrit

„Eestis külas käies sain infot veel ühe soodsa meetodi kohta, kuidas põlvi ja liigeseid ravida,” jutustab Aadu. „Katsetan praegu enda peal: kaks korda päevas 2–3 teelusikatäit želatiini klaasi vee kohta, segan ja joon pärast söögikorda. Želatiini võtan kolm teelusikatäit suure veeklaasi kohta – 0,25 l, panen jahedapoolse vette ja siis see lahustub tunni või enama jooksul. Kui sooja veega segada, peab kogu aeg segama, et klompi ei läheks.”



**Aadu Männik,**  
tervisesportlane

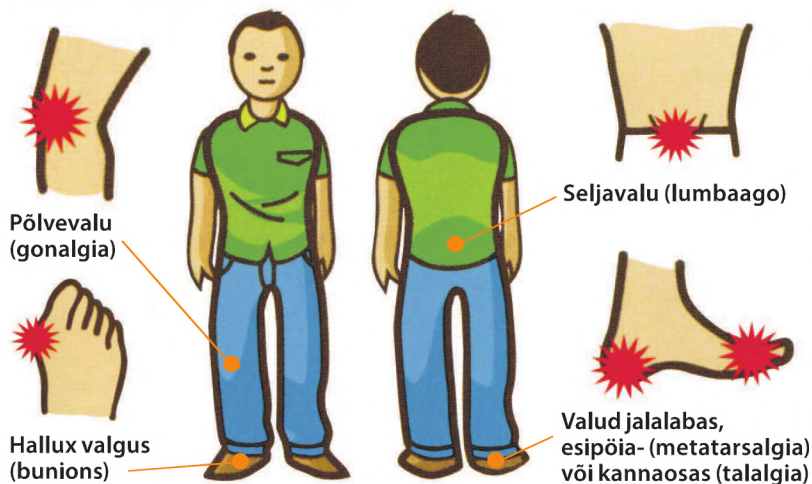
„Loomulikult olin alguses kapsamahla suhtes skeptiline. Kuid siis tuletasin meelde vanaema ja oma tuttava Rein Iila kogemusi kapsamahlaga.”

Kapsalehekompress sobib tema hinnangul pigem ülekoormusest, mitte liigese kulumisest tekkinud põlvevalu leevenduseks. Viimasel juhul tuleks kapsast, täpsemalt kapsamahla tarvitada pigem toidulisandina,” resümeerib Aadu.

Oma liigeste tervise eest hoolitseb ta ka teiste meetoditega.

REKLAAM

## Kui Teil on...



## ...siis leiab abi meilt.

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

Võtke julgelt ühendust – leiame teile parima lahenduse!



EESTI  
ORTOOSIKESKUS OÜ

Eesti Ortoosikeskus, Türi 6, 11313 Tallinn  
Tel 655 6326, 508 6993  
[www.ortoosikeskus.ee](http://www.ortoosikeskus.ee)



# nt leevendab põlvevalu?

„Vähendan süsivesikute kogust igapäevases toidus ja hoian kehakaalu, et kehamassiindeks oleks 21–23. Praegu on see suurem, mul on tarvis veel viis kilo alla võtta. Samuti tegelen suitsetamise mahajätmisega.”

Aadu retseptiravim võtab küll valu vähemaks, aga seedimisele mõjub kehvasti. „Otsin Tallinnast kallist nanorohtu, karbitäis maksis 37 eurot. Tulemusi veel ei tea, aga mingit efekti on juba andnud. Liigun hoolimata valust – rätasõit mõjub mulle väga hästi. Liikumine on väga tähtis,” rõhustab Aadu.

Želatiini kasutab ta praegu kord nädalas. „Seda võiks rohkemgi tarbida – kuni kaks korda päevas,” avaldab ta. „Selle asemel olen üle kahe kuu taimetoidu

peal. Mitte ühtegi loomset päritolu toiduainet, patustan vaid piimaga, valan seda sortukese kohvi peale. Taimetoidule läksin üle siis, kui poeg soovitas vaadata filmi „What The Health”. Taimne dieet koos rahvameditsiiniga toimib ja leevendab.”

Eesti Massaaži- ja Teraapiakooli direktori Martin Ilvese (pildil) sõnul on kapsaleht rahvameditsiinis tuntud vahend, mida kasutatakse just selle ohutuse, kuid samas efektiivse ravitoime pärast päris laialdaselt. „Kapsalehemahist soovitavad paljude erialade arstid eri liiki hädade korral, kuna kapsalehes leiduv metioniin mõjub põletikku pärssivalt. Seega on kapsaleht igati sobilik ravimeetod,” arvab ta.

Midagi halba ei oska Martin Ilves öelda ka želatiini kohta. „Kuna želatiin on loomset päritolu, saab organism sellega suurepäraselt hakkama isegi siis, kui seda tarbitakse rohkem, kui hädapärast tarvis oleks. Tihtipeale soovitatakse liigesehaiguste korral süüa vähemalt kord nädalas

sülti,” selgitab ta. „Sülti küll, aga millist? Siin on konks selles, et just rupskitest keedetud sült oli see, mis meie esivanemaid terveks hoidis, rupskite luudes ja liigestes sisalduva želatiini pärast. See kõik ei kehti praegu poes müüdava ja lihast keedetud süldi kohta.”

Aga ega kulunud liigeste korral tema sõnul enam head tulemust andvat ravimit polegi. „Kui ikka „parim enne” möödab, siis tuleb lihtsalt passi vaadata ja olukorraga leppida. Kergendust toovad valuvaigistid, soe ja kuiv keskkond ning muidugi mõõdukas liikumine. Eriti soovitatakse koorumsvaba võimlemist sooja vees.”

Ida-Tallinna Keskhaigla ortopeedi Vahur Metsna (pildil) sõnul peaks põlveartroosi ravi alustamisel kohe alguses piisavalt aega pühendama realistlike ootuste kujundamisele.

„Patsient peaks jõudma arusaamisele, et haigust pole võimalik välja ravida, kuid sümptomeid saab leevendada. Ebamugavustunne, liigesevalu, erineva

>> lk 26

REKLAAM

## Kanamunakoore membraan – kiiretoimeline toitaineline liigeste heaoluks

1960  
Valioravinto

Kanamunakoort on juba ammu ajast rahvameditsiinis kasutatud luude tugevdajana. Liigestele on aga eriti kasulik just kanamunakoore sisepinda kattev nahkjas kile ehk munakoore membraan. Liigeste turgutamiseks sobiva koguse toitainete kättesaamiseks tuleks päevas aga ära tarvitada vähemalt 12 munakoore membraani, mis tundub paraja väljakutsena.

Lahenduseks on NivelActive. NivelActive on täiesti erilise ja omanäolise koostisega preparaat liigestele, sest sisaldab kontsentreeritud kujul unikaalset kanamunakoore membraani ekstrakti NEM® (inglise *Natural Eggshell Membrane*). Kanamunakoore membraan sisaldab mitmeid liigestele tähtsaid toitaineid nagu glükosamiin, kondroitiin, hüaluroonhape ja kollageen.

NivelActive'i päevane annus sisaldab 500 mg munakoore membraani ekstrakti ehk kõiki liigestele kasulikke aineid kontsentreeritud kujul, et anda liigestele normaalne liikuvus ja paindlikkus.

NivelActive'is kasutatud munakoore membraani ekstraktiga on läbi viidud mitmeid teaduslikke uuringuid, mis on andnud häid tulemusi nii liigeste liikuvuse ja paindlikkuse paranemisel, samuti on kasutajad täheldanud muutuseid liigeste valutundlikkuses juba 10 regulaarse kasutuspäevaga\*.

Lisaks väga väärtuslikule kanamunakoore membraani ekstraktile on tootes kasutatud ka ravimtaimi nagu kriipiv saatanaküüs ja india viirukipuu ehk Boswellia. Viimased on samuti teada tuntud kasulike omadustega liigestele head taimed, mis toimivad sarnaselt valuvaigistite toimetehhanismile\*\*.

Kõigele lisaks sisaldab NivelActive Kelasin mangaani. Kelasin mangaan imendub valguna, mistõttu on mineraalne hästi omastatav, turvaline ja kõhusõbralik. Mangaanil on palju liigestele kasulikke omadusi, näiteks aitab mangaan kaasa sidekoe normaalsele arenemisele ja hoiab luustiku normaalsena.

## NivelActive



NivelActive sobib absoluutselt kõikidele inimestele, kellel on probleemiks liigeste liikuvus ja/või jäigad liigesed, olenemata vanusest ja liikumisharjumustest.

Liigeste liikuvust ja paindlikkust tõhustavad NivelActive'i tabletid on saadaval apteekides üle Eesti.

Vaata lisaks [www.valioravinto.ee](http://www.valioravinto.ee)

\* Danesch et al. NEM brand eggshell membrane effective in the treatment of pain associated with knee and hip osteoarthritis; Results from a six center, Open label German clinical study, J. Arthritis 2014; 3(3).

\*\* [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2575633/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2575633/); [www.umm.edu/health/medical/altmed/herb/devils-claw](http://www.umm.edu/health/medical/altmed/herb/devils-claw)



intensiivsusega valu ja paistetust haiges põlves jäävad patsienti häirima kogu edasise elu. Sellise teadmisega tuleb õppida elama,” rõhutab dr Vahur Metsna.

„Haigus kulgeb tõusude ja mõõnadega: ägenemised vahelduvad heaoluperioodidega. Põlveartroosiga patsiendid tulevad arsti vastuvõtule ennekõike jalavalu tõttu, harvemini on visiidi põhjus liigese liikuvuse piiratus või deformatsioon. Artroosiravi on esmajoonel valuravi. Vastuvõtul küsin patsiendi käest alati, kuidas ta end seni aidanud on. Aktsepteerin kõike patsiendi efektiivseks peetut, mis minu teadmiste kohaselt inimest ei kahjusta, olgu selleks magnetvöö, kapsaleht hapukoorre ja meega, hobusesalv või mõni muu rituaal,” selgitab ortopeed Vahur Metsna. „Aga kapsalehemähisega on nii, et see küll patsienti kahjustada ei tohiks. Kapsalehed peaksid valu leevendama ja paistetust vähendama. Haigusseisundeid, kus kapsalehed paremini toimivad, ei oska ma eraldi välja tuua. Trauma korral peaks ikka alguses külma panema,” lisab ortopeed.

### Soovitusi liigesehaigele

„Toitumis- ja elustiilisoovitused liigesehaiguste korral võib laias laastus jagada kolmeks, peasi on rohkem liikuda ja kehakaal kontrolli alla saada,” ütleb Tervisekeskuse Fysioviisi füsioterapeut Taavi Metsma (pildil).

Esimene ja ehk kõige tähtsam



viis, kuidas liigesed toitu saavad, on liikudes. Iga kord, kui jalad füüsilist koormust saavad, surutakse liigesevõidest tähtsad toitained liigesekehredesse – niimoodi toitubki liiges ja püsib elujõuline. Kui liikumine on muu-



saab teha ka omaenese keha raskusega.

Teine soovitus – kontrollige kehakaalu. On leitud, et iga viis kilogrammi, mis inimene ülekaalust vähemaks saab, leevendab liigesehaigusi peaaegu poole võrra. Toidust saadav energia tuleb hoida normi piires. Sobiv kaloraaž üle 65aastasele vähe liikuvale mehele on 2000 kcal päevas, aktiivsele 2600 kcal, naistele vastavalt 1600–2000 kcal. Kui soovitakse kaalust alla võtta, tuleks püsivalt tarbida normist 200–300 kalorit vähem. Kaloraaži kontrolli strateegiatega saab aidata ja individuaalseid soovitusi anda toitumisspetsialist või treener.

Kolmandaks on tähtis see, mida süüa. On teada, et eaka toidulaud võib tihtipeale olla väga ühekülgne. Tavaliiklusele tarvitatakse rohkelt maiustusi ja vähe puu- ja juurvilju. Alles siis, kui toidulaud on mitmekülgne, võib mõelda toidulisandite kasutamisele.

Liigesehaiguste vastu on abi nendest:

1) oomega-3-rasvhapped, mida saab kala-, seemne- ja pähkliõlidest,

2) vitamiin E, mida saab taimsetest õlidest, pähklistest ja seemnetest,

3) vitamiin D, mida saab kõige paremini päikesevalgusest.

Kuna liigesehaiged käivad vähem väljas ja me elame laiuskraadil, kus pool aastast on vähe päikesevalgust, tuleks D-vitamiini toidulisandina eraldi juurde tarbida.

tunud valusaks, tuleb lihtsalt leida liikumisvorm ja sobiv koormus, mis on inimese jaoks meeldiv ja tehtav. Niimoodi hoitakse liigeseid tervist võimalikult kaua.

Palju abi on jõuharjutustest liigest ümbritsevatele lihastele. On leitud, et vähemalt 30 protsendiline jõu kasv liigest ümbritsevates lihastes vähendab märgatavalt liigesevalu. Nii et soetage koju hantlid, paljusid harjutusi

### REKLAAM



### VALMISTAME INDIVIDUAALSEID

Üla- ja alajäsemeproteesid  
Üla- ja alajäsemeortoosid  
Erinevad ortoosid  
Tugikorsetid ja bandaažid  
Ortopeedilised jalatsid  
Ortopeedilised tallatoed  
Abduktsioonitooted lastele

**NB! Alates 01.03.2018 asume TIIGI 61b**

Info tel 742 0169  
[www.ortopeediakeskus.ee](http://www.ortopeediakeskus.ee)

## ORTOPEEDIAKESKUS OÜ • VASTUVÕTUD 2018

| Vastuvõtukoht                                                                              | päev | kell  | Jaan. | Veeb.  | Märts  | Aprill | Mai     | Juuni   | P | August | Sept.  | Okt.   | Nov.   | Dets. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|---------|---|--------|--------|--------|--------|-------|
| <b>Tartu</b> • Filosoofi 1, aäates 01.03.2018 TIIGI 61b                                    | E–R  | 9–16  |       |        |        |        |         |         |   |        |        |        |        |       |
| <b>Pärnu</b> • Pärnu Perearstid, Pärnu, Suur-Sepa 14, kab. 101                             | T    | 13–15 | 23    | 13     | 13     | 10     | 8       | 5       | U | 21     | 25     | 23     | 27     | 18    |
| <b>Viljandi</b> • Viljandi Tervisekeskus, Viljandi, Turu 10, kab. 304                      | N    | 10–13 | 25    | 22     | 22     | 26     | 24      | 28      |   | 30     | 27     | 25     | 29     | 20    |
| <b>Kohtla-Järve</b> • Ida-Viru Keskhaigla, Kohtla-Järve, Ravi 10 d, kab. D4044 (4. korrus) | T    | 12–15 | 16    | 6./20. | 6./20. | 3./17. | 15./29. | 12./26. | H | 7./28. | 4./18. | 2./16. | 6./20. | 4.    |
| <b>Rakvere</b> • Rakvere Polikliinik, Rakvere, Tuleviku 1, kab. 11                         | N    | 10–12 | 18    | 15     | 15     | 12     | 10      | 14      |   | 16     | 13     | 11     | 15     | 13    |
| <b>Tapa</b> • Tapa Haigla, Tapa, Valgejõe 14, kirurgi kabinet                              | N    | 13–15 | 18    | 15     | 15     | 12     | 10      | 14      | K | 16     | 13     | 11     | 15     | 13    |
| <b>Põltsamaa</b> • Põltsamaa Tervise AS, Põltsamaa, Lossi 49, närvikabinet                 | N    | 13–15 | 11    | 8      | 8      | 19     | 17      | 21      |   | 9      | 20     | 18     | 22     | 6     |
| <b>Valga</b> • Valga Haigla, Valga, Peetri 2, kab. D16                                     | R    | 10–12 | 26    | 23     | 23     | 27     | 25      | 29      | U | 31     | 28     | 26     | 30     | 21    |
| <b>Võru</b> • Puuetega Inimeste Koda, Võru, Lembitu 2, 2. korrus                           | T    | 10–12 | 30    | 27     | 27     | 24     | 22      | 19      |   | 14     | 11     | 9      | 13     | 11    |
| <b>Põlva</b> • Põlva Haigla, Põlva, Uus 2, tervisetuba                                     | T    | 14–16 | 30    | 27     | 27     | 24     | 22      | 19      | S | 14     | 11     | 9      | 13     | 11    |

**SOODUSTUSE** saamiseks võta kaasa perearsti või eriarsti saatekiri, isikliku abivahendi kaart, isikut tõendav dokument.





FOTO: TAIRO LUTTER / POSTIMEES

REKLAAM

# Lotovõit ei ole tulumaksuga maksustatav tulu

Sotsiaalkindlustusameti hüvitiste osakonna juht Kati Kümnik rahustab, et Bingo lotot mängida armastav pensionär ei pea oma aastasissetulekut Oskar Lutsu „Tagahoovist” tuntud tegelase hiromant Pastelli moodi ennustama, sest lotovõit ei ole tulumaksuga maksustatav tulu.

**Eve Rohtla**

eve.rohtla@eestimeedia.ee

60+ lugejad on kuulnud, et Sotsiaalkindlustusamet on saatnud eelmise aasta lõpus pensionäridele teavituse, aga nemad pole seda saanud. Sotsiaalkindlustusameti hüvitiste osakonna juht Kati Kümnik, kes ja kuidas said tulumaksuvabastuse arvestamise kohta teavituse? Jah, kõikidele pensionäridele me teepoolast kirju ei saanud. Me

saatsime neid neile, kellel 2017. aastal sotsiaalmaksuga maksustatavat tulu ei olnud ning kellele me lisasime maksuvaba tulu pensionile ise; neile, kelle pension on suurem kui 2100 eurot kuus; neile, kes töötavad ja kellel maksuvaba tulu avaldust meile esitatud ei olnud, ja neile, kes töötavad ja kellel oli maksuvaba tulu avaldus meile esitatud.

Infot saatsime nii posti teel kui ka e-postiga. Kirju saatsime veidi üle 171 000 inimesele.

**Kui pensionär pole tulumaksuvabastuse avaldust teinud, siis kes, kellele, millal ja kuhu peaks nii tavaline pensionär kui ka töötav pensionär 500 euro kohta tulumaksuvabastuse avalduse tegema?**

Kui pensionär ei ole 2017. aastal töötanud, ei pea ta pensionist maksuvaba tulu arvestamiseks avaldust esitama. Sotsiaalkindlustusamet arvestas sellest aastast nende pensionidele automaatselt maksuvaba tulu. Kui pensionär ei soovi, et Sotsiaalkindlustusamet tema pensionist

>> lk 28



**ARSTI TASUTA KONSULTATSIOON!**

**JALALABA KORRIGEERIMISE KABINET**



Kukekannus

**SELGROO- JA LIIGESTEHAIGUSTE RAVIKESKUS (L03734)  
VASTUVÕTULE REGISTREERIMINE: 675 0057**

Meie meditsiinikeskuses töötab edukalt „Jalalaba Korrigeerimise Kabinet”, kus unikaalne spetsialist **Dr Natalja Bulattsik** koos assistentidega tegelevad kahe levinuma haiguse – *hallux valgus* (suure varba nuki tekke) ning plantaarfastsidi (tallaaluse sidekoe põletiku) operatsioonita ravimise ja ennetamisega. Need tõsised ortopeedilised probleemid nõuavad spetsialistide tähelepanu ja õigeaegset sekkumist.

Esmase konsultatsiooni ajal ei piirdu vastused patsiendi küsimustele vaid jalalaba biomehaanika seletamisega. Need probleemid on vaid jäämäe tipp, organismi sügavamate ja tõsisemate muutuste nähtav tagajärg. Jalalaba keeruline ülesehitus pole juhuslik. See on tähtis mehhanism, mis reageerib ka kõige väiksematele ülalpool asuvate struktuuride ja organite muutustele. Oleme välja selgitanud, et lisaks ilmsetele põhjustele (vahetusprotsesside häire, vanuselised muutused, traumad, jalalaba ülekoormus jne) avaldavad jalalaba seisukorrale suurt mõju düsfunktsioonid puusa piirkonnas. Olles jälginud, konsulteerinud ja uurinud sadu patsiente, on meie spetsialistid avastanud probleemi allika just seal.

Tänu doktor Natalja Bulattsiku kogemusele ja akadeemilistele teadmistele on avastatud kehastruktuurid,

mis vastutavad jalalaba ning üldiselt alajäsemete luude, ligamentide ja lihaste õige funktsioneerimise eest. Teatud taastaval ja manuaalsel mõjul eri kehastruktuuridele ning otseselt jalalabadele sünnib tulemus, mis näeb välja nagu väike meditsiiniline ime – seansside järel ei tunne patsient oma jalgu ära ning kingi jalga pannes enam valu ei teki.

**Dr Natalja Bulattsik:** „Esmajärjekorras käivitame taastusprotsesside reguleerimismehhanisme väikese vaagna piirkonnas – need loovad tingimusi alajäsemete adekvaatse innervatsiooni ja hea vereringe taastamiseks. Selgroo kaela- ja nimmepiirkonna seisukorra korrigeerimine leevendab jalalabade ülekoormust. Lihasespasmide ja -koormuste kõrvaldamine taastab puusaluude ning järelkult ka kogu allapoole jäävate struktuuride normaalset seisundit.”

**NÄIDUSTUSED:** suure varba valgus-deformatsioon ja plantaarfastsidi teke.

**VASTUNÄIDUSTUSED:** nakkushaigused, psühhoneuroloogilised haigused, tromboosid ja tromboflebiit, onkoloogiliste haiguste 3.–4. staadium, troofilised haavandid jalgadel.

## Üks elu – üks süda

### Omega 3 kalaõli:

**Oomegarasvhapped (EPA ja DHA) aitavad kaasa normaalsele südamefunktsioonile.\***

**ActaVit**  
Omega 3 žuvų taukai 1000 mg  
Omega 3 živju elja 1000 mg  
Omega 3 kalaõli 1000 mg  
60 minkytų kapsulų / mikšis kapsulas / pehmekapslit

\*Positiivset mõju on täheldatud päevas 250 mg EPA ja DHA annuse manustamise korral.

Toidulisandid ei asenda täisväärtuslikku ja mitmekesist toitumist ning tervislikke eluviise.

Esindaja Eestis: UAB Sicor Biotech Eesti filiaal. Hallivanamehe 4, 11317 Tallinn, tel: 661 0801

Toidulisand

ET/ACTV/18/0001





maksuvaba tulu arvestaks, siis sellest tuleks Sotsiaalkindlustusametile teada anda, kas telefoni, e-posti, posti teel või klienditeeninduses.

Töötav pensionär saab otsustada, kas esitab maksuvaba tulu avalduse Sotsiaalkindlustusametile, tööandjale või mõlemale (Sotsiaalkindlustusametile ja tööandjale).

Kui pensionär on esitanud tulumaksuvabastuse avalduse Sotsiaalkindlustusametile ja soovib, et ka edaspidi rakendaks tema pensionist tulumaksuvabastust Sotsiaalkindlustusamet, siis uut avaldust ta esitama ei pea. Kui inimene rakendab maksuvabastust pensionilt, siis kuulub töötasu esimesest eurost tulumaksutamisele.

Kui pensionär on esitanud tulumaksuvabastuse avalduse tööandjale ja soovib, et ka edaspidi rakendaks tulumaksuvabastust üksnes tööandja, siis peab ta ühendust võtma oma tööandjaga ja täpsustama, kas ta peab avalduse uuesti esitama või mitte.

Kui inimene soovib, et maksuvabastust rakendab üksnes tööandja, siis kuulub pension esimesest eurost tulumaksustamisele.

Kui pensionär soovib, et maksuvabastust rakendataks nii pensionilt kui ka töötasult, siis tuleb tal esitada kindlas summas maksuvaba tulu avaldus nii Sotsiaalkindlustusametile kui ka tööandjale. Avalduse esitamisel peab töötav pensionär silmas pidama, et kokku saab tal igakuine maksuvabastus olla seaduses ettenähtud suuruses (kokku maksimumselt 500 eurot kuus).

Pange tähele! Iga töötav pensionär peab ise jälgima, et tema maksuvabastus ei ületaks ühes kuus ette nähtud summat. Sotsiaalkindlustusamet ei saa kontrollida, kas inimene kasutab maksuvabastust ka tööandja juures. Maksu- ja Tolliamet koolitas eelmise aasta lõpus ka raamatupidajaid, seega infot tasub kindlasti küsida ka oma tööandja või raamatupidaja käest.

**Millises vormis see peaks olema? Mida peaks avaldusele kirjutama?**

Avaldust on kõige lihtsam esitada riigiportaalis eesti.ee <https://>

[www.eesti.ee/est/teenused/kodanik/toetused\\_ja\\_sotsiaalabi\\_1/kodaniku\\_tulumaksuvabastuse\\_avaldus](http://www.eesti.ee/est/teenused/kodanik/toetused_ja_sotsiaalabi_1/kodaniku_tulumaksuvabastuse_avaldus)

Avalduse vorm on kättesaadav Sotsiaalkindlustusameti kodulehel [sotsiaalkindlustusamet.ee](http://sotsiaalkindlustusamet.ee) -> Pensioni blanketid -> Avaldus tulumaksu vabastuse kasutamise kohta. Avalduse võib esitada ka vabas vormis posti teel või meie klienditeeninduses.

#### 1. aprillil seoses seadusjärgse pensionide indekseerimisega pensionid suurenevad. Kas siis peaks uue avalduse kirjutama?

Ei pea. Kõik, kellel juba pensionist maksuvaba tulu arvestatakse, nemad uut avaldust esitama ei pea.

Uue maksuvaba tulu avalduse esitamisele peavad mõtlema need pensionärid, kellel seoses 1. aprilli pensioni tõusuga läheb kogutulu suuremaks kui 1200 eurot kuus. Seda, kas pensionäriale makstavast pensionist maksuvaba tulu arvestatakse või mitte, saab ta kontrollida portaalist eesti.ee.

Teenuse alguses on näha, kui maksuvaba tulu pensionist arvestatakse. Kuvatakse tekst:

**i** Alates 01.01.2018 arvestatakse Teile tehtavatest väljamaksetest maksuvaba tulu kuni 500 eurot.

Kui maksuvaba tulu pensionist ei arvestata, siis seda teksti ei kuvata. Infot saab küsida ka Sotsiaalkindlustusameti tulumaksu infotelefonilt 661 0551.

#### Kas oma avaldust võib aasta jooksul ka muuta?

Jah, maksuvaba tulu avaldust võib muuta, kasvõi iga kuu. Mees tasub pidada, et need avaldused, mis on esitatud enne 20. kuupäeva, võetakse arvesse järgmisest kuust. Pärast 20. kuupäeva esitatud avaldused võetakse arvesse ülejäämisest kuust.

Pensionid on olnud kogu aeg tulumaksuga maksustavad.

Toon näite (vt kõrvalolevat tabelit).

**60+ lugeja, töötav pensionär on pahane, et valitsus paneb talle Oskar Lutsu „Tagahoovist” tuntud tegelase hiromant Pastelli kohustuse arvata ära, kui palju**

#### Maksuvaba tulu avaldust võib muuta, kasvõi iga kuu.

FOTO: SHUTTERSTOCK

ta võiks aasta jooksul teenida. Ta on oma healt tööandjalt vahel preemiat saanud, vahel on talle antud võimalus mõnd kolleegi asendades lisa teenida ja õhus on õhkõrn võimalus ka lotoga võita. Kust ta oskab aimata, kui suur võiks olla ta sissetulek? Mida peaks see inimene tegema, kes tõesti ei oska aastatulu prognoosida?

Lotovõit ei ole tulumaksuga maksustav tulu.



Kui inimene soovib, et maksuvabastust rakendab üksnes tööandja, siis kuulub pension esimesest eurost tulumaksustamisele.

Kui ei oska enda aastatulu prognoosida, siis võib olla õigem jooksval aastal lasta enda tulud esimesest eurost tulumaksuga maksustada või esitada maksuvaba tulu avaldus väiksemas summas ning 2019. aastal esitada Maksu- ja Tolliametile tuludeklaratsioon. Sellisel juhul saab kasutada maksuvaba tulu tuludeklaratsiooniga tagasi.

**Kas kasulik on töötaval pensionäril teha avaldus vaid tööandjale või jagada 500eurone tulumaksuvabastus pensioni ja palga vahel? Või jätta avaldus**

**üldse esitamata, et pärast aastase tulu deklareerimist tulumaksuvaba summa korraga kevadel kätte saada?**

Kui pensionär teab, et tema aasta tulu jääb alla 14 400 euro, siis on tal kasulikum esitada maksuvaba tulu avaldus, siis saab jooksval aastal kogu ettenähtud tulumaksuvabastuse ära kasutada.

Kellele avaldus esitada – tööandjale, Sotsiaalkindlustusametile või mõlemale? See sõltub pensionäri tulu suurusest.

Näiteks. Kui pensionär saab pensioni 450 eurot kuus ja töötasu 400 eurot kuus, kogutulu 850 eurot kuus, siis on tal kasulik esitada maksuvaba tulu avaldus nii Sotsiaalkindlustusametile (summas 450 eurot) kui ka tööandjale (summas 50 eurot kuus). Siis saab töötaval pensionäril jooksval aastal kogu ettenähtud maksuvaba tulu kasutatud ning pensioni saab ta kogu määratud summas kätte.

Teine näide. Kui pensionär saab pensioni 510 eurot kuus ja töötasu 400 eurot kuus, kogutuluga 910 eurot kuus, siis on tal kasulik esitada maksuvaba tulu avaldus Sotsiaalkindlustusametile, kuna pensioni väljamakse on üle 500 euro kuus. Seega saab pensionär Sotsiaalkindlustusametile esitatud maksuvaba tulu avaldusega kogu ettenähtud

|                                                                         | 2017                                                                      | 2018                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Töötasu</b>                                                          | 1300                                                                      | 1300                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Pension</b>                                                          | 176                                                                       | 176                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Kogutulu kokku (tulumaksuga maksustatava tulu vaates)</b>            | 1476 (1300 + 176)                                                         | 1476 (1300 + 176)                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ettenähtud maksuvaba tulu kuus</b>                                   | 416 (236 maksuvaba tulu pensionilt + 180 maksuvaba tulu töötasult)        | 346,67 (võrreldes 2017. aastaga on maksuvaba tulu 69,33 eurot väiksem, sest kogutulu on suurem kui 1200 eurot kuus). Maksuvaba tulu arvutatakse valemi järgi $500 - (0,5555) \times (\text{kogutulu} - 1200)$ |
| <b>Väljamakstud töövõimetus-pension/töövõimeetoetus</b>                 | 176                                                                       | 140,8 ( $176 \times 20\% = 35,2$ kinnipeetud tulumaks)                                                                                                                                                        |
| <b>Väljamakstav töötasu</b>                                             | $1076 (1300 - 180 = 1120 \times 20\% = 224 \text{ kinnipeetud tulumaks})$ | $1109,4 (1300 - 346,67 = 953,33 \times 20\% = 190,6 \text{ kinnipeetud tulumaks})$                                                                                                                            |
| <b>Väljamakse kokku (töövõime-toetus/töövõimetuspension ja töötasu)</b> | 1252 (176 + 1076)                                                         | 1250,2 (140,8 + 1109,4)                                                                                                                                                                                       |
|                                                                         |                                                                           | Seoses 2018. aastal väiksema ettenähtud maksuvaba tuluga kui 2017. aastal (antud tulult), siis väheneb inimesele tehtav väljamakse 2018. aastal võrreldes 2017. aastaga 1,8 eurot                             |



tulumaksuvabastuse jooksva kuul ära kasutada.

Kolmas näide. Kui pensionär saab pensioni 300 eurot kuus ja töötasu 550 eurot kuus, kogutulu 850 eurot kuus, siis on tal kasulik esitada maksuvaba tulu avaldus töötajale, kuna töötasu on üle 500 euro kuus. Seega saab töötav pensionär töötajale esitada maksuvaba tulu avaldusega kogu ettenähtud tulumaksuvabastuse jooksva kuul ära kasutada.

**Palun veel kord nimetada, millised tulud ehk pensionäri sissetulekud lähevad maksustamisele?**

Tulud, mis arvatakse aastatulu hulka:

tulumaksuga maksustatav tulu (sh välismaalt saadud tulu, vane-mahüvitis, kahjuhüvitis, töötasu, puhkusetasu, haigushüvitis, sün-nitushüvitis jne);

välismaal saadud töötasu ja muu tasu ning dividend, mida Eestis tulumaksuga ei maksustata;

Eesti äriühingult saadud dividend või omakapitali väljamakse, mis on äriühingu tasandil mak-sustatud;

ettevõtlustulu lihtsustatud maksustamise seaduse alusel maksustatud summa, mida on vähendatud ettevõtlustulu maksu sotsiaalmaksu võrra;

pensionii väljamaksed II, III sambast (vt lähemalt www.pensionikeskus.ee).

See loetelu ei ole lõplik. Rohkem infot saab Maksu- ja Tolliametist.

Tulu summana arvestatakse brutotöötasu, millelt peetakse kinni tulumaks, töötuskindlustus- ja kogumispensionii makse. Samuti arvestatakse tulu summana muud brutotasud.

**Kas maksustatava tulu hulka lähevad sellest aastast ka juurde makstav pensionilisa laste kasvatamise eest, toitjakaotuspension, toimetulekutoetused ja muu, mis väikese sissetulekuga inimesel hinge sees hoiab?**

Pensionilisa laste kasvatamise eest arvestati juurde siis, kui inimesele määrati pension. Seega, see on osa pensionist ja kuulub tulumaksuga maksustamisele.

Toitjakaotuspension on üks pensionii liikidest ja kuulub samuti tulumaksuga maksustamisele.

Lapsele määratud toitjakaotuspension arvestatakse selle lapse tuluks, mitte last kasvatava vane-ma tuluks. Kui laps pole töötanud, siis rakendatakse ka toitjakaotuspensionile automaatset maksuvabastust. Toimetulekutoetus, mida maksab kohalik omavalitsus, ei kuulu tulumaksuga maksustamisele. Ka ei kuulu tulumaksuga maksustamisele töövõimetoetus.

Küsimuses viidatud väikese sissetulekuga inimese jaoks tulumaksuvaba osa sel aastal just tõusebki.

**Sotsiaalkindlustusameti kodulehel ära toodud andmete kohaselt 58 880 ehk 55 protsenti töötavatest pensionäridest ei kasuta tulumaksuvabastust, 48 278 ehk 45 protsenti töötavatest pensionäridest kasutab seda. Mittetöötavatest pensionäridest 4 protsenti ehk 9445 inimest pole 500eurose tulumaksuvabastuse avaldust teinud ja kasutab tulumaksuvaba summat nagu raha kogumise võimalust. Meie ei tea kunagi, millal saabub meie elu viimane päev. Mis saab siis, kui inimene ei kasuta tulumaksuvabastust, aga ei ela selle päevani, et saaks tuludeklaratsiooni esitada? Kas riik saab siis tema raha endale?**

Enam kinni peetud tulumaksu on inimesel õigus kätte saada kas jooksva aastal või siis järgmisel aastal esitatava tuludeklaratsiooniga. Kui inimene ise ei saa tuludeklaratsiooni esitada, siis saavad seda teha pärijad. Igal juhul kuulub see summa inimesele (või pärijatele) väljamaksmisele.

Toitjakaotuspension on üks pensionii liikidest ja kuulub samuti tulumaksuga maksustamisele.

**Kuidas ja kelle puhul arvestatakse tulumaksu välisriigis teenitud pensionilt?**

Kui inimene viibib Eestist väljaspool kauem kui 183 päeval 12 järjestikuse kalendrikuu jooksul, kuid tema elukoht Eestis säilib, tuleb kõik mujal teenitud tulud (sh pensionitulu) Eestis deklareerida ja vajadusel tasuda juurde-määratud maksud.

Tulumaksuga maksustamise mõttes on isiku elukoht või tegelik Eestis viibimine, seega isiklikud ja majanduslikud sidemed riigiga. Kui inimese residentsus on muutunud, tuleb sellest teavitada Maksu- ja Tolliametit.

**Kui palju elab Eestis välismaalt pensionii saajaid?**

Seda infot Sotsiaalkindlustusametil ei ole. Kindlalt on teada inimesed, kes saavad pensionii Moldovast, Venemaalt ja Ukrainast, sest nendest riikidest makstav pensionii välja Sotsiaalkindlustusameti kaudu.

Teised riigid maksavad pensionii välja inimeste arvele otse.

**Millised riigid on juba pensionilt tulumaksu arvestanud? Mis sel juhul Eestis elava pensionäri tuludega saab?**

Selleks, et erinevates riikides teenitud tulused ei maksustataks topelt, lähtutakse maksustamisel riigisisestest kehtestatud topeltmaksustamise vältimise ning

>> lk 30

REKLAM

Mu jalad olid nagu tina täis

„Tundsin end halvasti, sest jalgades oli raske ja väsinud tunne.“



Marta oli viimasel ajal sageli pinges, sest jalad väsisid mitte ainult kõndimisest, vaid ka istumisest. Pole ime, et õhtuti oli ta tuju ära, kurnatud ja pettunud.

Marta töötas palju aastaid kohvikus ja suhtles tihti külalistajatega. Nüüd on ta pensionär, kes armastab oma sõpradega aktiivselt puhata. Naine tunneb viimasel ajal, et kiiresti väsivate jalgade tõttu peab ta aina sagedamini loobuma jalutuskäikudest, huvitavatest reisidest ja kultuuriüritustest.

**Active Legs™ pakub leevendust**

Marta hakkas aja jooksul tundma end üksildasena. Ta proovis peaaegu kõike, kuid ei saanud lahti ebameeldivast tunde jalgades. Isegi siis, kui naabrinaine rääkis uuest Skandinaavia toidulisandist **Active Legs**, mille koostises on merimänni koore ja viinapuulehe ekstrakt, ei uskunud ta eriti, et see võiks teda aidata. Marta oli proovinud paljusid erinevaid vahendeid ja oli nende suhtes üsnä skeptiliselt meelestatud. Lõpuks ta siiski otsustas **Active Legsi** tablette proovida.

**Energilisus ja rõõm**

„Mul on väga hea meel, et avastasin **Active Legsi** tabletid. Olen siiralt õnnelik, sest saan nüüd käia koos sõpradega meelt lahutamas, reisin palju ning trepist ülesminek ei ole mingi probleem. Usun, et **Active Legs** aitab mul veel kaua säilitada terveid jalgu ja energilisust.“

**Rootsi Active Legsi tabletid**

**Active Legsi** tablettide koostises oleva merimänni (ladina keeles *Pinus pinaster* Aiton) koore ekstrakt aitab hoida veresooneinte normaalset seisundit ning toetab vereringet. Merimänni koore ekstraktis leidub bioloogiliselt aktiivseid aineid – oligomeerseid proantotsüanidiine. Need ühendid hoiavad veresooneinte normaalset seisundit ja parandavad vereringet. C-vitamiin stimuleerib kollageeni tekkimist, mis on vajalik veresoonte normaalseks funktsioneerimiseks. Tähtsad on

ka mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis.

**Kas teate, et...**

Merimänni (ladina k. *Pinus pinaster* Aiton)

koore ekstraktis leidub bioloogiliselt aktiivseid aineid, oligomeerseid proantotsüanidiine. Need ühendid hoiavad veresooneinte normaalset seisundit ja parandavad vereringet.



**Kust saab osta ActiveLegsi tablette?**

Originaalseid **Active Legsi** tablette saab osta apteekidest või tootja kodulehelt [www.newnordic.ee](http://www.newnordic.ee). Täpsema info saamiseks helistage telefonil 684 3838.



[www.newnordic.ee](http://www.newnordic.ee)  
Online Store



**Jalad ei väsi ainult kõndimisest, vaid ka istumisest**

Kanname oma keharaskust igal sammul – seda rasket tööd teevad jalad. Pole siis ime, et päeva lõpuks tunnevad paljud väsimust ja raskust jalgades. Kui veedate oma töö iseloomu või elustiili tõttu palju aega püstijalu, tuleb nende eest pidevalt hoolitseda. Ebameeldiv ja raskesti kirjeldatav tunne jalgades ei teki ainult pidevast kõndimisest, vaid ka pikemast istumisest, näiteks lennureisil, autosõidul, kauakestvate konverentside või koosolekute järel. Selleks et vältida ebameeldivat tunnet, tuleb jalgu harjutada füüsilise koormusega, tugevdada säärelihaseid ja toetada jalgade veresoonte normaalset funktsioneerimist.





riikidevahelistest topeltmaksutamise vältimise lepingutest.

Välisriigi tulult juba välisriigis tasutud tulumaks võetakse Eestis tulumaksu arvutamisel arvesse. Kui välisriigis tasutud tulumaks on Eesti tulumaksuseaduse alusel tuludeklaratsioonis arvatud tulumaksust väiksem, tuleb Eestis välisriigi tulult juurde maksta vahe, mille võrra välisriigi tulumaks on Eestis arvatud tulumaksust väiksem.

Välisriigis tasutud või kinni peetud tulumaksu saab deklareerida ja Eestis samalt tulult tulumaksu tasumisel arvesse võtta vaid tulumaksu tasumist tõendava dokumendi alusel.

### Millistes riikides pensioni tulumaskohustust pole? Kas sel juhul maksustab selle pensioni Eesti riik?

Pension on enamikus riikides tulumaksuga maksustatud. Ülevaadet maksudest maailmas võib leida Maksu- ja Tolliameti kodulehel.

**Eestis on kokku 373 000 pensionäri, kellest töötavaid pensionäre on 107 158. Sotsiaalkindlustusameti koduleheküljel ülevalest statistikast selgub, et töötavatele pensionäridele välja makstav pension vähenes jaanuaris detsembrikuuga võrreldes 57 protsendil pensionäridest, suurenes 32 protsendil ja samaks jäi 11 protsendil pensionäridest. Toitjakaotuspensionäre on Eestis 7071, mis moodustab pensionäridest 1,9 protsenti. Neist 5 protsendil pension suurenes, 23 protsendil vähenes. Kas neil 60+ lugejail on õigus, kui nad väidavad, et kõige suurema maksukirve said turja kõige vaesemad inimesed?** Kindlasti mitte. 2017. aastal oli pensionäri maksumaksja tulu 416 eurot kuus, sellest aastast alla

1200eurose tulu korral 500 eurot kuus. Seega igal juhul väiksema sissetulekuga inimesele väljamakstav tulu sellest aastast võrreldes eelmise aastaga suurenes, sest maksuvaba tulu on 84 eurot suurem kui eelmisel aastal.

Sotsiaalkindlustusameti kodulehel olev statistika on pensionikeskne ega anna pensionäri kogusissetulekust ülevaadet. Nendes arvudes ei kajastu töötava pensionäri töötasu ja sellelt saadav maksuvabastus. Samuti on olnud paljudel juhtudel vaja esitada või muuta maksuvabastuse avaldust, mida inimesed on ka teinud. Kindlasti on oluline ka rõhutada, et 373 000 pensionäri on need, kes said nii detsembris kui ka jaanuaris pensioni, kuna statistika eesmärk oli võrrelda muutust pensionis. Uusi pensionäre, kes alles jaanuaris hakkasid pensioni saama, see arv ei kajasta.

### Kas on õiglane, et maksimaalselt võib töötav pensionär kaotada kuus 83,2 eurot, mis on üle kahe korra rohkem, kui kaotab tulumaksureformiga rikkam inimene ehk üle 2100 euro kuus teeniv inimene?

Pensionär saab 2018. aastal võrreldes 2017. aastaga 83,2 eurot väiksemat sissetulekut siis, kui tema kogutulu on üle 2100 euro kuus. See on tingitud sellest, et eelmisel aastal oli kõigil pensionäridel olenemata tulu suurusest ette nähtud 416eurone maksuvaba tulu kuus. Töötavatel inimestel oli eelmisel aastal 180 eurot maksuvaba tulu kuus. Sellest aastast inimestel, kellel sissetulek on üle 2100 euro kuus, ei ole õigust maksuvabale tulule. Seega on vähenemine tingitud asjaolust, et 2017. aastal oli pensionäridele ette nähtud maksuvaba tulu kuus suurem kui tavalisel töötaval inimesel.

# Minister Kaia Iva: lihtne maksusüsteem oleks riigile üle jõu käinud

Eve Rohtla

eve.rohtla@eestimeedia.ee

**60+ lugeja kirjutab, et ta pole varasemate valitsuste otsustega kaugeltki rahul olnud ning ootas väga uue koalitsiooni võimalust. Nüüd ta tunnistab, et on uue valitsuse suhtes eriti rahulolematu just äsja jõustunud keerulise tulumaksupoliitika pärast. Sotsiaalkaitseminister Kaia Iva, miks see tulumaksu arvestamine nii keeruline on?**

Meie esmane eelistus oli, et oleks võimalik kõigile tagada sissetulekute 500eurone tulumaksuvaba osa, nii oleks saanud säilitada maksusüsteemi lihtsuse. Kuid sel kujul oleks reformi hind riigile üle jõu käinud. Juba praeguste muudatuste täiendav kulu riigieelarvele on umbes 160 miljonit eurot, see on summa, mis jääb inimestele rohkem kätte.

Loodan, et enda maksuarvestuse praktikas läbi mõeldes see liiga keeruline pole, sest Sotsiaalkindlustusamet ning Maksu- ja Tolliamet vastavad küsimustele ka telefoni teel ning nõustavad ja koolitavad raamatupidajaid.

Suurte ootamatute tulude saajaid pole liiga palju. Soovi korral on võimalus aasta sees maksuvaba osa pisut väiksem hoida, et siis maksudeklaratsiooniga pigem riigilt tagasi saada, kui et tuleks juurde maksta. Aga see on muidugi iga inimese enda valik.

**Valitsuse sellest jaanuarist kehtima hakanud tulumaksureform on saanud palju kriitikat. On soovitatud pensionide tulumaksustamine ümber vaadata ja teha muudatused, et õiglus viidule pääseks. Kuidas on valitsus kriitikasse suhtunud? Kas te kavatsete midagi muuta?**

Enamikes Euroopa riikides on pension maksustatav, vaid Ungaris, Leedus, Rumeenias ja Slovakkias ei lähe pension maksustatava tulu hulka. Eestis on pensionid maksustatud alates 2002. aastast, kuid pensionäridele on seni kehtinud soodsam süsteem ja täiendava maksuvabastuse kaudu on hoitud keskmine pension tulumaksuvabana.

Eelmisel aastal oli mittepensionäri maksumaksja 180 eurot, kuid pensionäri 416 eurot. Kogu tulu, mis ületas 416 eurot, oli maksustatav. Reformi tulemusena hakkavad inimesed maksma tulumaksu ühesuguste reeglite järgi ja see ei sõltu enam inimese staatusest,



Sotsiaalkaitseminister Kaia Iva

FOTO: EEVA NUGIS / LÕUNA-EESTI POSTIMEES

vaid sissetuleku suurusest. Kuni 1200eurose sissetulekuga inimesele on maksuvaba 500 eurot, mis hakkab seejärel vähenema ja maksuvaba osa puudub, kui sissetulek on üle 2100 euro. Seega ka sel aastal vaid pensioni saajal on üldjuhul sellest 500 eurot maksuvaba, erandiks on väga suured pensionid, ennekoike eripensionid. Kui inimene töötab või saab muid tulusid, siis on valdavalt tulnud maksu maksta ka varasematel aastatel.

Soovi korral on võimalus aasta sees maksuvaba osa pisut väiksem hoida, et siis maksudeklaratsiooniga pigem riigilt tagasi saada, kui et tuleks juurde maksta.

Pahameel on arusaadav, sest noorematest töötajatest soodsam süsteem kaob ära, ometigi on uus süsteem soodne ka enamikule pensionäridest. Kui võrrelda eelmise aasta novembrikuu väljamaksetega, siis 10 pensionärist 4 hakkavad uute reeglite järgi vähem maksu maksma ja üks hakkab rohkem maksma. 10 pensionärist viiel oli nii eelmisel aastal kui ka sel aastal tulu alla maksuvaba piiri, st tulumaksu ei maksnud nad ei siis ega ka praegu.

Kuna riik on suurema toe vajadusel pakkumas uusi toetusi ja teenuseid (näiteks suurem ravimihüvitis, suurem hambaravi toetus, üksi elava pensionäri toetus, täiendav pensionilisa laste eest), siis kiireid muudatusi tulumaksustamisel praegu kavas ei ole. Päevakorras on hoopis kaua aega lahenduseta olnud perede suur hoolduskoormus, mis nõuab esmajärjekorras leevendust ja seega ka lisaraha.

Liiati on mõistlik ära oodata, kuidas tegelikult see reform inimese rahakotti mõjutab, vajadusel esitada seni tegemata maksuvabastuse avaldus ja siis saab selgeks, et paljud hirmud on ülepaistatud. Meie püüame paremini ja täpsemini selgitusi jagada, loodame, et ka see aitab.

## Majandusprofessor: maksusüsteemis on suur küür

Tartu Ülikooli majanduspoliitika professor Jüri Sepp (pildil) selgitas ajalehes Postimees, et paljud tulumaksureformist küll võidavad, kuid samal ajal on nad läbi näinud, et väike kasu tuleb millegi arvelt.



Jüri Sepp lisas, et keerukuse kõrval on uus süsteem ebalooiline ja ka ebaõiglane. Reformi ellu viinud poliitikud räägivad kogu aeg, et ehkki uus süsteem võib tunduda küll keerulisem, on see kahtlemata õiglasem. Sepp sellega ei nõustu.

„Kõige läbinägelikumad saavad aga aru, et puhast võit tulumaksu osas pole lõplik võit, sest kuskilt, näiteks muude maksudega peab ju valitsus tulumaksureformi maksumuse tagasi võtma. Nii jääb netovõitjaid alles oluliselt vähem,” märkis professor Jüri Sepp. Maksuvaba tulu tõstmine 500 euronile läheb valitsusele maksma umbes 140 miljonit eurot aastas. Tõsi ta on, et see tuleb muu arvelt kinni maksta.

Ta juhtis tähelepanu sellele, et süsteemis on suur küür – vahemikus 1200–2100 eurot teenivate inimeste iga lisaeuro on maksustatud kõrgemalt kui neil, kes teenivad enam kui 2100 eurot kuus. Nemed, pigem jõukad inimesed panustavad iga kuu ühe ja sama summaga – 36 euroga. „See ei räägi kuidagi loogikast,” märkis professor.

Postimees, 30. jaanuar 2018



# Jogurt – tervislik ajalugu meie toidulaua

Pika ajalooga ja tervislik jogurt on väga populaarne piimatood. Põhjusega, sest jogurt on mitmekülgne ja rahuldab korraga mitut sööja-jooja vajadust. See täidab kõhtu, kustutab janu, on hea seedekulga tervisele ning aitab nii sees- kui ka välispidiselt naha eest hoolitseda.

**Mihkel Zilmer**

meditsiinidoktor ja  
meditsiinilise biokeemia professor

**Anne Lill**

ajakirjanik

**E**estimaiste jogurtite valik poeletil on igati hea ja laieneb veelgi. Õige jogurt on mitmekülgne tegija kogu maailmas ja pole tähtis, kelle piima baasil seda valmistatakse.

Meil, nagu ka Põhja-Euroopas

ja Ameerikas, tehakse jogurtit lehmapiimast. Türgis seevastu peetakse lugu lamba- või kitsepiimast valmistatud jogurtist. Üks türklaste suur lemmik on ka soolveega lahjendatud jogurt, mida nimetatakse airaaniks. Arvatakse, et türklastel olidki need, kes avastasid ammustel aegadel jogurti valmistamise saladuse. Kreeka jogurtit tuntakse *tiaouurt* i nime all ja seda tehakse umbes 10protsendilise rasvasisaldusega kontsentreeritud piimast. Araabia maades jälle valmib jogurti juuretisega hapendatud kaamelija lambapiima segust labnek. Egiptuses ja Indias on põhiline jogurti valmistamise toore pühvliim. Maailma eri nurkades võib turult või poest osta ka hirve-, jaki-, hobuse- ja kaamelipiimast valmistatud jogurteid.

Jogurt on tõepoolest hinnatud väga paljudes maades. Kindlasti on oluline juba see, et jogurti valmistamiseks kasutatakse parima kvaliteediga piima.

Jogurti bakterjuuretis sisaldab vähemalt kaht tüüpi piimhappebaktereid: laktobatsille ja streptokokke. Neil on palju ülesandeid: bakterid lõhustavad piimasuhkrut ja toodavad sellest orgaanilisi happeid (peamiselt piimhapet), kalgendavad piima-valke, eritavad tootesse jogurtile omaseid lõhna- ja maitseaineid, kindlustavad saaduse vajaliku tiheduse ning sünteesivad vitamiine. Juuretise bakterid suudavad lõhustada ka piima-valke ja -rasvu, muutes need veelgi paremini omastatavaks. Nüüdisajal on jogurtite loetellu lisandunud teadusuuringutega tõestatud ka-

sulike piimhappebakteritega rikastatud, seega lisaväärtusega jogurtid, nagu näiteks Helluse jt jogurtid.

## Palju vajalikke toitaineid

Jogurtis olev piimavalk on suure väärtusega toiduvalk. Jogurti valgusisaldus on tavaliselt vahemikus 2,5–4 protsenti. See on tipp-toiduaine, milles on kõik vajalikud asendamatud aminohapped vajalikul hulgal ja inimorganismile sobivas vahekorras. See ei tähenda, et peaks vaid jogurtit sööma, aga oluline osa võiks jogurtitel, eriti probiootilistel jogurtitel, igapäevamenüüs olla küll. Piimhappebakterite tegevuse tulemusel on valgud jogurtis kalgendunud ja neid on seedetraktil hõlbus lõhustada.

Maitsestatamata jogurti põhiline süsivesik on piimasuhkur ehk laktoos. Juuretise piimhappebakterid kasutavad laktoosi kasvuks vajaliku energiaallikana. Nii langeb toote laktoosisisaldus ja seega sobib jogurt hästi ka neile vähestele inimestele, kelle seedekulga piimasuhkrut hästi ei talu. Maitsestatud jogurtite süsivesikute sisaldus on suurem, 10–16 protsenti ja see tuleneb süsivesikurikastest lisanditest: keedis, siirup, puuviljatükid, mesi, šokolaad, leivapuru, kaerahelbed. Tehismagustajaid sisaldavaid jogurteid tarbida ei tasuks.

Jogurti rasvasisaldus sõltub toorme rasvasusest, sest piimhappebakterid rasvade kogust tavaliselt ei muuda.

Rasvasuse järgi jagunevad jogurtid tinglikult kolme rühma. Rasvavabade toodete rasvasisaldus jääb vahemikku 0,1–0,3 protsenti ja neid tehakse kooritud piimast. Väikese rasvasisaldusega jogurtitele lisatakse sageli paksendajaid: modifitseeritud

>> lk 32

REKLAAM

**LAGOSA – SINU MAKSA TERVISE TOETUSEKS!**

**Lagosa®**  
Silümaariin 150 mg

**Ainult 1 maarjaohaka ekstraktiga tablett päevas:**

- ✓ **Toetab maksa tervist**  
Maarjaohaka ekstraktis sisalduv silümaariin soodustab valgusünteesi ja maksarakkude taastumist, samuti uute maksarakkude teket
- ✓ **Aitab maksa kaitsta**  
Soodustades seedimist ja organismi puhastumist
- ✓ **Soodustab maksa mürgiste ainete lagundamise võimet**  
Silümaariini antioksidantne 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 silümaariini**  
Tänapäeval on uuringutega tõestatud, et piisavas koguses silümaariini 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

**Veebruaris  
APOTHEKAS ja  
ÜLIKOOLI APTEEGIS  
SOODUSHINNAGA!**

Saadaval hästivarustatud apteekides

Vienības gatve 87B-3,  
Rīta, LV-1004, Lāti  
Kontakt Eestis: Laki 25,  
Tallinn, tel 6623369  
Täpsem teave:  
[www.lagosa.eu](http://www.lagosa.eu)







Probiotiliste jogurtite tarbimine soodustab seedenäärmete tegevust, kiirendab soolestiku talitlust ja vähendab kõhukinnisusest põhjustatud hädasid.

FOTO: SHUTTERSTOCK

tärklis, pektiini, taimseid kumme, želatiini, ka kliisid või kae-rahelbeid. Lisatud kiudainerikas kraam soodustab seedetegevust.

Teine rühm on piimajogurtid rasvasusega 1,5–3,5 protsenti, mis on kõige müüdavam tooterühm jogurtite seas. Dessertjogurtites või jogurtimagustoitades on rasva rohkem, 5–10 protsenti ja neist veelgi rasvarikkamad on mõned koorejogurtid. Mida rasvasem on toode, seda paksem ja kreemjam on selle konsistents. Jogurti toidurasvad on olulised toiduenergia seisukohalt. Nende rasvhappeline koostis on parajalt mitmekesine, see-ega bioväärtuslik.

Jogurt on väga hea kaltsiumi- ja fosforiallikas, seejuures soodustab kaltsiumi ja fosfori vahetust jogurtis nende omastamist. Kaltsiumivaegus kimbutab kõige rohkem kasvavaid lapsi, rasedaid ja vanemaalisi. Nende inimeste toidulaua jaoks võiks jogurt väga tihti olla. Jogurt on ka märkimisväärne tsingi-, kaaliumi- ja joodiallikas. Lisaks on jogurtis väga palju B<sub>2</sub>-vitamiini ning märkimisväärselt A-, B<sub>5</sub>- ja B<sub>12</sub>-vitamiini.

Probiotiliste jogurtite tarbimine soodustab seedenäärmete tegevust, kiirendab soolestiku talitlust ja vähendab kõhukinni-

susest põhjustatud hädasid. Inimese seedetraktist pärinevad probiootilised mikroobid täiendavad ja rikastavad seedekulgl mikrofloorat, mis on eriti tarvilik seedehäirete korral või pärast antibiootikumravi. Siis taastab probiootiline piimatoode küllalt kiiresti seedekulgl mikroobi-koosluse, pidurdades seejuures patogeensete bakterite kasvu ja arengut soolestikus.

Õige jogurt on nn elav jogurt, mis on hapendatud jogurtibakteritega ja mida pole pärast hapendamist enam kuumutatud. Sellise jogurti säilivusaeg on umbes kolm nädalat ning neid müüakse külmetist. Kui toote säilitamisel on temperatuurinõudeid rikutud, hoogustub ka pakendatud jogurtis käärimisprotsess ning selle maitseomadused ja kvaliteet halvenevad. Nii et enne jogurtipaki ostukorvi tõstmist tuleks toote säilivusaeg üle kontrollida.

Jogurtis on vähene kogus lisaaineid, seda peamiselt maitse- ja värvainete (moos, siirup, puuviljakontsentraat) koostises. Samuti kuuluvad lisaainete nimistusse paljud paksendajad, mida jogurti valmistamisel kasutatakse. Maitsestatamata jogurt lisaaineid ei sisalda.

### Jogurt kui väärtuslik tooraine

Eeskätt maitsestatamata jogurt on aga tänuväärne tooraine magusate kreemide, tortide ja koduse jäätise, aga ka soolaste roogade

## JOGURT JA KOSMEETIKA

Kosmeetikas kasutatakse jogurtit kas iseseisvalt või koostaines teiste ainetega nahka niisutava, pehmendava, rahustava, silendava ja toitva maski valmistamiseks.

Maitsestatamata jogurti toime nahale põhineb piimhappel, mis kuulub AHA-hapete (teatud looduslikud orgaanilised happed) hulka. Nende hapete toimel eralduvad naha pinnalt surnud naharakud (kooriv efekt), kusjuures paljastuvad naha siledamad aluskihid. Arvestama peab aga sellega, et inimeste nahk on AHA-hapete suhtes erineva tundlikkusega ja ka maskiks kasutatava jogurti happesus võib olla erinev.

valmistamisel. Hõrgu salatikastme saab näiteks teha jogurtist, *extra virgin* oliiviõlist, sortust valge veini äädikast ja kübekest meresoolast.

Jogurt sobib hästi liha marineerimiseks, sest selles olevad happed muudavad liha pehmemaks ja õrnemaks, aga samas ei veetusta jogurtimarinaad liha.

Põneva indiapärase maitsega kanaroa saab valmistada näiteks nii: prae 300 g kanafileed kuumas õlis kuldpruuniks ja maitsesta soolaga. Vala pannile 1,5 dl kanapuljongit ja 200 g maitsestatamata jogurtit, millesse on segatud näpuotsatäis riivitud ingverit, purustatud küüslauguküüs, jahvatatud koriandrit, veidi valget pipart, kurkumit, tsillipipart. Hauta rooga kaane all umbes 10 minutit ja haki peale maitserohelist.

## SEENIORIDE EINE!



Kotlet on rahva suus alati au sees olnud. Juba meie esivanemad pidasid lugu heast kotletist, millel on kindel koht meie rahvatraditsioonides nagu korralik hommikusöök, lõunasöök, õhtusöök, jõulud, pulmad või talgud.

**Väike kotlet on Kikase kotletisarja toode**, mis on valmisküpsetatud - kohe söömiseks. Kotletist on võimalik valmistada mitmesuguseid tervislikke roogasid kombineerides seda kartulite, salatite, makaronidega ja erinevate kastmetega. Väike kotlet on näjakustutaja, kõhutäitja, jõuandja ja tujutõstja - seda kõike tänu temas leiduvatele valkudele, vitamiinidele, rasvadele, süsivesikutele ja mineraalainetele. Väike kotlet on igas hetkes erakordne!

Kikase väike kotlet on müügil: Selver, Prisma, Comarket, Konsum, Rimi, Maksimarket, A&O, Stockmann ja Tallinna Kaubamaja toidumaailm.



[www.kikas.ee](http://www.kikas.ee) [facebook.com/kikaseesti](https://facebook.com/kikaseesti)

## LÜHIVASTUS

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

### Miks peaks talvel kibuvitsamarju sööma?

Mõned tähtsamad põhjused. Väga rohkesti on kibuvitsamarjades värvilisi karotenoide, eeskätt just beetakaroteeni, mis inimorganismis muutub vitamiin A-ks. See vitamiin hoolitseb limaskestade eeskujuliku talitluse eest, seega on ka vähem infektsiooniriski, mis on oluline igal ajal, aga talvel just eriti.

Vitamiin A on ka nägemise molekulaarne alus. On alati parem, kui nägemine oleks sellel poolpimedal-hämaral ajal võimalikult hea.

Kibuvitsamarjadest saame organismile toimivas koguses kiudaineid, mis soolestiku mikrofloora kvaliteedi parendamisega tõstab organismi varustatust lisaenergiaga ja ka kaitsevõimet.

Suhkrutest on kibuvitsamarjades



olulises koguses fruktoosi, mille hulk jääb aga tervisliku toime tasemele, samal ajal pole sellel mõju veresuhkrule, nii et sobib ka neile, kellel veresuhkruga probleeme.

Kui siia lisada inimesele toimivas koguses olev kaalium (parem lihas- ja närvikoe talitlus ja teised ülesanded) ja selle, et peotäis kibuvitsamarju annab peaaegu päevakoguse vajatavast C-vitamiinist, siis on kibuvitsamarjad tubli toidukraam ja talvisel ajal eriti.

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



# Nippe talviste tegevuste hõlbustamiseks

**Tea Raudsalu**

tea.raudsalu@ajaleht.ee

Iga õmbleja teab, kui palju pusi-  
mist võib kuluda selleks, et niit  
või lõng korralikult läbi nõela-  
silma saaks. Laota niit või lõng  
risti üle peopesa. Võta nõel ning  
hõõru üsna tugevalt selle silmaga  
edasi-tagasi niiti, mis lebab peos  
nimetissõrme all oleval kühmu-  
kesel. Õige pea poeb niit/lõng  
nõelaavausse.

Kui sul on käsil täpsust nõu-  
dev käsitsi traageldamine või ää-  
ristamine, siis võib nõelatorgete  
vahe sassi minna. Sestap on kaval  
joonistada oma näpule „joon-  
laud”: tõmba vildika või pastaka-  
ga sõrmele kriipsukesed, mis tä-  
histavad pistete õiget vahemikku.

Käsitöötuhinas võivad nõelad  
laualt plehku pista. Et need ühes  
kohas püsiksid, kleebi taldriku  
või kausikese alla magnet, mis  
hoiab torkajad paigal ega lase  
neil laiali joosta.

Kui külm poeb kontidesse,  
siis tasuks endale teha nii-öelda  
kaasaskantav radiaator. Puista  
soki sisse paras ports riisi ja seo  
sokisuu kinni. Soojenda seda  
pambukest mikrolaineahjus. Pis-  
ta krudisev sokk taskusse või võta  
magama heites teki alla, see an-

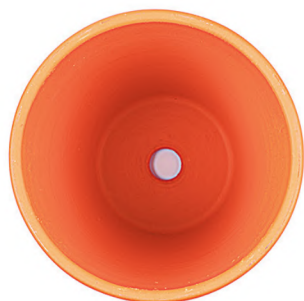
nab sulle üsna pikka aega mõ-  
nusalt sooja.

Selleks, et tennistes jalad ei  
saaks õues jalutades märjaks,  
hõõru nende tekstiilpind hooli-  
kalt küünlaga üle. Seejärel puhu  
neile foonist kuuma õhku nii  
kaua, kuni küünlarasv jalatsites-  
se imbub. Nii muutuvad tennised  
niiskuskindlaks.

Kui tuba on jahe ja tekib igat-  
sus mõnusa ahju järele, siis saab  
pisikese ahju endale meisterda-  
da. Selleks on vaja kuumakindlat  
alust, millele panna teeküünlad  
põlema. Aseta alusele metallist  
rest. Restile küünalde kohale lao  
üksteise peale põhjad ülespidi  
kolm savist lillepotti – justkui  
matrjoškad. Pealmise lillepoti  
peal olev auguke kata näiteks  
mündiga, nii ei levi kuumus mine-  
ma. Peagi hakkab savipottidest  
hõõguma nii palju soojust, et koh-  
metanud käed saavad mõnusalt  
soojaks. Pealmise poti peal saab  
soojas hoida tee- või kohvikruusi.

Porisel ajal teevad tuska mär-  
jad ja mustad jalanõud. Paiguta  
koridori plastmassist karp, mille  
ümber pane kilekott. Karbi sisse  
lao kiht keskmise suurusega kive.  
Õuest tulles asetada porised ja mär-  
jad saapad kasti kivide peale. Vesi  
nõrgub jalatsitelt mööda kive kas-  
ti põhja. Nii saavad saapad puh-  
taks ja selliseks jääb ka põrand.

60+ ootab endiselt lugejate küsi-  
musi ja püüab neile vastuse leida.



FOTOD: SHUTTERSTOCK

REKLAAM

## Benita eakate kodu

### Väärikas vanaduspõlv uues kodus!



Majutus koos  
toitlustusega

päevas  
al 30 €

kuus  
al 900 €



674 4600  
518 0224

Benita Kodu AS • Kodu tee 8  
Valkse küla, Lääne-Harju vald, 76616 Harjumaa  
info@benita.ee • www.benita.ee



# Aspartaam on lauasuuhkrust ligi 200 korda magusam

Tehis on nüüdisaja kultus. Näiteks tehissuhted ehk niinimetatud sotsiaalmeedia. Ka söögilaua on tehisühendid. Sissesöödud tehisühend pole ainevahetusele vajalik, tekitades tasapisi probleeme. Nende avaldumise aeg ja mõju sõltuvad kasutushulgast, tarbimise sagedusest ja kestusest.

**Rando Porosk**

meditsiinilise biokeemia doktorant

**Ursel Soomets**

meditsiinilise metaboolika professor

**Mihkel Zilmer**

meditsiinidoktor ja meditsiinilise biokeemia professor

**I**nimeste magusaarmastus on tuntud tõde. Neile, kes soovivad suhkrute hulka oma menüüs vähendada, pakub kaubandus erinevaid suhkruasendajaid, sealhulgas on rida tehismagustajaid.

Nüüdisajal on väga suur hulk sööke ja jooke, milles sisalduvad tehismagustajad ehk magusained, mida looduses pole. Neid kiidetakse kindla skeemi järgi. Looduslikule suhkrule kleebitakse külge hirmuprobleeme, mida neil õige tarbimise korral tegelikult pole, manipuleeritakse suurte inimarvudega näitamaks tehismagustajate suurt „terviskasumlikkust”, samas vaikitakse maha nende tarbimisest tulenevad ohud või pisendatakse need ohud marginaalseks. See ühekülsus ja vaid positiivsed sõnumid teki-

tasidki vajaduse terviklikuma objektiivsema info järele. Alustame aspartaamiga.

## Lühike visiitkaart

Aspartaam on laboris loodud tehisühend. Looduses seda pole. See on dipeptiid, mis sisaldab kahte aminohappejääki: asparaagiinhape ja fenüülalaniin. Fenüülalaniin on aspartaamis metüülitud, see tähendab, et aspartaam on asparaagiinhape ja fenüülalaniini metüülester. Selline ehitus on tehislilik, aga see ongi selle tohutu magususe alus. Nimelt, eelnimetatud aminohapped eraldi pole üldse magusad, aga sellises ehituses tekib lausa magususe ime: aspartaam on umbes 200 korda tavalisest lauasuuhkrust magusam.

Et visiitkaart paistaks uhkem, on sellele omistatud lausa rida nimesid, nagu NutraSweet, Equal, Tri-sweet, Canderel, AminoSweet, Sanecta, aga ka number E-591 lisaainet nimekirjas. Kas aga kehtib rahvalik väljend „Heal lapsel mitu nime”? See on küsitav, nagu allpool selgub.

## Kuidas aspartaam sündis?

Tehismagustajate sünnilugu on peaaegu alati olnud ootamatu, mõnikord isegi juhuslik. Nii oli ka aspartaamiga. Nimelt sünteesis aastal 1965 keemik James M. Schlatter oma firmas G. D. Searle & Company lõigu (asparaagiin-fenüülalaniin) seedetrakti hormoonist gastriinist eesmärgiga töötada välja ravim seedetrakti haavandite vastu.

Kui lõik oli sünteesitud, tegi ta seda, mida laboris kunagi tegelikult teha ei tohi, nimelt lakkus oma näpud puhtaks. Näppe suhu toppides tundis ta kohe ääretult magusat maitset ja jäi ka ellu. Seejärel ta patenteeris antud molekuli. Aastast 1981 sai ta ametliku loa seda magusainet kasutada Ameerika Ühendriikides.

## Laborist turgu vallutama

Alates 1981. aastast, mil aspartaam sai USA toidu- ja ravimi-ametilt magusaine kasutusõiguse, oli selle võidukaik lausa tormiline. Seda ilmestab fakt, et 1984.

aastal ületas Ameerika Ühendriikides aspartaami läbimüük sahariini müügi. Seetõttu omistati aspartaamile ka uhke hüüdnimi – magusainete kuningas.

Kõik tundus minevat nagu münasjutus ja esialgu läkski. Ka Euroopas sai aine kasutusloa, kuigi alles aastal 1994. Kõige rohkem leidub toidutööstuses aspartaami karastusjookides, ravimites (üle 600), mahlajookides ja närimiskummides. Väga sage on aspartaami kasutamine ka mujal (kiirhommikusöögid, kakaopulber, tee, jogurt jt) – kokku üle 6000 toote. Söögihohtadest ja restorani laualt leiad aspartaami väikesest sinistest pakenditest. Ülemaailmselt toodetakse aspartaami 15 000 – 20 000 tonni, millest saaks valmistada umbes 20 000 000 000 sinist aspartaami pakikest.

## Miks kujunes aspartaami edulugu?

Magususe turul, nagu igasugusel turul, toimub kasumi saamiseks äge võitlus. Tuues välja konkureerivate ainete mõningaid aspekte, näiteks suhkru kasutamise probleemid suhkruhaigetel, või argumente, et tootmine on väga odav, maitset on sarnased ja nii edasi, saab hakata kujundama müügi-propagandat.

Aspartaami leviku edukus rajaneb põhiliselt järgmistel asjaoludel. Esiteks on selle maitse suhkru maitsega suhteliselt ühesugune. Siiani välja töötatud tehismagustajatest on aspartaami maitse kõige sarnasem lauasuukru maitsega ja see maitse kestab tunduvalt kauem kui lauasuukrur. Teiseks on aspartaamist võimalike saadavate kalorite hulk üsna tagasihoidlik võrreldes suhkrute ja magusate polüalkoholidega. Kolmandaks on aspartaami tootmine mitu korda odavam kui suhkru tootmine, mistõttu on selle kasutamine tootjatele väga ahvatlev. Neljandaks arvatakse, et kui tehismagustaja on loodud aminohappejääkide baasil, on see keemiliselt loomuselt tarbijale ohutu. Viieandaks on inimesi väga lihtne suhkruga hirmutada. Kõik ju teavad seda pseudoloosungit valgest surmast.

Kõik need asjaolud koos tohutu müügi-promoga andsid vägeva hoo aspartaami levikule ja kasutusele alates närimiskummidest ja pudingitest kuni ravimite koostisosadeni välja. Kõik paistis muretu ja tulevik oli pilvitu, aga tasapisi hakkasid tekkima küsimused.

## Pole nii laitmatu, nagu paistab

Hoolimata aspartaami molekuli esialgselt väga positiivsest renomeest on läbi aegade esile tulnud ka muud. Kõigepealt mõned olulisemad tehnoloogilised aspektid ja mured. Aspartaam püsib happelistes jookides umbes 300 päeva (nt enamike karastusjookide pH on vahemikus 3–5 ja seal aspartaam ei lagune kiiresti). Samas neutraalse pH juures püsib see vaid mõne päeva.

Ka küpsetamiseks ei sobi aspartaam väga hästi, sest see võib kõrgemal temperatuuril asparaagiinhappeks ja fenüülalaniiniks hüdrolüüsuda ehk laguneda. Pika säilivusajaga toodetes (nt siirup) peab aspartaami parema säilivuse jaoks lisama veel ühe tehismagustaja – sahariini. Pole aga kuigi mõistlik tehismagustajate hulka toiduaines rohkendada. Pulbrilistes karastusjookides võib aspartaam reageerida aroomiainetes leiduva aldehüüdiga ja kaotada osaliselt maitse ja magususe ning seetõttu võib vahel toote järelmaitse olla hoopis mõru või maitsetu.

Järgmised probleemsed aspektid sugenevad kasutuslubadest ja lubatud päevasest kasutuskogusest. On veidi imelik, et ka Ameerika Ühendriikides toimus see teatud viivitusega. Nimelt lubati USAs 1981. aastal aspartaami kasutada kuivatatud toiduainetes, 1983. aastal karboniseeritud

Magususe turul, nagu igasugusel turul, toimub kasumi saamiseks äge võitlus.







FOTO: SHUTTERSTOCK

jookides ja alles 1993. aastal teistes jookides ja küpsetistes. Kulus veel kolm aastat, kui aastal 1996 kõik piirangud eemaldati ja aspartaami lubati kasutada kõikides toitudes ja toiduainetes. Euroopa Liidus on aspartaami kasutamine lubatud alates aastast 1994.

Kas inimese organismi sattuva aspartaamiga polegi muret? Aspartaami on paljudes riikides kirjeldatud kui ohutut ainet. USA toidu- ja raviamet kirjeldab aspartaami kui ühte kõige põhjalikumalt uuritud toidulisandit, mida vastav ühing on legaliseerinud. Kuid on olnud ka vasturääkivusi. Toksikoloogiat on uuritud hiirtel, rottidel, koertel, jänestel. Võttes ohutuse aluseks loom-uuringute informatsiooni ja ohutuskoeffitsiendi (tavaliselt 100), on päevane soovituslik ohutu kogus USAs 50 mg/kg, Euroopas aga märksa väiksem ehk 40 mg/kg. Järelikult inimene, kelle kehamaass on 70 kg, võib ööpäevas tarbida maksimaalselt 2,8–3,5 g aspartaami. Suhkrule ümberarvestatult tähendab see 500–700 g suhkrut. On väheusutatav, et keegi nii suures koguses magusat tarbib.



Normaalses, biokeemiliselt ja füsioloogiliselt õiges koguses tarbitud suhkur pole valge surm, vaid inimese ainevahetusele sobiv normaalne toiduaine.

Mida peaks veel silmas pidama? Esiteks, loomkatsed on alati vajalikud, kuid saadav info pole üheselt inimese ainevahetusele üle kantav ja inimese soolestiku mikrofloora pole sama, mis katseloomadel. Teiseks, kui millelgi niinimetatud ohutu piir on väga väikese koguse tasemel, siis peaks see tarbimise mõttes ettevaatlikuks tegema.

Kuna aspartaami on väga paljudes söökides-jookides, eriti USAs, siis on lubatud päevase annuse ületamine täiesti võimalik. Näiteks ainuüksi kümme väikest dieetjoogi purki annab juba üle poole lubatud päevakogusest. Arvudest, et keskmiselt tarbib täiskasvanud inimene 6–15 protsenti ja lapsed 21–43 protsenti lubatud kogusest, on tegelikus igapäevapraktikas saadud summaarne kogus kindlasti suurem.

### Mida aspartaam organismis teeb?

Sissesöödud aspartaam lammutatakse aminohapeteks ja väikeks koguseks metanooliks. Üks aminohape on fenüülalaniin. See on meie kehale omane ja probleeme ei sugene, välja arvatud siis, kui inimene on fenüülketonuurik. Teadmiseks lugejale, et fenüülketonuuria on pärilik fenüülalaniini kasutamishäire, mille korral on rohkem või vähem pärsitud selle muundumine teiseks aminohappeks – türosiiniks. Kui diagnoos hilineb ja õigeaegselt ei rakendata fenüülalaniinivaba dieetravi, on tagajärjeks eluaegne kretinism. Selge on see, et ka aspartaam panustab fenüülalaniini saamisele, ja seetõttu peaks kõigil aspartaami sisaldavatel toodetel olema spetsiaalne hoiatus fenüülketonuurikutele.

Lammutamisel tekkinud metanooli hulk on väike, sellest võib tekkida ensümaatilisel formaldehüüd (see on juba üsna toksiline ühend), mis alles lõpuks annab peamiselt süsihappegaasi. On selge, et limiteeritud, väheste aspartaamkogusega suudab organism edukalt toime tulla ja mingit otsest metanooli või formaldehüüdi mürgitust pole vaja kindlasti karta. Miks peaks aga kasu-

tama aspartaami, et tekitada enda organismis metanooli? Aga kui tarbitava aspartaami kogus on suurenenud? Või kui tarbimine toimub aastaid? Need on vastuseita küsimused, mis kindlasti plekitavad aspartaami renomeed!

Ja veel. Inimkehas metaboli-seeritakse metanool maksas metanaaliks ensüümi alkoholi de-hüdrogenaasiga, kuid närilistel käib protsess teistmoodi: kasutatakse teist ensüümi – alkoholi katalaasi. Seetõttu ei saa närilistel tehtud uuringuid aspartaamist üksüheselt inimesele üle kanda. Metanaal omakorda konverteeritakse metaanhappeks ning edasi süsihappegaasiks ja veeks. See protsess toimub samuti närilistel tunduvalt kiiremini ja efektiivsemalt kui inimesel, sest nad toodavad protsessiks vajalikku foolhapet (tetrahüdrofolaati). Liigne metaanhape võib ebasoodsate tingimuste kokkulangemisel soodustada metaboolse atsidoosi ja koekahjustuse teket, sest inimkeha maksa foolhappe kontsentratsioon on väiksem.

Ökogeneetilise teooria kohaselt peaks aspartaam põhjustama osal inimestel ebatüüpilisi vastusreaktsioone. Tegelikuses ongi see nii. Aspartaami suhtes pärilikult tundlikul inimesel põhjustab antud ühend organismi jõuetust ja väsimust. Võttes arvesse aspartaami massilise tarbimise ja tundlike inimeste üliväikse arvu (alla tuhande juhtumi alates ühendi kasutamise algusajast), ei ole see siiski eriline probleem. Ometi jäävad teatud kõhklused-kahtlused aspartaami suhtes ikkagi püsima.

Ehkki meie loo peategelast on põhjalikult testitud ja uuritakse ka edaspidi, on paljugi veel selgusetu. Puuduvad andmed aspartaami ja teiste keemiliste ühendite (eriti uute sünteetiliste ainete) koostoimest. Täpselt ei teata sedagi, kuidas pikaajaline aspartaami kasutamine mõjutab seedekulglas olevat mikrofloorat, soole limaskestast, toitumüsüsioloogiat ja teadmatus valitseb ka aspartaami mõju suhtes järgnevatele põlvkondadele.

### Lahtisi otsi on veel

Veel mõningaid lahtisi otsi. Nagu varem mainitud, siis uuringud närilistel ei ole päris adekvaatsed, et kirjeldada protsesse, mis toimuvad inimkehas. Järgnevalt toome näitena vaid mõned loom-uuringud, kus on kasutusel olnud maksimaalne päevane lubatud või sellest suurem doos.

On näidatud, et maksimaalse päevase lubatud kogusega (40 mg/kg) tõuseb vere metanooli tase 3–6 korda (Spanel jt, 2015). Aspartaami tarbimine võrreldes lauasuuhkru sahharoosiga on viinud rottide märgatavale kaalu-tõusule, kuigi kalorite tarbimine oli võrdne (Feijo jt, 2013). Lisaks

on uuringud näidanud rasvkoe suurenemist ja insuliinitundlikkuse vähenemist (Collison jt, 2012).

Aspartaami tarbimine võib suurendada oksüdatiivset stressi vererakkudes (erütrotsüüdid, neutrofiilid, lümfotsüüdid), sest tekib ka vesinikperoksiide ja peroksüülradikaale. Omakorda mõjutab see vererakkude morfoloogiat (Barodka jt, 2014). Sellega seoses on näidatud muutusi fibriini ja vereliistakute moodustumisel (Pretorius jt, 2007) ja suurenenud hüperkoagulatsiooni (Redondo jt, 2005). Näriliste ajus on näidatud aspartaami mõju suura-jukoorele, hüpotalamusele ja hipokampusele (Iyyaswamy jt, 2012), mis on häirinud õppimis-võimet ja mälufunktsiooni. Tehismagustajad võivad mõjutada soolestiku mikrofloorat, muutes nii seal elavate mikroobide koosseisu kui ka nende metabolismi, mis omakorda võivad muuta üleüldist keha homöostaasi (Pepino jt, 2011; Suez jt, 2014). Näiteks võivad häirida magusa maitse tundmise retseptoreid seedesüsteemis nii, et see mõjutab glükoosi kui vere-suhkru imendumist ja metabolismi ning suureneb ka vere suhkrusisaldus.

Aspartaamil on näidatud ka bakteriostaatilist efekti, mis pidurdab bakterite kasvu nii suuõõnes kui ka ülejäänud seedesüsteemis, kuhu aspartaam satub. See omakorda on närilistel tõstnud paastuglükoosi taset ja mõjutanud glükoosi tolerantsust. Aspartaami kalorsus on tühine ja seetõttu kasutatakse nii seda kui ka teisi suhkruasendajaid eesmärgiga kaalust alla võtta.

### Aspartaam on vaid magus tehisiühend

Paljud ohutuse uuringud on eelkõige tehtud närilistel (hiir, rott), kelle aspartaami (või selle metaboliitide) lagundamine on inimesest erinev. Põhiline probleem on oksüdatiivse stressi tõus ja rakumembraanide kahjustamine, mis omakorda tekitab süsteemset põletikku ja mõjutab enamikku kudesid.

Aspartaamiga tehtavad inim-uuringud on tagasihoidlikud ja limiteeritud ning aspartaami ainevahetuslik efekt vajab kindlasti edasist objektiivset uurimist. Ja veel, normaalses, biokeemiliselt ja füsioloogiliselt õiges koguses tarbitud suhkur pole valge surm, vaid inimese ainevahetusele sobiv normaalne toiduaine. Aspartaam on aga vaid magus tehisiühend, mis pole inimorganismile absoluutselt vajalik. Seega: suhkur oma mõistlikus tagasihoidlikus koguses on meie ainevahetusele sobiv, aspartaam jääb aga mittevajalikuks võimalike probleemidega tehisaaineks, ükskõik, kuidas seda reklaamitakse ja kiidetakse.



# Sinimustvalge pidusöök



Mida võisid süüa veebruarikuu 24. päeval 100 aastat tagasi meie austatud esivanemad? Ilmselt olenes see paigast, kus elati. Linna- ja maakodu laual polnud ehk päris samad toidud. Samuti olenes see kindlasti pere tengelpunga suurusest.

**Sirje Rekkor**

60pluss@eestimeedia.ee

**M**inu emapoolse vanaema lapsepõlv langes just meie riigi sündimise aega. Tema ema teenis aga enne riigi sündi Saka mõisas kokana. Vanaema läks küll manala teele juba enne minu sündimist, kuid kadunud tädi mälestused, kes oli pere viiest lapsest vanim, taipasin omal ajal sajandi algusaastail Eesti rahvusköögi raamatu koostamise aegu talletada. Sel moel on meie peres mõndagi teada sellest, mida vanaema oma lapsepõlvest kaasa oli saanud ning mis toite peres traditsiooniks peeti ja pidulauale pandi.

Need on ühe suguvõsa põlvest põlve edasi kantud mälestused. Esimese lapsepõlvemälestusena meenub, kuidas ootas alati kohupiimapiruka lauale toomist. Eriti meeldisid mulle pirukale pandud tainast kaunistused. Seda küpsetist tegi minu ema, kes

oli selle õppinud oma emalt, tema omakorda oma emalt.

## Igal suguvõsal oma mälestused

Igal suguvõsal on kindlasti oma mälestused inimestest, eluolust ja kindlasti ka toitudest. Vabariigi algusaastate argi- ja pidutoitudest saab hea ülevaate tolle aja raamatutest ja ajakirjadest, näiteks annab ajastutruu pildi 1914. aastal ilmunud raamat „Eesti kokk. Noorte perenaiste majapidamise käsiraamat. Õpetus, kuidas hästi odavalt ja maitsevaid söökisi valmistada võib”, millest vabariigi sündimise aastatel on ka kordu strükke tehtud.

Ajad ja kombad muutuvad. Viimase saja aastaga on meie toidud ja toidukultuur väga palju muutunud, kuid mõnes osas üldse mitte või siis üsna vähe. Mõndagi oleme sajandi tagant tänasesse päeva kaasa võtnud üsna muutumatu kujul, osa toite vaid ideena ja teistest toiduainetest valmistatuna. Paljud söögid oleme peaaegu unustanud, mitmed on seoses elu- ja toitumistavade muutumisega lausa kõrvale heidetud.

Viimase saja aastaga on meie toidud ja toidukultuur väga palju muutunud, kuid mõnes osas üldse mitte või siis üsna vähe.

Sajandi jooksul on meie võimalused, elutempo, teadmised ja seeläbi ka söömisharjumused muutunud, paljude inimeste ar-

vamust mööda ei vasta meie kunagine talupojaköök enam tänapäeva arusaamale tervislikust ja ajakohasest toidust. Samas on ilmselt igal eesti inimesel oma arvamus meie rahvustoitudest, mis võisid olla pidulaua sada aastat tagasi.

Arvatavasti meenuvad enamikule esmajärjekorras seapraad, hapukapsad ja ahjukartulid. Või siis arhailised traditsioonilised toidud, mida tegelikult enamik meist iga päev ei söö, näiteks kaerakile ja kamakäkid. Muide, kui meie rahvusringhäälingu ühes jaanuarikuu „Ringvaate” saates kutsuti inimesi üles oma õhtusöögist pilte saatma, leidis seal siiski üks pilt kaerakiislist ehk kaerakiilest. Saatejuht Marko Reikop ütles pilti vaadates, et tal on tulnud seda ka ühel korral maitsta. Mulle meenus kohe, et see olin mina, kes selle kaerakile tookord valmistas ja talle pakkus. Päris palju nalja sai ja Reikopi näoilme, kui kaerakile oli tema suhu rännanud, pole siiani ununenud.

## Mis on muutunud?

Mis on saja aastaga meie toidulaua muutunud ja mis üsna muutmataks jäänud?

Nagu sada aastat tagasi on teraviljatoidud tänagi au sees. Leib ei puudu ilmselt ühegi Eesti pere toidulaualt, lisaks leiame sellelt sepikud, saiad, pirukad, saiakesed, koogid ja küpsised.

Viimasel ajal on jälle erilise au sisse tõstetud täisteratooted, vastupidi sajanditagusele arusaama-

le, et mida peenemast jahust leib sai küpsetatud, seda parem. Vahepealsetel aastakümnetel pudruviljadena valitsenud kaer helveste ja nisu manna näol on pidanud taanduma ning vanad head tuttavad oder, rukis ja tatar on helveste, kruupide ja tangudega tagasi meie toidulaua. Nüüd ses hommikumenüüs on üsna tavalised mitmesugused kuivad hommikusöögihelbed, müslid ja mitmeviljapudrud, mida vabariigi algusaastatel ei tuntud.

Nagu sada aastat tagasi on teraviljatoidud tänagi au sees. Leib ei puudu ilmselt ühegi Eesti pere toidulaualt.

Üks tohutu suur teraviljatoitude grupp on viimase sajandi jooksul eestlase toidulauale tee rajanud, need on pasta- ja riisitoidud. Võõramaise külalisena meie köögis kanda kinnitanud riis oli mõningases kasutuses juba sajand tagasi. Õnneks on meil säilinud kamajahu valmistamise ja kama söömise traditsioon. Pannkoogid on meie toidulauale sajandi jooksul kindlalt püsima jäänud, küll aga valmistatakse pannkooke praegu peamiselt nisujahust.

Kaunviljatoitudest on sajand tagasi sagedasti söödutest praegu levinuim hernesupp, harvem süüakse oasuppi või lihtsalt ube soolvees (neid armastatakse küll peamiselt ölle kõrvale suupistena süüa). Vahepealsetel aastakümnetel unustatud läätsedki on viimastel aastatel taas avastatud.



Mart Laar kirjutab vast ilmunud raamatus „Sajandi kokaraamat”, et 1918. aastal töötanud Ajutine Valitsus mõnda aega perekond Raamotite elutoas, neil polnud kiire töö tõttu aega toidupoolist otsida ning perenaine keetis valitsuse liikmetele suitsukoodiga hernesuppi. Nii et hernesupp on üks märgilisi toite.

Endiselt on au sees kartulitoidud, paljudes peredes süüakse tänagi lõuna- või õhtusöögiks kartulit ja kastet, levinud on jahukastmete valmistamine kartulite kõrvale. Paksu jahukastet, mida praegu ehk teevad veel vaid vanemad, valmistatakse enamasti päris vanamoodi, nii piima kui ka hapukoorega. Palju segatakse juba sajand tagasi tuntud külmi kastmeid, eelkõige hapukoore ja kohupiima baasil.

### Köögililju süüakse vähem

Köögililju söövad eestlased tunduvalt vähem kui sajand tagasi ja kui see ehk tervisele kasulik oleks. Kuid juba vanavanaemade repertuaaris olnud supid ja ühepajaroad, eelistatult lihaga valmistatud, on endiselt meie toidulaual. Tänapäevalgi hapendame kapsast, valmistame mulgikapsaid ja magushaput kapsast. Tomat ja kurk, mis sajand tagasi juba tuntud, kuid söögilaul veel mitte kuigi levinud olid, on meie köögis kindlalt kanda kinnitanud.

Metsas armastab meie rahvas endiselt käia ja kõik metsamarjad, mida varem söödi, on praegugi au sees. Viljapuuaedade rajamine talude juurde sai alguse 19. sajandi teisel poolel. Nagu vabariigi sünni ajal, kasvatatakse nüüdki kõiki meie kliima puuvilju ja marju, mida süüakse värskest niisama või erinevate lisanditega. Praegugi valmistatakse

puuviljadest ja marjadest juba sajand tagasi vähemalt jõukamates linna- ja maakodudes tuntud magustoite – magusaid suppe ja kisselle, tarretisi, kreeme, vahtusid, küpsetisi, kastmeid.

### Liha süüakse rohkem

Liha sömine on võrreldes sajanditaguse ajaga kindlat tõusu näidanud. Samas sööb eestlane nüüdki kõige rohkem sealihaga. Rahva lemmik on siiani praetud ja küpsetatud liha, viimasel ajal on tõusnud grillimise populaarsus. Eestlased söövad palju hakklihatoite, ka vorste armastab meie rahvas endiselt. Igapäevasel toidulaual on enamasti keedu- ja suitsuvorstid, soojemal ajal sööme rohkem grillvorsti, jõululaual on aga kindlasti verivorst, tangu- ja kartulivorst, nagu sajandi eestki. Sült on aukohal peaaegu igal suuremal peolaul, eriti perekondlike sündmuste tähistamisel. Nii võib sülti verivorstide ja hapukapsa kõrval lugeda kõige enam levinud pärandtoiduks eestlaste köögis, mis siiani au sees.

Kala on endiselt meie söögilaul. Räämest tehakse mõnes peres praetud räime kõrval ka räimekastet või mõnd muud sajand tagasi tuntud kalatoitu. Ka kuivatatud, suitsutatud ja soolatud kala sööme tänagi, kuigi ehk harvem kui sajand tagasi.

Piima joome ja kasutame, nagu ka sajandi eest, pudru ja piimasupi, pannkoogi- ja pärmitaina valmistamiseks, kasutame seda ka kastme ja piimamagustoidu tegemiseks. Laual on endiselt pett ja hapupiim, rõõsk koor ja hapukoor. Kohupiim on praegugi hinnatud toiduaine, väga armastame tänapäeval süüa vabariigi algusaegadel veel mitte tuntud kohupiimakreeme ja kohukesti. Sõir,

mis oli vahepeal sootuks unustus, on taas meie toidulauale naasnud ja pidulaualegi maandunud. Võid sööme praegu samuti kindlasti rohkem kui sada aastat tagasi. Viimastel aastakümnetel sellele võidemargariinide näol ilmunud tõsine konkurent on oma positsiooni kaotanud ja kvaliteetne või on au sisse tõstetud. Praegusel ajal populaarsed mitmesugused jogurtid olid aga eestlastele sajandi eest peaaegu tundmatud.

Keedetud ja praetud muna, munakaste ja -puder on meie toidulaual endiselt üsna igapäevased. Ilma värviliste munadeta ei kujutanud vist keegi sajand tagasi ega kujuta tänapäevalgi lihavõttepühasid ette. Täidetud munad on senini peolaua ehteks ja kaovad ikka kõige kiiremini vaagnalt.

Paljusid sada aastat tagasi igapäevaseks tuntud jooke pole me unustanud, kuid nende valmistamise oleme peaaegu unustanud. Õlut tarvitab Eesti rahvas joogiks ohtralt, kuid valmistab kodus väga harva. Kalja tehakse samuti kodus harva, aga selle populaarsus on viimastel aastatel jälle tõusnud. Kasemahla siin-seal kevaditi ikka juuakse, mödu valmistamise ja joomise oleme aga sootuks unustanud.

### Nagu varemgi: seapraad ja külmlaud

Meie riigi sünnipäeva eel võiks ehk meenutada, et üks pidevne Eesti moodi oli saja aasta eest ja on sageli ka praegu sarnane. Peolaul on hulgaliselt külmi suupisteid. Esmalt pakutakse sooja toitu – reeglina sealihast, koos kartulite ja hapukapsaga. Seejärel lastakse küladel suupistetel hea maitsta. Joogiks on tavaliselt ikka marjajook (nimetame sageli morsiks). Peo lõpetab kringel või

## PIDULAUALE

### Sada aastat tagasi tuntud ja tänapäevasele pidulauale sobivad külmad suupisted:

- rosolje
  - Eesti kartulisalat
  - seenesalat
  - täidetud munad
  - sõir
  - soolatud räimed (silgud) või muud kalad
  - heeringas hapukoorega
  - marineeritud praetud räimed
  - marineeritud heeringarullid (rollmops)
  - kala tarrendis
  - suitsutatud kala
  - sült
  - maksapasteet
  - sealiharulaad
  - vasikarulaad
  - lamba- või porsarulaad
  - kamararulaad
  - hakkliharulaad
  - hakklihapallid kastmega
  - keel tarrendis
  - keedetud keel
  - suitsutatud liha (sea-, lambaliha)
  - liha tarrendis
  - marineeritud paneeritud liha
- Pearoad ja lisandid:**
- küpsetatud kala

- hautatud liha (sea-, lamba-, vasika-, veiseliha)
- liharullid täidisega
- praetud sealihaga
- küpsetatud liha (sea-, lambaliha)

- seapraad
- kartulivorstid
- tanguvorstid

### Köögililjalisandid:

- keedetud põldoad, herved või läätsed
- ahjukaalikad
- ahjukartulid
- praetud kaalikad
- hautatud porgandid
- magushapud kapsad

### Küpsetised:

- kohupiimapirukas (Ida-Eestis vorungipirukas)
  - õunakook pärmitainast
  - munakook marjavahukooriga
  - kaerahelbeküpsised
  - kohupiimaküpsised
  - mustikakook
  - kringel
  - pidusai
- Joogid:**
- leivakali
  - piparmündikali
  - köömnekali
  - taimeteed
  - koduõlu

pidusai, mõnes paigas magus pirukas.

Mart Laar kirjutab eespool mainitud raamatus „Sajandi kokaraamat”: „Pakun, et juubelilaual võiks olla omal ajal kokaraamatutes ka peosalatiks kutsutud rosolje, väike lihakollektsioon, täidetud munad, marineeritud praetud räimed, värskest hapendatud kurk ning must Muhu leib.” Olen Mart Laariga täiesti nõus ja ühinen üleskutsega!

REKLAAM



# Matcha Latte

**Võitis Brüsselis Parima Maitse auhinna 2017. Matcha on pulbriks jahvatatud roheline tee, mis on rohelisest teest veelgi tervislikum, sest matcha pulber lahustub ning omastub paremini.**

**Koostis:** 63% orgaaniline kookospiimapulber, orgaaniline kookospiimasuhkur, 11% orgaaniline matcha, orgaaniline lucuma-pulber, naturaalne vanill. Laktoosivaba, sobib veganitele. Mahetood.

**Valmistamine:** puista 1 kuhjaga teelusikatäis pulbrit kõrgema teetassi põhja. Vala kõrgelt peale keedetud vesi (60 °C), siis seguneb tee paremini ja pinnale tekib kaunis vaht. Naudi ☺.

- 1 klaas matcha't võrdub antioksidantide ja toitainete sisalduselt 10 klassi rohelise teega, võrreldes kohvi 2 tunniga energiat 6 tundi
- kiirendab ainevahetust, viib välja mürgid ja põletab kaloreid
- alandab kolesterooli ja veresuhkrut
- võitleb viiruste ja bakterite vastu
- annab organismile C-vitamiini, tsinki, kroomi, magneesiumi
- tõstab tuju ja suurendab keskendumisvõimet
- rahustab ja lõdvestab
- on kiudainerikas

Tavahind 11,70 €.

2tk = 19,90

Osta sõbrale ka!



TELLI E-POEST: [WWW.ELUVAGI.EE](http://WWW.ELUVAGI.EE)

TOOTJA Tšehhi

ESINDUS Eluvägi OÜ, Rüütli 14-214, Pärnu

TALLINNAS Kalamaja Apteegis – Kotzebue 9

TARTUS TÄHE LILLED Vaksali 17a / Raja Apteekides – Aardla 114; Raja 31; L. Puusepa 3

PÄRNUS Ülejõe Apteegis; Viiking SPA Apteegis; Tervisepood (Teatri maja)

VÖRUS tel 5553 1008 – KAUP KOJU KÄTTE!



## RETSEPTID

## Rosolje

Umbes 1,5 kg salatit  
4 kartulit  
2 porgandit  
2 peeti  
2–3 õuna  
1 sibul  
2 hapukurki  
100 g praetud või küpsetatud liha  
2 heeringafileed  
1 muna

## Kaste:

1,5 dl hapukoort  
1,5 dl majoneesi  
1/2 tl sinepit

soola  
suhkrut

## Kaunistamiseks:

hakitud munavalget ja -kollast  
sibulapealseid  
petersellileht  
keedetud porgandit

Keeda kartulid, porgandid ja peedid pehmeks, jahuta hoolikalt ja koori. Keeda munad kõvaks, jahuta ja koori. Lõika kartul, porgand, peet ja kurk umbes poolesenti-meetristeks kuubikuteks, haki sibul. Muna haki või riivi jämedal riivil. Lõika liha ja heeringafilee ning õun samuti väikesteks kuubikuteks. Sega kastmeained ja maitsesta kaste. Pane tükeldatud peet ja heeringas kaussi ja vala üle salatikastmega. Lase jahedas kohas tund või paar seista. Sega ülejäänud salatiained ettevaatlikult omavahel. Lisa peedi-heeringasegu ja lase veidi jahedas seista, et maitseid ühtlustuksid. Lauale andmisel võib salatile raputada maitserohelist ja hakitud mune, riivitud keeduporgandit või panna porgandi-kaunistusi.

## Soolaseenesalat

15 sööjale külmaroalaua suupisteks  
5 dl soolatud seeni  
1 keskmine sibul  
2 hapukurki (õuna)  
4 sl hapukoort  
vajadusel soola  
hakitud peterselli või murulauku  
värsket või kuivatatud tüümiani

Leota soolaseened ja nõruta need hoolikalt. Tükelda seened ja hapukurk väikesteks kuubikuteks ning haki sibul. Kui kasutad õuna, siis koori õun, eemalda südamik ja tükelda viljaliha väikesteks kuubikuteks. Kastme valmistamiseks sega hapukoore hulka hakitud maitserohelist, veidike tüümiani, vajadusel maitsesta soolaga. Sega salatiained ja vala kaste salatile. Sega salat ja pane mõneks ajaks jahedasse, et maitse ühtlustuksid. Juurde sobib anda kuumi keedukartuleid või täisteraleiba. Nõuanne: Seenesalatile võib lisada keedumune, värsket kurki, rohelist sibulat, tomatit. Salatile võib lisada suitsuliha või sinki.



## Maksapasteet

500 g vasika-, veise-, sea- või lam-bamaksa  
150–200 g läbikasvanud sea küljeliha või pekki  
50 g suitsuliha  
1 keskmine mugulsibul  
1 keskmine porgand  
soola, pipart  
(brändit)  
1–2 dl vett  
100–200 g võid

Eemalda maksal suuremad sooned, vajadusel ka kelmed. Tükelda maks väiksemateks tükkideks, liha või pekk viiludeks, sibul ja porgand suuremateks tükkideks. Pruunista lihad, maitsesta soola ja pipraga, lisa köögiviljad ja kuumuta koos. Lisa tükeldatud maks ja vesi. Hauta kaane all, kuni toiduained on pehmed, jahuta ja aja 2–3 korda läbi hakkmasina. Lisa pehme või ja vahusta pasteet ning maitsesta lõplikult, maitsestamiseks võid kasutada maitse järgi brändit. Pane valmis pasteet vormi või kaussi ja hoia lauale andmiseni jahedas. Võid vormida toidukile abil rulli, millest hiljem on kena seibe lõigata.



## Hakklihapallid kastmega

10 sööjale külmaroalaua suupisteks  
500 g seguhakkliha  
1 muna  
pool sibulat  
1 dl riivsaia  
1 dl koort  
1 dl piima  
1,5 tl soola  
2 tl kuivatatud maitseürte või 0,5 tl värsked maitseürte (aedharakputke, aed-liivateed, basiilikut, aedsalveid, punet või majoraani)

maitserohelist (peterselli- ja tilli-lehti, rohelist sibulat või murulauku)  
jahvatatud valget pipart  
paneerimiseks jahu  
praadimiseks õli ja võid

Sega hakklihast, munast, riivsaia, koorest ja piimast hakkmass. Hakkmassile lisa hakitud sibul, maitsesta soola, ürtide ja pipraga. Sibulat võib enne hakkmassile lisamist veidi rasvas kuumutada. Vormi hakkmassist märgade käte abil väikesed 3–4sentimeetrise läbimõõduga pallid. Paneeri lihapallid jahus, prae kuumas õli ja või segus igast küljest kuldpruuniks ja pane seejärel ahju 5 minutiks järelküpsema. Hakklihapallide juurde sobib koore- või tomatikaste ja keedukartulid. Jahutatud hakklihapallid sobivad suupisteks pidulikule külmlauale. Siis sobib juurde anda hapukoore-, hapupiima- või kohupiimakastmeid, samuti majoneesikastmeid.



## Sinepikaste

1,5 dl hapukoort  
1,5 dl rõõska koort  
1 hapukurk  
soola  
suhkrut  
jahvatatud valget pipart  
haput heledat mahla  
1 sl Põltsamaa sinepit  
1 sl hakitud peterselli

Vahusta rõõsk koor kergelt ja sega hapukoorega. Haki hapukurk peeneks ja lisa koorele. Maitsesta kaste soola, suhkruga, pipra ja sinepiga. Soovi korral lisa maitse järgi haput mahla. Raputa peale hakitud peterselli. Nõuanne: mugav on hakkmassi teha köögikombainis. Lihapalle võib keeta puljongis või veeaurus. Lihapallid pane keevasse vette või puljongisse ja keeda tasasel tulel kaane all valmis (kuni pallid pinnale kerkivad). Lihapalle võib küpsetada ahjus. Lihapallid lao rasvaga määratud või küpsetuspaberiga kaetud ahjupanile ja küpseta 200 kuumakraadi juures 20 minutit. Peale retseptis nimetatud ürtide võib hakkmassi maitsestada iisopi, koriandri, kurgirohu, köömnete, piparrohu, küüslauguga. Lihapallide sisse võib panna suitsuliha-, seene- või köögiviljatäidiseid.

Pidukringel  
marja-õunatäidise ja  
kakaoglasuuriga

Välja tuleb umbes kahekilone kringel

## Tainas:

10 g kuivpärm  
4 sl suhkrut  
5 dl käesooja piima  
800 g head nisujahu  
2 muna  
100 g sulatatud võid  
noaotsaga soola

## Täidis:

200 g kuivatatud marju  
300 g värsked õunu  
kaneeli  
50 g suhkrut  
muna kringli määrimiseks  
50 g võid või margariini küpsetusplaadi ja pärast küpsetamist kringli määrimiseks

rullimiseks 1 dl jahu, määrimiseks

1 muna

## Glasuur:

300 g tuhksuhkrut  
2 sl kakaod  
vett  
100 g purustatud metspähkleid

Taina valmistamiseks lisa piimale pool sulatatud või kogusest, suhkur, sool ja lahtisegatud munad. Sega kuivpärm jahuga ja lisa pidevalt segades vähehaaval vedelikku. Sõtku tainas ühtlaseks. Kata tainakauss puhta rätikuga või toidukilega ja aseta sooja kohta umbes tunniks kerkima. Tainas on kerkinud, kui selle maht on suurenenud umbes kaks korda.

Täidise valmistamiseks koori õunad ja tükelda õhukesteks viiludeks. Kuivatatud marjad leota väheses sooja vees. Kerkinud tainas rulli jahuga ülepuitatud laual nelinurkseks ja pintselda ülejäänud sulatatud võiga. Seejärel laota tainale suhkru-kaneelisegu, õunatükid ning sooja vees leotatud ja nõrutatud maasikad.

Rulli tainas pehmeks rulliks (alusta enda poolt väljapoole näppudega rullimist). Suru rull käega kergelt lapikuks ja lõika pikuti kolmeks. Punu kolm eraldi tainaribapatsi. Laota kringlikujuliselt eelnevalt rasvane määratud ahjuplaadile, kata taas puhta rätikuga ja jäta sooja kohta umbes 20 minutiks kerkima. Määri kerkinud kringel lahtiklopitud muna ja vee seguga ning küpseta ahjus 200–220 kuumakraadi juures valmis. Kringli küpsust kontrolli puutikuga. Võta kringel ahjust ja pintselda kuumalt sulavõiga. Lase pisut seista, samal ajal valmistada glasuur. Selleks sega tuhksuhkur ja kakao-pulber, lisa segule nii palju vett, et tekiks paraja paksusega glasuur. Et vältida liiga vedela glasuurisegu tekkimist, lisa vett kasvõi supilusika kaupa. Lõpptulemus peaks olema umbes hapukoore konsistentsiga. Kuumuta glasuurisegu kuni 55 kuumakraadini ja kata kringel glasuuriga. Peale puista päklikipuru.



|                                                                                     |                                    |                                              |                                   |                                                                                     |                                        |                                        |                                  |                                       |                                   |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                         |                                   |                                         |                                               |                                      |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|-----------|
|    | Lalkpigmensus                      | Anno mundi                                   | ...kumba                          | Mehenimi                                                                            | ...kapsas                              | Küla Väike-Maarja vallas               | Gauss                            | Haiguslik kõrgeenud meeleolu          | Micro-Star International          | Jood                                                                                  | Noorkotkas                                                                            | Raadio-lainete levimise keskkond                                                      |  | Lind                                    | Veregrupp                         | Ravimidoos                              | Naisenimi                                     | Negatsioon                           | Hüüdnimi  |
| Nägemisprobleem                                                                     |                                    |                                              |                                   |                                                                                     |                                        |                                        |                                  |                                       |                                   |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       | Sultani naised<br>Noot                                                              |                                         |                                   |                                         |                                               |                                      |           |
| Nakkus- või tõvekindlus                                                             |                                    |                                              |                                   |                                                                                     |                                        |                                        |                                  |                                       |                                   | ...välk<br>VASTUS                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                         | Tütarlaps<br>Veel ehitamata seade |                                         |                                               |                                      |           |
| Tesla                                                                               |                                    | ...muusika<br>Maasse löödud kepp             |                                   |                                                                                     |                                        |                                        | Kreeka täht<br>Eesti film (2015) |                                       |                                   |    | Tähelepanelik<br>Oskar                                                                |                                                                                       |                                                                                     |                                         |                                   |                                         |                                               | Umbes<br>Lenini armuke<br>... Armand |           |
| (Vilja)terad                                                                        |                                    |                                              |                                   |                                                                                     | ...loogia (arstiteaduse haru)<br>Läbi- |                                        |                                  |                                       | Nordvest<br>...piim ehk kolostrum |    |                                                                                       |                                                                                       | Aeg-ajalt<br>Selve                                                                  |                                         |                                   |                                         |                                               |                                      | Varjusurm |
| Noot                                                                                |                                    |                                              | ETV saade<br>Ühest alhest koosnev |                                                                                     |                                        | Täis ootust<br>...põletik ehk omfaliit |                                  |                                       |                                   |    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                         |                                   |                                         | National League<br>...Saller                  |                                      |           |
| Ürgaeg                                                                              |                                    |                                              |                                   | Kusepidamatus<br>Lind                                                               |                                        |                                        |                                  |                                       |                                   |    |                                                                                       | Samuel<br>Plaatina                                                                    |                                                                                     |                                         |                                   | Näitav asesõna<br>Napp                  |                                               |                                      |           |
| J naaber                                                                            |                                    | Rituaalne enesetapuvõis<br>Earth observation |                                   |                                                                                     |                                        |                                        |                                  |                                       |                                   |    | Linnu eramu<br>Küsitlusfirma                                                          |                                                                                       |                                                                                     |                                         |                                   |                                         |                                               |                                      |           |
| Sültjas mass                                                                        |                                    |                                              |                                   |                                                                                     | Plank<br>Röntgen                       |                                        |                                  |                                       |                                   |    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     | Tants<br>Jupiteri kaaslane              |                                   |                                         |                                               |                                      |           |
| 2 x täht                                                                            |                                    |                                              | Haldusüksus<br>Venemaal           |                                                                                     |                                        |                                        |                                  | Eesti<br>Õpilasmalev                  |                                   |   |                                                                                       | Piirkond<br>Vana-Kreekas<br>Merekitsus                                                |                                                                                     |                                         |                                   |                                         | Argoon<br>Lange-tõvehoo eelnäht               |                                      |           |
|   |                                    |                                              |                                   |                                                                                     |                                        |                                        |                                  |                                       |                                   | Riik Euroopas                                                                         |  |                                                                                       |                                                                                     |                                         |                                   |                                         |                                               | Gramm<br>Värvipimedus                |           |
|                                                                                     |                                    |                                              |                                   |                                                                                     |                                        |                                        |                                  |                                       |                                   |    | Tootemark<br>Sammuma                                                                  |  |                                                                                     |                                         | Sarvedeta<br>Läti maakood         |                                         |                                               |                                      |           |
|                                                                                     |                                    |                                              |                                   |                                                                                     |                                        |                                        |                                  |                                       |                                   | 2 x täht                                                                              |  | Eal<br>Suu osa                                                                        |                                                                                     |                                         |                                   | Masti rõhtpuu<br>... Teater (Tallinnas) |                                               |                                      |           |
|                                                                                     |                                    |                                              |                                   |                                                                                     |                                        |                                        |                                  |                                       |                                   | Elemen-taarsakes-te sisemist impulsimomenti isel. suurus                              |  |                                                                                       |                                                                                     | Ava-meelne<br>Linna kindlapiiriline osa |                                   |                                         |                                               |                                      | Lukufirma |
|                                                                                     |                                    |                                              |                                   |                                                                                     |                                        |                                        |                                  |                                       |                                   | Päev (saksa k.)                                                                       |  | Endine eesti ansambel<br>Tekstiil                                                     |                                                                                     |                                         |                                   |                                         | Tantaal (Kerge) sõõgikord                     |                                      |           |
|                                                                                     |                                    |                                              |                                   |                                                                                     |                                        |                                        |                                  | Emakas (ladina k.)                    |                                   |  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     | Oopus<br>Humorist ... Aas               |                                   |                                         |                                               |                                      |           |
|  | Väljasvõis                         | Proosa-miniatuur                             | Hapnik                            |  | Milliliiter                            | Allergiat tekitav aine                 | Magistraat                       | Mõni teine                            |                                   |  | Lääne-mere-soomlane<br>Hollandi maakood                                               |                                                                                       |                                                                                     |                                         |                                   | Kiri arvuti-klahvil<br>Haistmisvõimetus |                                               |                                      |           |
| Poetess ... Viiding                                                                 |                                    |                                              |                                   | ... süvik (sügavaim koht maailmameres)<br>Arseen                                    |                                        |                                        |                                  |                                       |                                   |  |                                                                                       |                                                                                       | Hullus<br>Tervitus                                                                  |                                         |                                   |                                         |                                               |                                      |           |
| Samuti                                                                              |                                    |                                              | ... Levandi<br>Spordi-ajakirjanik |                                                                                     |                                        |                                        |                                  |                                       | Köögivil<br>Leemur                |  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     | Laulja<br>Rumalus                       |                                   |                                         |                                               |                                      | Vintskus  |
| Volang                                                                              |                                    |                                              |                                   |                                                                                     | Buda usu mungad<br>Rooma päikesejumal  |                                        |                                  |                                       |                                   |  |                                                                                       | Mehenimi<br>Vale-, eba-, võlts-                                                       |                                                                                     |                                         |                                   | Muuseum<br>Siiras                       |                                               |                                      |           |
| Konna-kuusk                                                                         |                                    |                                              |                                   | Autotüüp<br>Väljasurnud lind                                                        |                                        |                                        |                                  |                                       |                                   |  | Sidumata kõnes<br>kirjutatud kirjandus<br>Kirjanik                                    |                                                                                       |                                                                                     |                                         |                                   |                                         | ... am, you are<br>Tõmbus-tõbi                |                                      |           |
|  | Ida-... (riik Aasias)<br>Üksiklane |                                              |                                   |                                                                                     |                                        |                                        | Räästool<br>...aimus             |                                       |                                   |  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     | Kirjanik<br>Tööala                      |                                   |                                         |                                               |                                      |           |
| ...-mail                                                                            |                                    | Soole-nugiline<br>Suurriik                   |                                   |                                                                                     |                                        |                                        |                                  | Laulja ... Kauks<br>Punane (saksa k.) |                                   |  |                                                                                       |                                                                                       | Laiskloom<br>Rest in peace                                                          |                                         |                                   |                                         |                                               |                                      |           |
| Sõidulaud                                                                           |                                    |                                              |                                   |                                                                                     | Erich<br>Välja arvatud                 |                                        |                                  |                                       |                                   |  | Auruna erituma<br>Military police                                                     |                                                                                       |                                                                                     |                                         |                                   | ... Klux Klan<br>Einstein               |                                               |                                      |           |
| ...täitja                                                                           |                                    |                                              |                                   | ...droom (spordi-rajatis)<br>Monsieur                                               |                                        |                                        |                                  |                                       | Õigus-kantsler<br>H naaber        |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                         | Endine-<br>Rooma 50               |                                         |                                               |                                      |           |
| Tasku                                                                               |                                    |                                              |                                   |                                                                                     |                                        | Korralikult, korras, nii nagu peab     |                                  |                                       |                                   |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     | Teelusikas                              |                                   |                                         | <b>EESTI RAHVA RISTSÕNAD</b><br><b>RISTIK</b> |                                      |           |

**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 loosiooni korral teiega ühendust võtta. Samuti kirjutage, missugune lugu teile selles numbris kõige rohkem meeldis või mis teemal sooviksite järgmisel korral lugeda.

**Vastuseid ootame hiljemalt 28. veebruaril 2018. Vastanute vahel loosime välja kolm Mart Laari, Toomas Hiio raamatut „Eesti riigi 100 aastat“ I osa.**  
Eesti Vabariigi 100. sünnipäevaks hakkab alates veebruarist 2018 ilmuma 44-osaline raamatusari, mis vaatleb eri valdkondades sündinut läbi ühe sajandi. Sarja avateoseks on Mart Laari ja Toomas Hiio kaheosaline ülevaade Eesti omariikluse sünnist ja arengust. Raamatud jõuavad müügile alates 16. veebruarist.



**Jaauariikuu 60+ õige vastus - KA ELUTEE VAJAB LIIVATAMIST. Õnne Lind valis võit-jatena välja Arletti Laisaare Tartust, Aare Allmanni Türit ja Hindrek Tamveliuse Tal-linnast. Nemad saavad Lembit ja Uno Ain-soo raamatu „Mälumänguraamat. 5555 küsimust ja vastust Eestist“ kirjastuselt Post Factum.**





URIINIPIDAMATUSE  
EFEKTIIVNE JA OHUTU  
FÜTOTERAAPIA

**INCOVENAL®**  
**COMFORT**



**INCOVENAL® COMFORT on mõeldud neile naistele kellel on:**

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

**INCOVENAL® COMFORT:**

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

**INCOVENAL® COMFORT 1 tablett sisaldab:**

**CEL complex® - 625mg:**

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

**Vitamiin D - 400RÜ**

**Magneesium - 150mg**

**Vitamiin C - 40mg**

**INCOVENAL® COMFORT kasutatakse:**

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

**Saadaval:**

**Hästivarustatud apteekides,**

**Mustamäe Tervispoes** (Tallinn, Kadaka tee 1/3)

**Internetis:** [www.tervis24.ee](http://www.tervis24.ee), [www.apteekonline.ee](http://www.apteekonline.ee)  
[www.netiaapteek.ee](http://www.netiaapteek.ee)

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

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

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

Turustaja: PharmaSwiss Eesti OÜ Tammsaare tee 47, 11316 Tallinn