

**Lk 3 Bioonilised
käeproteesid
on kohal!**



**Lk 4-5 Mis on suurim
vägi, et
kõike muuta?**



**Liikumisetsept vähendab
ka geenidest tulenevat
depressiooniriski**

Kõrge geneetilise depressiooniriskiga paljuliikuvad inimesed on depressiooni eest palju kaitstud kui nende väheliikuvad saatusekaaslased.

Ajakirjas *Depression and Anxiety* avaldatud uuringus kasutati 8000 inimese geeni- ja terviseandmeid.

Tulemustest selgub, et kui teil on juba olnud depressioon, siis järgmise haigushoo riski saate vähendada, kui pikendate oma füüsilise koormuse aega 35 minuti võrra päevas või 4 tunni võrra nädala kohta.

Selleks sobib nii jooga kui ka jookss jm aeroobne tegevus või ka jõusaalis raskimine.

Teadlased soovivad arstidele, et nad kirjutaksid välja liikumisetsepte kõigile – ka neile, kellel on depressiooniks geneetiline eelsoodumus.

Terviseleht

Hea olemise nädalaleht - ilmub aastast 1993

19. november 2019

Nr 40 (1211)

Hind 1.00 EUR

Bon tofu on

Suurepärane taimse valgu allikas
100 g = 11 g valku

Bon tofus ei kasutata geneetiliselt
muundatud sojaube

Leia Bon tofu kõikidest suurematest
jaekettidest üle Eesti

bonsoya.ee

BON
VEGAN

Sotsiaalkomisjoni liikmetele: vähem juttu, pikem samm!



ALEKSANDER LAANE

Riigikogu sotsiaalkomisjoni asjatundmatus on näha varustamata silmaga. Kanepi reguleerimise mõtte läbikukutamine ilma sisulise aruteluta ja vaid asjatundmatute tegelaste arva-

musele toetudes on asja üks pool. Hulga hullem on teadmine, et Riigikogu liikmed ja ennat ekspertideks nimetavad inimesed jätkavad järjekindlalt teaduslike uuringute ja teiste riikide kogemuste eiramist, asendades teadmisi õnstate poliitiliste loosungitega ja hirmujuttudega. Fakt on see, et praktiliselt mitte üheski riigis või osariigis pole täitunud reguleerimisvastaste maallitud kole-muinasjutud. Kõige kurb-naljakamad on muidugi jutud kanepi tulekust kuskilt kaugelt maalt Eestisse – aeg on pea liiva alt välja võtta ja tunnistada – kanep on juba ammu Eestis. Fakt on, et senine poliitika kanepi suhtes pole vilja kandnud ja põhineb suuresti muinasjutudel.

Loomulikult tasub õppida parimatest kogemustest ja seetõttu võiks vaadata näiteks Kanada reguleerimismudelit, mille ellukutsumisele eelnes väga põhjalik uurimistöö. Kanadas on legaalselt saadaval nii meditsiiniline kui mittemeditsiiniline kanep. Sealgi pole märke, et asjad oleks kontrolli alt väljas. Lastele kanepi müümise eest või laste kaasamise eest mistahes moel kanepiga kauplemisse võib saada 14 aastat vanglat. Laksu all autoga sõitmine on karistatav samamoodi kui alkoholi joobes sõitmine, samuti on karistatav mitteleaalne müük. Kanadalased lähenevad asjale ettevaatlikult – erikauplusi on siiani väga vähe ja nende arv kasvab aeglaselt. Ja vaatamata sellele, et Kanada legaalse kanepi tootmine ja müük pole veel praegugi oma õiget hoogu sisse saanud, selgus suvel, et esimese viie legaliseerimisjärgse kuuga koguti juba üle 186 miljoni dollari kanepimakse. Taevas maa peale ei kukkunud ja küsimus pole enam selles, kas legaalne müük hakkab salakaupa asendama, vaid millal enamus salakaupa asendatud saab.

Isegi kui proovida mõista hirmu sõna "legaliseerimine" ees, jääb arusaamatuks, miks siis pole meditsiiniline kanep ikka veel Eesti patsientidele kättesaadav, kes seda vajavad. Oopiumil põhinevad valuvaigistid on ju laialt legaalselt ja retseptiga kasutuses, kuigi need on sõltuvuse tekitamise võimelt ja sõltuvuse tugevuse määral kanepist kordi ohtlikumad... Kui sotsiaalkomisjoni esimees Tõnis Mölder teatas, et ravikanep olla juba kättesaadav ja et seda kättesaadavust on vaja vaid veidi parandada, siis läheb see pehmelt öeldes vastuollu kõigile teadaoleva ajuvähipatsiendi Eeva kogemusega. "Aitame Eevat" kampaniaga kogutakse raha selleks, et aidata Eeva USAsse ravile saata, kus on muuhulgas võimalik ka ravi meditsiinilise kanepiga...

Kas teile ei tundunud, et Tõnis Mölder kui komisjoni esimees, komisjoni liikmed, sotsiaalminister, sotsiaalministeeriumi kõrgemad ametnikud ja kõik need pseudoekspertid vastutavad olukorra eest, kus ravi meditsiinilise kanepiga pole Eestis sisuliselt teha võimalik? Tõnis Mölder – võta pikem samm!

Tartumaal testitakse sotsiaaltranspordi sidumist ühistranspordiga

Sotsiaalministeerium ja MTÜ Tartumaa Ühistranspordikeskus allkirjastasid koostöölepingu inimeste vajadustele vastava transporditeenuse uue korralduse katsetamiseks. Aastani 2022 testib riik koostöös ühistranspordikeskuste ja omavalitsustega transpordikorralduse erinevaid mudeleid viies maakonnas: Tartumaal, Põlva-

Saaremaal. Eesmärk on katsetada erinevaid lahendusi, kus sotsiaaltransport on loomulik osa ühistranspordist.

Teenuse pakkumine ja korraldus kujundatakse igas piirkonnas eraldi, viimasena jõudis ministeerium koostöölepinguni Tartumaa ühistranspordikeskusega. Sobivaima mudeli valib ja kujundab iga piirkond ise.

Päästeamet kontrollib tuleohutust

Sellel nädalal kontrollib Päästeamet kogu Eestis tuleohutusnõuete täitmist kortermajade ühiskasutatavatel pindadel. Ohutusnõuete järgimisega saab iga vastutustundlik inimene ise kõige paremini enda ja oma naabrite heaolu ja turvalisuse ees seista. Suurim murekoht on jätkuvalt trepikodades hoitavad lapsevankrid, jalgrattad, potililled ja vana mööbel, mis majast väljumisel takistusteks saavad ning tekitavad põlema süttimisel suitsu, mis jätab majaelanikud korteritesse lõksu.

Alates novembrist saavad korteriühistud tellida ka tuleohutusosalase nõustamise, mille eesmärk on, et korteriühistud teaksid tuleohutusnõudeid ja oskaksid neile ka ise tähelepanu pöörata. Nõustamisele on võimalik registreeruda Päästeala in-

fotelefonil 1524. Nõustamine on tasuta.

Tuleohutusnõuded kortermaja ühiskasutataval pinnal:

■ Hoidke ühiskasutatavad väljumisteed puhtana.

■ Väljumisteele jäävad ukseid peavad olema võtmeta avatavad juhuks, kui olete tulekahju või muu õnnetuse korral võtmed tuppa või jope taskusse unustanud. Sellisel ei jää te lõksu ning saate ohutult hoonest väljuda.

■ Kui keldri uks avaneb trepikotta, peab see olema tuletõkkeuks, et keldritulekahju korral ei leviks suits trepikotta. Vastasel juhul jääb kogu maja rahvas lõksu ega pääse välja.

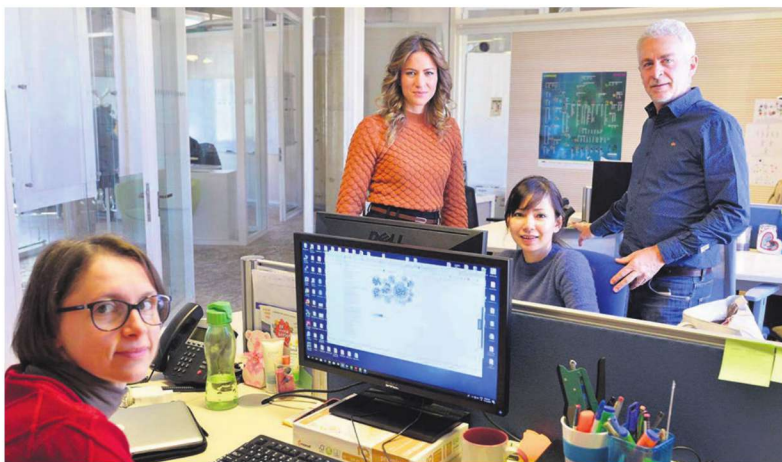
■ Päästeamet kontrollib tuleohutusnõuete täitmist igapäevaselt.

Allikas: pealinn.ee

Leukeemiaravim ravib metaboolset sündroomi

Värskest avaldatud uuring ütleb, et rasvumise, düslipideemia, põletiku jm metaboolse sündroomi tagajärgedega aitab võidelda ravim, mis on juba kasutuses hoopis teisel eesmärgil. Jutt käib ravimist ibrutiniib, mida kasutatakse praegu lümfoomi ja kroonilise lümfotsütaarse leukeemia raviks. Kahe Trento ülikooli uurimisgrupi liikmete koostöö tulemus on avaldatud teadusajakirjas Nature Communications.

Tegemist on üsna levinud trendiga, kus ühelt poolt analüüsitakse arvutiga ehk teatud algoritmiga mõne haiguse kohta teadaolevat andmestikku, sealhulgas haigusega kaasaskäivaid geenivigu ning teiselt poolt otsitakse vastet olemasolevatest ravimitest, mis sarnase geenivigade puhul, kuid teiste haiguste ravis kasutusel on. See andmete maht on tohutu ning paber ja pliiatsiga on siin raske midagi ära teha. Kui arvuti valik on tehtud, siis vaadatakse tulemusi ja



The Microsoft Research – uurimisgrupi liikmed Silvia Parolo, Prana-mi Bora, Lorena Leonardelli, Enrico Domenici.

Foto: Alessio Coser

kontrollitakse asju laboris. Ka ibrutini puhul selgus just laboris, et see ravim suudab peatada põletikulise reaktsiooni, mis tingitud väga rasvase toidu söömisest ja metaboolse sündroomi arengust. Mis omakorda tähendab, et lisan-dumas on veel üks valik ravimiar-

senali, millega rasvumist, südameprobleeme, diabeeti jmt haiguste teket peatada või ära hoida. Loomulikult vajab ravim enne veel katsetamist, kuid need katsetamised on oluliselt lühemad kui haka-ta ravimit nullist tegema.

Allikas: EurekAlert!

Kasvajaga võitlev Eeva taastub operatsioonist

Raske ajuvähiga – glioblastoomiga – võitleva Eeva lugu on Pealtnägija ja sotsiaalmeedia kaudu jõudnud väga paljudeni. Vahepeal on Eevale tehtud operatsioon ja mõned päevad tagasi on Aitame Eevat facebooki lehele ilmunud selline postitus:

Kallid sõbrad, kaasamõtledjad, toetajad ning lihtsalt head inimesed...

Nagu viimasest postitusest sai lugeda, on Eeval operatsioon seljaga ning ta taastub hetkel kodus, Eestis. Soovides Eevale rahulikkust ja sujuvat operatsioonist taastumist, hoidsime ka "Aitame Eevat" lehe hetkeks rahulikumas olekus. Kuidas hetkel? Täna saaks Eeva teha juba väikeseid jalutuskäike ning jätkab eritoitumise ja spetsiaalse ravimiprotsessiga. Tuleval esmaspäeval kohtutakse arsti-

dega ning analüüsitakse viimast aju-uuringu tulemust. Sellele järgnevalt saab planeerida edasised tegevused ja suunad. Ees on veel pikk ja raske tee, kuid oleme saanud endale kõrgeimad ja suurimad eesmärgid, mille täitumisel on suur osa just teie hoomamatul toetusel.

Suured-suured tänud veelkord ja ilusat ning tervet sügist. Olge hoitud!

Vt ka lehele <http://aitameeevat.ee/>

Vastutav väljaandja: ALEKSANDER LAANE Faks: 6 279 266

Sekretär: TERJE RÄHNI E-post: terviseleht@terviseleht.ee

Reklaam: Tel 6 279 266 E-post: reklaam@terviseleht.ee

Küljendus: TAIMI PÄRNA

Väljaandja: OÜ TERVISELIIN Trükk: KROONPRESS Tellimine: Tel 55 933 898

ja Eesti Posti postkontorites (tellimisindeks: 69772)

Terviseleht
Hea olemise nädalaleht - ilmub aastast 1993

Toimetuse aadress:

Endla 3, PK 25

10122 Tallinn

Terviselehes avaldatud autoriõigusega kaitstud teoste reprodutseering võib toimuda vaid toimetuse eelneval nõusolekul. Toimetust jätab endale õiguse artiklite, lugeja kirjade jt kaastööde toimetamiseks (lühendamine, pealkirjade muutmise jne). Toimetusse laekunud kaastöid ei tagastata. Toimetust ei vastuta reklaamide sisu eest.

Kaebuste korral ajalehe sisu kohta võite pöörduda Pressinõukogusse, pn@eall.ee või tel 6 463 363.

Kojukannet teostab OMNIVA. Kui tellitud leht ei jõua postkasti, helistage tel 6 616 616 või kirjutage info@omniva.ee.

Mobiilse nahakasvajate diagnoosikabineti graafik

Mobiilne nahakasvajate diagnoosikabinet peatub Eestimaa erinevates keskustes kord nädalas, võimaldades nii kiirendada inimeste õigeaegset jõudmist nahaarsti juurde naha pahaloomuliste kasvajate kahtlusele. Mobiilne kabinet on varustatud kaas-aegse aparatuuriga nahakasvajate diagnoosimiseks. Kabinetis võtavad vastu nahahaiguste arst Ene Pärna ja öde Maili Maalmann. Arsti vastuvõtule broneerimine toimub kliinikumi etteregistreerimiskeskuse telefonil 731 9100 või kodulehelt. Tähelepanu, interneti broneeringul tuleb eriala juures täpsustada mobiilne nahakasvajate diagnoosikabinet ja asukoht, kuhu minna soovitakse. Nahaarsti vastuvõtule pöördumiseks ei ole tarvis perearsti saatekirja, ravikindlustatud isikutel tuleb tasuda tavapärane visiidiitas 5 eurot.

NOVEMBER 2019

19. november, Kallaste turismiinfo kõrval, Oja tn 22, Kallaste.

29. november, Otepää, Tartu mnt 1, kiirabi kõrval olev parkla.

DETSEMBER 2019

06. detsember, Viljandi tervisekeskus, Turu 8/10 turuplats, Viljandi.

13. detsember, Lõuna-Eesti haigla, Meegomäe küla, Võrumaa.

18. detsember, Elva kesklinna apteegi juures, Kesk 23, Elva.

Mammograafiabussi väljasõidud aasta lõpus

Rinnavähi varaseks avastamiseks tehtava sõeluuringu eesmärk on avastada rinnavähk võimalikult varases staadiumis. On tähtis, et ka ilma kaebuste või sümptomiteta naised uuringul käiksid, sest rinnavähk varajases staadiumis endast märku ei anna. Tänavu, 2019. aastal, on rinnavähi sõeluuringule oodatud naised sünniaastatega 1951, 1952, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967 ja 1969, kellel on kehtiv Eesti haigekassa kindlustus ja kellele viimase kahe aasta jooksul ei ole mammograafilist uuringut tehtud. Kui olete sündinud nimetatud aastal, olete oodatud uuringule registreeruma ka ilma kutseta. Mammograafia sõeluuring on kindlustatud naisele tasuta.

Sõeluuringule pöördumiseks palume registreeruda telefonil 731 9411 tööpäevadel kell 8.00-16.00. Ootame naiste aktiivset osavõttu!

19. november – Rõngu.

20.-22. november – Elva Kesklinna apteegi juures, Kesk 23.

25. november-20. detsember – Tartu Kaubamaja peasissekäigu juures, Riia 1.

Allikad: Kliinikumi Leht

Terviseleht
Hea olemise nädalaleht - ilmub aastast 1993



TELLIMISHINNAD

Aasta (ehk 11 kuud)	- 38,56 EUR
6 kuud	- 22,83 EUR
3 kuud	- 12,49 EUR
1 kuu	- 4,35 EUR

JUULIKUUS TERVISELEHT EI ILMU.

Lisainfo ja tellimine:
tel 55 933 898 või e-postiga: terviseleht@terviseleht.ee

Bioonilised käeproteesid on kohal!

See on uskumatult hea uudis! Tõsi, need 3D-prinditud meditsiinilised proteesid on esialgu kättesaadavad USAs, Hispaanias, Suurbritannias, Iirimaa ja Prantsusmaal, aga loodetavasti tehakse need kättesaadavaks ka Eesti kodanikele.

Bioonilisi ehk siis inimese enda lihaste-luude mehhaanikat jäljendavaid käsi tehakse juba mõnda aega. The Hero Arm märgi all tehtavad bioonilised käed on aga esimesed, mis on saanud meditsiinilise sertifikaadi ja väga laiaks kasutuseks mõeldud. Ea poolest on need mõeldud kõigile, kellel aastaid 8 või rohkem. Neid prinditakse 3D-printeritega – keskmiselt läheb 40 tundi – ja mõeldud on need kunstkäed muidugi neile, kes on näiteks trauma või haiguse tõttu oma ühe või mõlemad käed kaotanud.

Bioonilist kätt juhivad inimese enda lihased. Käsi kohendatakse iga inimese jaoks eraldi, see on kergesti puhastatav, eemaldatav ja taas kinnitatav, ventileeritava naha ja bioonilise käe kokkupuutekohaga, kauakestva akuga. Sensorid-andurid, vibratsioon ja tuled annavad teada, kas kõik töötab, mis režiim parasjagu sees on ja kauaks akut veel jätkub. Ja mis kõige olulisem – see võimaldab inimesel elada tõepoolest paremat elu ja

saada hakkama uskumatult paljude asjadega. Bioonilisel käel on isegi nn külmutus- ehk staatiline režiim – võtad näiteks klaasi kätte ja käsi hoiab seda kindlalt kinni. Kõik see kokku kaalub alla ühe kilo. Aga nagu reklaamis öeldakse – see pole veel kõik...

Käe disaini on võimalik muuta ehk teha see just selleks, nagu inimene tahab ja vaja on; sellega saab reguleerida sõrmede töö kiirust näiteks selleks, et kätte võtta toorest muna; saab rannet pöörata 180 kraadi ja kätte saada ka objekte, mis on halvasti kättesaadavad; saab tegeleda ka pisikeste objektidega, hoida pliatsit või pastakat jne.

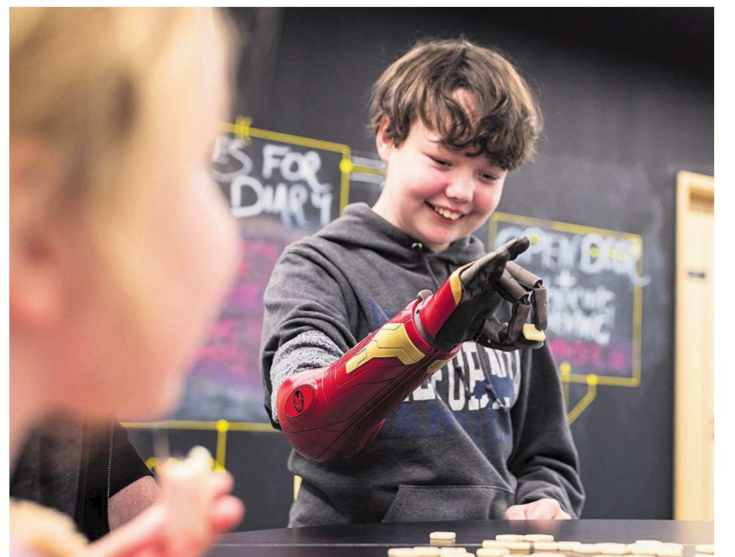
Mida sellega teha ei tohi? Autot või buldooseri juhtida ei tohi, tulirelva kasutada ei tohi; sõjaväes, kiirabis, meedikutöös seda kasutada ei tohi. Ja samuti ei lubata seda kasutada kontaktspordis (karate, poks jmt), veesportides, ekstreemspordis. Ehk siis igal pool, kus bioonilise käe kasutus võib põhjustada vigastusi-kahjustusi teistele. Aga jalgrattaga sõita näiteks tohib.

Hinnast ka – eelmisel aastal mainiti seadme hinda 6000 euro kanti, millest enamuse maksab ilmselt riik või tervisekindlustus, sõltuvalt riigist. Kõikvõimalikes värvides ja erineva tekstuuriga katted maksavad alates 180 eurost 606 euron. Lapsed saavad valida ka Star Wars BB-8, Marvel Iron Mani või Disney Frozeni bioonilise käe.

Allikas: <https://openbionics.com/hero-arm>



Tilly Lockey hoiab "vana" kätt. Fotod: openbionics.com/Debbie Todd



Tähtsad aastaarvud bioonika ajaloos

- 1945 – Willen J. Koff töötas välja esimese neerudialüüsimasina.
- 1950 – Alan Turing töötas välja Turingi testi. Testi abil otsustatakse, kas arvuti suudab inimese tasemel intelligentselt käituda.
- 1958 – Rootsis Karolinska Ülikoolis siirati inimesele esimene täielik südamestimulaator. Eksperiment ei õnnestunud, sest implantaat pidas vastu kõigest kolm tundi. Samal aastal võttis Jack E. Steele kasutusele sõna bioonika.
- 1961 – Massachusettsi Tehnoloogiainstituudis loodi arvuti abil juhitud käsi.
- 1962 – John Charnley töötas välja suure tihedusega polüetüleeni, mida kasutati hiljem tehispuusaliigestes.
- 1971 – Bausch ja Lomb töötasid välja maailma esimesed pehmed kontaktläätsed.
- 1978 – Esimest korda kasutati mitmekanalilist kuuldeaparaati. See aitas katsealusel kuulda, imiteerides sisekõrva käitumist.
- 1987 – Parkinsoni põdevale patsiendile siirati elektriline süvaajuimplantaat.
- 1996 – Šoti teadlased kloonisid esimese imetaja – lammas Dolly.
- 1997 – Maailma maletšampion Garri Kasparov kaotas malearvutile Deep Blue.
- 1999 – Sony töötas välja AIBO, esimese tehisintellektiga lemmikloom. Lemmikloom oskas kõndida, mõistis suulisi käsklusi ja oskas neile vastata.
- 2000 – Inimese silma siirati silikoonist tehisvõrkkest. Võrkkest loodi silikoonist mikrokiipidest, mis sisaldasid tuhandeid väikseid valgust muundavaid ühikuid.

- 2001 – Jesse Sullivanile kinnitati täielikult talitlev robotkäsi, mis loodi Chicago rehabilitatsiooni instituudis. Käel oli närvirakude implantaat, mis lasi tal kätt mõtte jõul liigutada.

Näited bioonilistest leiutistest

- Robootikas kasutatakse bioonikat ja biomimeetikat, et imiteerida loomade liikumist. BionickKangaroo põhines kangurute liikumisel ja füsioloogial.
- Velcro on kõige tuntum näide biomimeetikast. 1948. aastal puhastas George de Mestral oma koera takjatest ning taipas, kuidas takjad kinnituvad karva külge.
- 1935. aastal leiutas Percy Shaw kassi silmade peegeldid. Ta leidis, et kassidel oli peegeldavate rakkude süsteem tapetum lucidum, mis võib peegeldada ka väikest kogust valgust.
- Leonardo da Vinci lennumasin ja -laev on varajased näited looduse ning tehnika ühendamisest.
- Resilin on kummiasendus, mis loodi lüljalgsetest leitavast materjalist.
- Julian Vincent töötas 2004. aastal männikäibisid uurides välja "targa" kanga, mis kohandub temperatuurimuutustele. "Ma tahtsin elutut süsteemi, mis vastaks niiskuse muutustele kuju muutmiseks. Selliseid süsteeme leidub taimede seas, kuid enamik neist on väga väikesed. Männikäbi on suurim ja seega lihtsaim, mille kallal töötada." Männikäbid reageerivad suuremale niiskusele, avades käbisoomused (seemendamiseks). Tark kangas teeb sama. See avaneb, kui kandjal on soe, ning suleb selle külma korral.
- Muunduvad õhusõiduki tiivad, mis muudavad kuju vastavalt kiirusele ja reisi pikkusele, töötasid 2004. aastal välja biomimeetikud Pennsylvania Osariigi Ülikoolis. Muunduvad tiivad olid

inspireeritud linnutiibade kujust, kellel olid eri tiivakujud vastavalt liikumiskiirusele. Lisaks tiibade kujumuutusele ja põhistruktuurile pidid teadlased tegema pealmise kihi, mille kuju oleks samuti võimalik muuta. Nende pealmine kiht muudab kuju kaladest inspireeritud soomustena, mis saavad üksteise peale libiseda.

Bioonika tänapäeval

- Firma Open Bionics on vabavaraline firma, mis loob 3D-prinditavaid käsi. 3D-printimise tõttu on nende loomine tunduvalt odavam kui enne. Kätt juhitakse müoelektriliste sensorite abil.
- Hugh Herr, MIT biomehatroonika uurimisgrupi juht, lõi 2011. aastal firma BioniX. Ta hakkas tootma bioonilisi jalgu, mis jäljendavad väga täpselt tavajäsemete liikumist. Tema loodud BioM jalg taastab musklike jõu, liigub nagu loomulik jalg ning aitab amputeeritud jäsemetega inimestel tasakaalu hoida. Hugh Herr hakkas bioonikaga tegelema pärast mägironimisõnnetust, mille tõttu amputeeriti ta mõlemad jalad.
- Bioonika Eestis : Tallinna Tehnikaülikoolis leiutas Mart Min koos inseneridest ja arstidest meeskonnaga adaptiivse südamestimulaatori (rütmuri) jaoks lahenduse, mis lisaks sellele, et oskab aru saada inimorganismi verevarustuse vajadusest (ehk sellest, kas inimene parasjagu puhkab, magab, teeb sporti või on ärevuses ning vastavalt sellele muuta südame löögisagedust), vaid on võimeline jälgima ka südamelihase enda verevarustuse piisavust selleks tööks ega luba (haige) südame ohtlikku ülekoormamist.
- Tartu Ülikooli tehnoloogiainstituudis luuakse polümeeride abil pehmeid lihaseid.

Allikas: Vikipeedia

Mis on suurim vägi, et kõike muuta?

JAAN LUKAS

Inimesed, kes suhtuvad lugupidamise, huvi ja põnevusega iseendasse, suudavad sageli aidata ka teistel end paremini tundma õppida ja vastavalt sellele õiget teed leida. Selline naine on meie tänase usutluse intervjuueeritav Kaidi Karilaid, keda kindlatesse raamidesse on paigutata raske. Aga ta teab, kuidas reaalsust muuta.

Räägime intervjuu sissejuhatuseks veidi teie isiksuse kujunemisloost. Kus ja kuidas mõõdus lapsepõlv? Milliseid teadmisi ja kogemusi olete sealt tänasesse ellu kaasa võtnud?

Enamasti pidevalt tööd, et lapsi toita. Isa oli meremees ja oli harva kodus. Perekonna sisekliima polnud kiita, sest ema kannatas palju emotsionaalselt. Noorem õde sündis kui olin kuueaastane ja sellest hetkest pidin hakkama suutma. Kasvasin sellises keskkonnas, kus pidin olema tugev ja kõigega hakkama saama.

Kõige põhilisem teadmine on mul kaasa võetud lapsepõlvest – ma tean, et elu võib olla ilma kannatusteta rõõmus, kerge ja suurepärase. Suur osa minu elust on möödunud selle tähe all, et leida see koht enda elus, kus kannatusi pole. Kaheski aastat tagasi leidsin selle koha iseenda sees iseendana. Tegelikult võtsin vastu endas selle, et mina ei pea kannatama, kui teised kannatavad. Mina saan olla rõõmus ja luua oma elu ning see on olnud suurim kingitus mu elus ja maailmas. Ma näen, kui palju see inspireerib inimesi oma kannatustest loobuma, mis on neil nii sisse harjutatud ja tavapärased.

2012. aastal saite Holistika Instituudist diplomi regressioenteraapia erialal. Mis sõnadega võiks teie igapäevatööd aga iseloomustada – psühholoog, terapeut, nõustaja, koolitaja?

Ma ei ole lõpetanud mingeid erilisi kõrgkooli. Suurim ja suursugusim kool on minu enda elus olemine ja minu uudishimu ja tahe leida see miski, mis on kaugemal sellest, mida väline maailm meile iga päev õpetab meie tavaelus, koolis, ärimaailmas. Need vastused, mida see reaalsus meile õpetab, on teada-tuntud. Küll aga on mind huvitanud alati see, mis on väljaspool neist vastustest, mida kõik järgivad.

Olen alates keskkooliajast huvitunud vaimsest maailmast ja meie keha võimekusest ja seda pidevalt uurinud ja avastanud. Olen enam kui 25 aastat uurinud ja katsetanud väga paljusid vaimseid praktikaid. Minu igapäevatöö polegi praegu niivõrd töö. See on rohkem rõõm tuua maailma rohkem teadlikkust läbi kõneluste, seminaride, klasside ja töötubade ning erasessioonide. Aitan inimestel, kes tahavad ja soovivad endas vastu võtta seda suurt väge ja teadlikkust kõigest, mis me kõik oleme, mida

meile kunagi pole keegi näidanud ega õpetanud olema ja seda kasutama. Kõige ligilähedased sõnad, millega iseloomustada mu igapäevatööd on: võimalikkuste ja muutuste katalüsaator ja teadlikkuse vahendaja.

Kas me võime rääkida teie õpetuse põhisust? On seal sõnum, mis kordub? Ehk siis – mis on teie moto?

Ma kasutan Access Consciousnessi programmi energetilisi tööriistu, et vahendada inimestele rohkem teadlikkust piiritud võimalustest. Programmi eesmärk on tuua maailma rohkem teadlikkust ja üksiolemist, et inimesed, kes soovivad, saaks astuda välja inimkonna suurimast sõltuvusest – ebateadlikusest. Moto on väestada inimesi teadma, et nad teavad. Me oleme unustanud, et me teame kõike, et me oleme kõik. See kutsub inimesed tagasi oma vae juurde, oma elu juurde, iseenda juurde, et me hakkaks ennast kuulama ja võtaks vastutuse oma elu eest ja hakkaks kasutama oma loovust selles maailmas, kus meid senini on õpetatud järgima ja kummardama kõiki teisi, aga mitte iseennast. Me oleme inimestena kõik teadlikud olendid ja ma kutsun inimesi ennast teadvustama selle suursugususega, mis me oleme, et meil on alati VALIK, mis on suurim vägi kõike muuta.

Praegu on novembrikuu hingedeaja ja pimedate öhtutega. Inimesed on sageli nukramad kui tavaliselt. Millest on selline meeleolu tingitud?

See on ikka see, et on pime ja me kehad ja olemused on suurema osa ajast unerežiimis, nagu looduski. Nukrus pole halb. See lihtsalt on. Ja kui keegi nukrust kogeb, siis ta võib seda kogeda niikaua, kui ta seda kogeda tahab. Ja kui enam ei soovi, siis ta saab seda muuta – SUL ON VALIK!

Kuidas soovitate sellest üle saada või tuleb olukorraga lihtsalt leppida?

Kui sa nüüd soovid sellest üle saada päriselt, siis küsi endalt küsimus, et mida ma selles kurbuses armastan? Kui sa saad vastuseks, et mitte midagi, saad küsida endalt uue küsimuse. Millised valikud mul nüüd on seda muuta? Mis on see, mida ma selle asemel teha või valida saan?

Kui sa hakkad endalt küsima küsimusi, mis tõeliselt soovid muutust, siis sa tead, mis valikud sul on, et muuta. Minu



Kaidi Karilaid.

Foto erakogust

lehmiklause, mida hommikuti ja ka muul ajal endale pidevalt ütlen: “Kogu elu tuleb minuni kerguse, rõõmu ja hiilgusega”. See hakkab energiaalset sinu ette tooma võimalusi, et sa saaksid oma ellu rohkem kergust, rõõmu ja hiilgust vastu võtta.

Kas reaalsus on harjumiseks või saab ja tuleb seda ka ületada?

Minu vaatepunkt on see, et niikaua, kui sa pole harjunud, et kõik kogu aeg muutub ja sa soovid miskit säilitada oma elus muutumatuna, saab sul olema raske. Sa pead hakkama tegema valikuid, et edasi liikuda. Oma elus edasiliikumine on aga pidev muutumine, mille eelduseks on mitte millestki kinni hoidmine ja pidev valikute tegemine.

Mida arvata üksindusest? Kas üksiolemine ja üksindus on kaks ise asja?

Üksiolemine ja üksindus on kaks täiesti erinevat asja. Üksi olemine on väga loov ja avar, kuidas koht kus olla, sest üksi oled sa pead hakkama enda sisse vaatama ja sa ei saa kuhugi enda eest joosta. Üksindus on aga väljamõeldis, energia, millega me loome omale eraldust kõigest ja kõigist. See on seotud hinnanguga, arvates, et sind ei mõisteta ja sa oled eraldatud. Kas sa loobuksid sellest varest, palun, ja esitaksid hoopis küsimuse endale. Mis valikud mul nüüd on? Kas edasi luua tunnet üksindusest või siis valida midagi muud? Kuhu ma saan minna, mida ma saan teha, kellega rääkida, et mul kohe parem tunne oleks? Mis teeb mulle head?

Kui inimene hakkaks ennast armastama ja austama, enda üle rõõmu ja tänulikkust tundma, saab raha palju kergemini ilmuda.

Millist retsepti pakute lähisuhete vägivalla vähendamiseks?

Kõigepealt vaata enda sisse. Küsi endalt: “Mida ma armastan selles, et luban vägivallal oma suhtes eksisteerida?” Esimese asjana lõpeta enda arvustamine! Teiseks lõpeta teiste poolt sulle hinnangute ja valedel uskumisel, et sul on midagi viga. Kolmandaks tee endale selgeks, millist suhet sa tegelikult tahad. Kui sul seda suhet praegu pole, siis hakka omale selgelt otsa vaatama, millised valikud sul on, et seda luua. Ja kui sa arvad, et sul pole valikuid, siis sa armastad midagi selles kannatuses. Alati on valikuid ja sina saad seda muuta või mitte muuta. Ja sa pole üks. Lõpeta vägivallast enda kallal ja ära lase endaga vägivallada teha. Küsi abi.

Kus ja kuidas oma koolitusi läbi viite, kui kauaks on teemad ette planeeritud?

Viin läbi koolitusi Eestis, välismaal ning interneti kaudu otseülekanedega. Koolituse teemad sünnivad küsimusest, mida endale esitan. Näiteks, et mis loob mulle rõõmu ja anim muutust maailmas

Kas inimeste murede lahtiarutamisel teete koostööd psühholoogidega?

Ma ei lahenda inimeste mureid. Kõige suurem probleem

“Kõige suurem probleem inimestel on see, et nad ei saa aru ja ei taha teada, et see, mis tundub neile probleem, pole tegelikult probleem ... ja nad tahavad seda lahendada.”

inimestel on see, et nad ei saa aru ja ei taha teada, et see, mis tundub neile probleem, pole tegelikult probleem ... ja nad tahavad seda lahendada. Pole võimalik lahendada seda, mis pole päris. Kõik probleemid saavad alguse vaatepunktist või nn uskumusest, mis on ebateadlik. Mul on tutvusringkonnas mitmeid tuntud psühholooge, arste ja terapeute Eestist ja välismaalt. Võib öelda, et kõige enam teen koostööd nendega, keda huvitavad teadlikkuse levitamine inimeste hulgas, mitte sümptomite elimineerimine.

Mind huvitab, et igas kodus ja koolis oleks teadlikkus, kuidas olla terve. Ma annan inimestele energiaalset tööriistu, näidates neile teistsugust võimalust, kuidas vaatepunkti saab kiiresti mõne hetkega muuta ja nende nn “probleem” saab kaduda. See võib olla nii vaimne kui füüsiline. Kõik, mis on nn “probleemid”, on väljamõeldised ja kui me neist väljamõeldistest kui tõelistest loobume, saab energia muutuda ja teistsugused võimalused ilmuda, mis muudab kõik kohe kergeks ja olukord selgineb. Et võimalus ilmuks, peab inimesel olema valmidus oma vaatepunktist loobuda. Enamik inimesi kaitseb oma seisukohti ja vaatepunkte, miks miski asi on nii nagu on, mis ei lasegi terveneda ega muutusel ja kergusel ilmuda.

Üks minu lemmikutest ja kõige levinum ja maagilisem tööriist on Access Bars. 32 punkti pea peal, mida puudutades saavad kaduda tuhandad piirangud, uskumused, kinnijäänud emotsioonid inimese elust ja kehast. Seda tehnikat ma õpetan ka oma kursustel. Samuti palju muid tehnikaid, mille saab leida kodulehelt : <https://kaidikarilaid.com/accessi-kehaprotsesside-kursused>.

Kuidas on võimalik teie tegevuste ja korraldavate ettevõtmistega kõige paremini tutvuda?

Kõige kiiremini saab minu tegevustega tutvuda Youtubes, facebookis ja kodulehel <https://kaidikarilaid.com>.

Olete pidanud loengut ka rahast. Kuivõrd sõltub rahast önn ja inimese tervis?

Kui inimene teeb enda vabaduse, õnne ja tervise sõltuvalt ainult rahast, on ta pidevas sõltuvuses selle puudumisest. Meil on tohutult palju arvamus, definitsioone ja määratlusi, mis raha tähendab, mis

panebski meid selle puudust looma justnagu rahast sõltuks kogu elu. See on samuti ühiskondlik väljamõeldis, mida põlv põlve edasi kantakse. Kui inimene sellest uskumusest loobuks ja hakkaks ennast armastama ja austama, enda üle rõõmu ja tänulikkust tundma, saab raha palju kergemini ilmuda. Hinnangud enese kohta hävitavad ja eraldavad inimest iseendast ja rahast. Rõõm, kergus ja hea tunne on valikud ja ei sõltu rahast. Kui rohkem valida selliseid valikuid, mis teevad rõõmu, kergust, mis ühendab inimest oma südame ja eluga, tahab raha tulla sinuni. Minu jaoks on raha vahend, millega muuta maailma.

Videodes võib teid alati näha rõõmsana, energiat andvana. Kas võime aga näha ka kurba või pahameelset Kaidi Karilaidi? Kui jah, siis kuidas sellest seisundist üle saate?

Muidugi, kõik tunded on osa meist ja ma olen osa elust ja üsna tavaline inimene, kes tunneb kurbust vahel, viha ja teisi tundeid. Üks suur väljamõeldis meie maailmas on see, et me oleme õppinud paljusid tundeid mitte tundma, sest oleme otsustanud, et need on valed, mis paneb meid neid alla suruma. Üks raputavamaid muutusi mu elus oli siis, kui teadvustasin, et 99% minu ja meie mõtetest, tunnetest ja emotsioonidest ei kuulu meile. Me oleme teadlikud teiste inimeste mõtetest, tunnetest ja emotsioonidest kogu aeg. Kui ma tunnen kurbust või muid tundeid, siis ma kogen neid. Iga kord, kui mul on mingid mõtted, tunded, emotsioonid, mis tekitavad raskust, siis ma küsin küsimuse: “Kellele see kuulub?” Küsimus muudab energiat. Küsimus annab sulle võimaluse seda muuta. Ja siis ütlen: “Saadan tagasi koos teadlikkusega saatjale.”

99% ulatuses see tunne, mõte, emotsioon muutub. Proovi ka.

Praegu kestab meeste tervise kuu. Milline on teie sõnum meestele?

Armsad mehed! Laske kõik kaitsed ja barjäärid alla. Laiendage oma lubamisi, haavatavuse ja lahkuse piiri. Haavatavus on tugevus. Lubamisest saab ilmuda muutus ja tervenemine. Tugevus ja pidev kaitses olemine hävitab tervist. Kellele kõik kaitsed kuuluvad? Kas saadate need tagasi teadlikkusega? Kui sul poleks midagi kaitsta, mida sul oleks kaotada? Ja kui sul poleks midagi kaotada, mida sa leiaksid?

Mehed, te pole midagi valedest teinud ega valed olnud, te pole seda ka praegu ega ka tulevikus. Küsi endalt: “Mis nüüd veel võimalik on?” Mehed, aitäh, et olete!

Jätkub kõrvallehel ▶

Soja – müüdid ja tegelikkus

ESTER LIETUVIETIS

Sojatoidud on kuulunud Kagu-Aasia riikide, sh Jaapani ja Hiina elanike igapäevamenüüsse aastatuhandeid. Kas see on üksnes Aasia rahvaste traditsioon või on sojas midagi, mida vajame ka meie Euroopas?

Vaatamata sellele, et soja kohta tehakse aastas ligi 2000 teaduslikku uuringut, ümbritseb sojat endiselt palju tervisemüüte, mida tahamegi antud artiklis käsitleda.

Kõigepealt ülevaatliselt soja omadustest. Soja on kõige valgurikkam kaunvili, vaid sojas leiduv valk on ka hästiomastav. Tema suurim eelis tervisele loomse valgu ees seisneb selles, et erinevalt lihast ja loomsetest toodetest on sojas vähe küllastunud rasvhappeid. Veel enam – Harvardi Meditsiiniinstituudi (Harvard Medical School) poolt aprillis 2019 avaldatud uuringu tulemused kinnitavad: igapäevane sojatarbimine vähendab halva kolesterooli hulka ning seeläbi aitab kaasa südame ja veresoonkonna haiguste ennetamisele.¹

Erinevalt teistest taimsetest valkudest on sojavalk oma koostiselt lähedane loomsetele valkudele – ta on nn täielik valk, kus on piisavas koguses kõiki asendamatu aminosahappeid, mida inimene vajab. Sealjuures on soja hea kasulike rasvhapete allikas. Soja sisaldab ka märkimisväärse koguse



rauda ning uuringud näitavad, et inimene omastab sojas leiduvat rauda edukalt. Lisaks on sojas ka rohkesti kaaliumi, kaltsiumi, fosforit, tsinki, B-grupi vitamiine.

Närvisüsteemile vajalikku B1 vitamiini on sojas näiteks kaks korda rohkem kui lehmapiimas.

Seetõttu soovivad teadlased sojatooteid igapäevaselt tarvitada kui head taimse valgu allikat, millega saab suurepäraselt asendada loomset valku.

Hea toitainete ja vitamiinisisalduse tõttu on rohkelt uuritud soja mõju erinevatele haigustele. Teadusuuringud, mis võtavad arvesse mitmete teiste uuringute tulemusi, on leidnud, et sojatarbimisel on positiivne mõju mitmete haiguste ennetamisele.

Soja mahategijad viitavad ühele soja komponendile – isoflavoonile – kui hädaohule nii naiste kui meeste tervisele ja hormonaalsüsteemile. See ei oma mingit teaduslikku alust. Isoflavoonid on oma struktuurilt sarnased östrogeenile ja seetõttu nimetatakse neid fütoöstrogeeniks. Kuid isofla-

voonidel on östrogeeniga siiski nii olulisi erinevusi toimimises, et nad kutsuvad esile östrogeeni toimele lausa vastupidiseid efekte. Euroopa Toiduohutuse Ameti (European Food Safety Authority) mitmeaastase uuringu tulemused on selged – sojas leiduvad isoflavoonid ei mõjuta äraspidiselt menopausi läbinud naiste rindade, emaka ega kilpnäärme tervist. On mitmeid uuringuid, mis toovad hoopiski välja hea mõju östrogeensõltuvate vähkide ennetamisel ning isegi ravile. Lisaks on üldtuntud fakt, et palju sojat tarbivates maades on rinnavähki haigestumine märgatavalt madalam kui mujal.

Aga kuidas jääb meestega?

Meeste puhul näeme samsugust trendi. Mõned uuringud, mis on varasematel aastatel jõudnud järeldustele, et sojas olevad ained mõjutavad meeste tervist äraspidiselt, on baseerunud katsetele rottidega. Hilisemad avastused ja uuringud on kinnitanud, et inimese ja looma organism töötleb sojat ja selles sisalduvaid aineid nii erinevalt,

et varasemad rottidel tehtud järeldused ei ole inimestele laien-datavad. Kui eesnäärmevähk on enim diagnoositud vähk meestel kogu maailmas, siis Aasia maades, kus soja on toidu igapäevane osa, esineb eesnäärme vähki väga vähe võrreldes lääne kultuuri- ja tarbimisruumi kuuluvate maadega.² Teaduslikud uuringud ei kinnita mingit sojas olevate isoflavoonide mõju meeste testosteroonitasemele.

Seega on soja ja sojast valmistatud populaarsed toiduained nagu tofu, sojapiim ja soja baasil lihaasendajad täisväärtuslikud alternatiivid loomsetele toodetele. Ja mis oluline – nad on maitavad!

Ja viimaks. Kui ka kõik muud argumendid lükkab teadus ümber, siis sageli väidavad inimesed, et põhjus sojatoodetest loobumiseks on sojatoodetes kasutatavad geneetiliselt muundatud sojaoad. Kinnitame Teile – Euroopas ei tohi toota ega müüa ühtegi geneetiliselt muundatud koostisosadega toiduainet ning selle eest seisavad hea nii tootjad ja ka Veterinaar- ja Toiduamet, kes teeb mh üllatusvisiite, et võtta tootmises kasutatavatest sojaubadest proove ning saada oma laborites pidevalt kinnitust – Eestis müüdvad BON sojatooted on tõepoolest täielikult GMO-vabad!

1 Harvard health Publishing (august 2019): <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/soy-protein-helps-lower-bad-cholesterol-a-small-but-important-amount>

2 Haas G.P., Delongchamps N., Brawley O.W., Wang C.Y., de la Raza G. The worldwide epidemiology of prostate cancer: Perspectives from autopsy studies. Can. J. Urol. 2008;15:3866–3871

► Millised tervislikud eluviisid mahuvad teie igapäevaellu?

Söön väga palju taimset värsket toitu, pressin hommikuti värseid mahlu, idutan mungauube, joon vett soola ja soodaga. Ei tarbi laktoosi, valget jahu ega lihatoite. Liigu koeraga palju väljas, luban endale igal nädala massaaži. Küsin pidevalt küsimusi: “Keha, millega saan sulle täna panustada? Millised on su vajadused? Mis on see, mida saan valida, mis su olemise mõnusamaks teeb? Mida soovid süüa? Milliseid riideid selga panna?” Küsin ja kuulan. Keha annab meile kogu aeg infot. Inimesed on ära unustanud kehaga suhtlemise, mis peaks olema alates sünnist saadik õpetus. Keha räägib sinuga, kui õpid uuesti suhtlema temaga. See on ka üks minu seminaride teemadest ja kursustes, kuidas luua kehaga kontakt ja taasavada supervõimekused, milleks keha võimeline on.

Kas olete tallinnlane? Kui sageli tunnete vajadust maale minna? On teil selleks kindel paik?

Olen sündinud Tallinnas. Hetkel elan Viimsis mere ääres. Väga palju olen oma elust veet-

nud maal. Metsas ja mere ääres on hea. Olen seal võimalikult palju. Mul on ema sünnitalu Topul Läänemaal, seal lähedal on ka meie perekonna peetav puhkemaja.

Armastan külastada hiisi ja metsade väepaiku. Hindan kõrgelt muinasaja eestlaste iidseid tarkusi ja suurt tervendamise väge koos looduse ja maaga, mille peaksime taastoma oma eksistentsi ja igapäevaellu. Meie loodus tahab, et me oleksime terved. Me oleme vägi, samsugune vägi, nagu on loodus. Me peame tulema koju oma keha ja väe juurde tagasi.

Olete kutsunud inimesi ühele sündmusele 5. jaanuaril 2020. Mis tulemas?

5. jaanuaril 2020 on toimumas Saku Suurhallis “VALI EN-NAST” Võimalikkuste festival. See on midagi täiesti ainulaadset, mille keskmes oled Sina. Sul on vägi! Sina saad valida!

Piletid on müügis Piletilevis. Esinejad on kõik peaesinejad. Sind ootab päev täis non-stop kastist-välja-astumisi, mahlakas debatt ning kõigil on võimalik kogeda Access Bars-i, millest eelnevalt rääkis. Laval astuvad üles erinevad Eestimaa ini-

mesed, kes on saanud tunda nälga, külma ja vägivalda ja ka sellised, kes on üles kasvanud suures õnnes ja armastuses. On kuulsaid ja vähem kuulsaid esinejaid.

Oled sa vahel tundnud, et selles maailmas peaks olema veel midagi võimalik, midagi

teistsugust ja seda kõike peaks olema võimalik saavutada kerguse ja rõõmuga? Seda see päev just ongi. IMED saavad sündida, kui me valime iseenast.

See päev saab olema täis me-gasuuri muutusi, tervenemisi ja avanemisi. Kõik on oodatud.

“Minu lemmiklause, mida hommikuti ja ka muul ajal endale pidevalt ütlen: “Kogu elu tuleb minuni kerguse, rõõmu ja hiilgusega”.



Kõrge kolestroomitase on ohuks sinu südamele

REDASIN Strong

Hoia oma kolesterool kontrolli all REDASIN Strong tablettide abil.

REDASIN sisaldab 5 toimeainet, mis aitavad kolesterooli hoida normaalsel tasemel ning kaitsevad sinu südant.



- ♥ Foolhape
- ♥ B6-vitamiin
- ♥ B12-vitamiin
- ♥ Koenüüm Q-10
- ♥ Punase riisi ekstrakt

Valmistaja: Hankintatukku OY, Soome
Esindaja: OÜ Loodustooded, Tel 666 0091

REDASIN[®] Strong

Punane riis • Ubikinoon • Foolhape, B6, B12
Sarkianriis • Koenüüm Q10 • Folijsäde, B6, B12
Красный рис • Убикинон • Фолиевая кислота, B6, B12

Aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset
Põhjustab uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs
Помогает поддерживать нормальный уровень холестерина

HEA KINGITUS EMALE!

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

Teledoktor vastab

Tervisevõitit keerates

Uude kanalisse kolinud tervisesaade vajab sisse elamist, sest vaatajaid on endisest kolm korda rohkem, neist uued ei tea veel üldse, millega tegemist, ka tehniline pool tahab veel kõpitsemist, aga küll saame hakkama. Küsimusi võib esitada nii telefoni kui meili teel, nii laekubki neid tunduvalt rohkem, kui jõuaks saates vastata. On jälle Terviseleht abiks.

Niisiis, küsimused tervisesaatest:

Vutimunade söömine koos koorega (keedetult) pidi andma inimesele vajaliku koguse kaltsiumi. Kas munakoored seedivad hästi? Kas ka kanamunade koori võib süüa? Kas koori tuleb jahvatada? Kuidas see seedimisele mõjub?

VV: Vutiminad on kõrge toiteväärtusega, annavad tubli koguse valku, aga kaltsiumiga on nukrad lood. Keeda või jahvata, aga munakoore inimese seedetraktist ei imendu. Kõige kaltsiumiga koos tuleb loomulikku teed välja. Ja kuna ei imendu, siis ei saa teha head ega halba. Võib-olla suurte tükkidena alla neelates võivad munakoored mao limaskestast kraapida, kuigi maohappe toimel lagunevad ka tükid parajaks pudruks.

Traditsiooniliselt peetakse heaks kaltsiumi allikaks piimatooteid, eriti kohupiima. Siiski ka sealt kogu kaltsium ei imendu. Ja kõige paremini saab kaltsiumi kätte igasugusest rohelisest, olgu seller, till või salatileht. Et kaltsium läheks õigesse kohta, see tähendab – luudesse, mitte vere-soonte seintele, selleks on vajalik D-vitamiin. Mis tekib inimese nahas päikesevalguse toimel ja selleks ei pea talvel solaariumis raha raiskama, vaid piisab, kui ööpäeva jooksul tund aega kätele ja näole päevavalgus peale paisatab.

Üldiselt enam-vähem terve inimene, kes toitub enam-vähem täisväärtuslikult, on täiesti isereguleeruv süsteem ja ei vaja mingeid lisaaineid, mis parajagu moes, olgu suvalise tähestikutähega vitamiin või Mendelejevi tabeli element.

Mul lõõb jalalaba sisse valu. Kui pidevalt liikuda, siis valu hajub. Kui aga istun maha ning jalalt koormus kaob, siis lõõb valu uuesti sisse ja esimesed 10 minutit on kõndides väga valus. Hüpanud ega muul viisil jalga pörganud ma ei ole?

VV: Kui valu on liikudes, siis viga tugi-liikumisaparatuuris – liigestes, lihastes, kõõlustes. Kui paigal olles ja teatud kindlas asendis, siis närvi- või verevarustuse häires. Kõige tõenäolisem, et surub kuskil närvi kinni. Istuvas asendis ilmselt lülisamba alumises osas. Sealt viga otsidagi, röntgen on abiks, millist aparati vaevalt endal kodus leidub, järelikult tuleb asjaga alustada perearsti juurest ja tema suunab vajadusel edasi.

Olen olnud terve nädala alapalavikus ehk 35,3 kraadi, öösel külm higi ja rinnus vaevab. Milles võib olla viga?

VV: Kuidas küsitud, nõnda vastan – et milles võib olla. Võib olla algav viirusnakkus, esialgu ongi sümptomiks nõrkus, mille tõttu keha ei jaksa ennast üles kütta. Kui nüüd seejärel tõuseb palavik, siis asi selge. Aga kui jääbki kimbutama jõuetus, öine higistamine ja eriti veel valu kuskil kindlas kohas, siis tuleb mõelda mingile kroonilisele põletikulolele, mille asukoht ja põhjus vajavad täpsustamist. Ja targem oleks see viga siis üles otsida, sest ei pruugi olla tühine ja ohutu seisund.

Küsimus naisterahvalt, 32-aastaselt, kellel on madal vererõhk ja kardab külma: mida teha?

VV: Täiesti asjakohane küsimus. Madala vererõhu vastu rohtu ei ole ja külm poeb naha vahele, kui rõhk madal. Teha tuleb ükskõik mida, mis vere kiiremini käima paneks. Ei ole tegemist otseselt haigusega, kuid on tõepoolest just selles vanuses naiste probleem. Seotud vegetatiivse närvisüsteemi iseärasustega, mistõttu tahtele otsest allumatud funktsioonid, nagu südame, veresoonte ja higinäärmete tegevus, ei ole päris vajaliku täpsusega reguleeritud.

Mõnedel juhtudel saab abi neuroloogilt, perearsti juures võiks teha ka uuringud, et oleks kindel, kas pole seal taga mõnda kroonilist haigust, mis organismi nõrgestab. Ja kui nähtusele muud põhjust ei leita, siis tuleb ennast lohutada teadmise, et madala vererõhuga inimesed elavad statistika järgi 10 aastat kauem. Mis sest, et külma-kartlikult.

DR VIKTOR VASSILJEV

Dr Viktor Vassiljevile saab küsimusi esitada, kui vaatate Kanal 2 eetris laupäeviti kell 18.30-19.00 saadet "Teledoktor Viktor Vassiljev" ja helistate telefonil 666 2345.

Võite dr Viktor Vassiljevile ka kirjutada: terviseleht@terviseleht.ee või Terviseleht, Endla 3, PK 25, 10122 Tallinn. NB! Terviselehele saadetud küsimustele vastab doktor üldjuhul ajalehe kaudu.

Arst räägib raskest kopsuhaigusest: mis on KOK?

Dr ŽANNA ŠREITOR, Ida-Tallinna keskhaigla kopsuarst

20. novembril tähistatakse kogu maailmas kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse (KOK) päeva. Kopsuarst selgitab, mida kujutab endast raske haigus, mis on surma põhjustajana kolmandal kohal maailmas. Millised on haiguse peamised sümptomid ning milline on peamine riskitegur, millest hoiduda?

KOK on raske haigus. Hingamisteedes tekib krooniline põletik, mille tagajärjel limaskest muutub ja bronhide valendikes tekib röga. Kui sinna sattuvad mikroobid, viirused või parasiidid, tekib infektsioon. Röga võib muutuda mädaseks ning hakata bronhe ummistama. Edasi tekib bronhi-seina pöördumatu muutus, bronhid ahenevad ning tekib õhuvoolu takistus. Organism ei saa piisavalt hapnikku ning sellest kantab organism tervikuna, samuti võib tekkida raske südamepuudulikkus ja kognitiivse funktsiooni langus. Inimene invaliidistub ja haigus mõjutab oluliselt elukvaliteeti: inimene kaotab võime vabalt liikuda ja toimetada ning muutub lisahapnikust sõltuvaks.

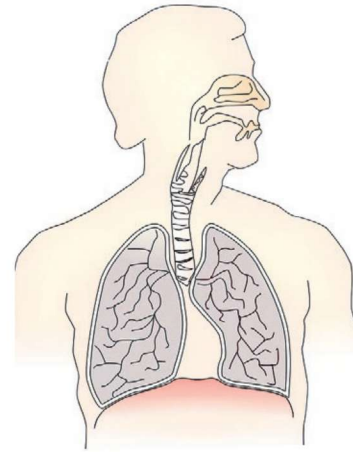
Maailmas on umbes 210 milj. KOKi patsienti. Eesti statistika pole täpne, arvestuslikult on patsiente 60 000, nendest 90%

üle 40-aastased. KOK on surmapõhjuseks kolmandal kohal pärast isheemiatõbe ja insulti.

Haiguse sümptomid

Haigus algab kroonilise köhaga, patsiendid tihti nimetavad seda suitsetaja köhaks, tekib rögaeritus, vahel muutub see mädaseks. Sageli on röga bronhides ning seda on raske välja köhida. Järk-järgult süveneb hingamisraskus ja õhupuudustunne. Füüsilisel koormusel tekib hingeldus, hingamisraskus süveneb ja piirab patsiendi füüsilist aktiivsust, seoses sellega vähendatakse alateadlikult koormust. Võivad tekkida viisitatav hingamine, nõ kiuned rinnus. Kahjuks pöörduvad patsiendid arsti vastuvõtule liiga hilja, siis kui haigus on juba progresseerunud.

Tüüpiline KOKi patsient on suitsetaja või endine suitsetaja,



sõltumata soost. Haigus esineb rohkem vanemaegalistel, kuid viimastel aastatel haigus nooreneb. Riskirühmas on patsiendid, kes töötavad tolmuses keskkonnas (näiteks puidu- või metallitööstuses), keemiliste ainetega kokkupuutel.

Kuidas diagnoositakse?

KOK diagnoositakse sümptomite alusel ja funktsionaalsete testidega, näiteks spirograafia, mille abil mõõdetakse kopsu-mahtu ja hingamisfunktsiooni ehk bronhide läbitavust. Samuti tehakse uuringud, kus jälgitakse hingamisnäitajaid koormusel, võimalus on mõõta hapniku

Kuidas saata pakke Soome?

Seoses streigiga ja Soome-suunalise lennuposti emabargoga on häiritud Omniva kaudu Soome suunduvate ja Soomest teele pandud kirjade ning mõningal määral ka pakside liikumine. Lisaks on häiritud ka Soome kaudu liikuvate rahvusvaheliste kirjade tarne. Kuigi Soome post on olnud, et meilt saabuvaid pakke püütakse tavapärastelt kätte toimetada, palume klientidel siiski arvestada võimaliku pikema tarneaajaga. Streik algas 11.nov kell 6.00 ja võib kesta 4 nädalat ning see mõjutab posti kohaletoimetamist Soomes. Omniva kliendid saavad ka streigi ajal saadetisi Soome saata, kui kasutavad selleks

Kuller Euroopa või "Pakk väljastuspunkti" teenust, mida toimetab Soomes kohale Matkahuolto. Erakliendid saavad Kuller Euroopa teenust tellida Omniva e-teeninduse kaudu ning paki saab üle anda ka pakiautomaadist. Ärikliendid saavad lisaks Kuller Euroopale saata pakke ka Soomes asuvasse väljastuspunktidest – selleks tuleb ühendust võtta oma kliendihalduri või äriklienditeenindusega. Streigi ajal on võimalik Matkahuolto kaudu pakke murelt ka Eestisse saata.

Teenused streigi ajal

Tavapäraselt toimivad Soome suunal Kuller Euroopa ja "Pakk

SUDOKU. Ruudustik tuleb täita numbritega 1-9 nii, et üheski reas, veerus ega regioonis ükski number ei kordu.	8	2				1		6	
	9	6	1					7	
		7						3	9
	4			7	6	2		9	
						5	6	1	
		8							
	6		7	2	5				
			2		8		9		
	1								6

väljastuspunkti". Kättetoimetamine võib võtta tavapärasest kauem aega standardpaki ja Maksipaki puhul. Omnival pole võimalik lennuposti embargo lõppemiseni

Eestist välja saata standardkirju, maksikirju ja EMSe.

Soovitame viimaste teenuste asemel kasutada Kuller Euroopa ja "Pakk väljastuspunkti" teenuseid. **Allikas: www.omniva.ee**

Kontserdi „Viis kitarr“ muusikud ei tee proove!

Tallinnas toimub 20. novembril kontsert „Viis kitarr“, musitseerivad ja mõtisklevad Raigo Kaljus, Silver Siilak, Marten Kuningas, Rain Tunger ja Hanno Padar ning pakutakse pu-erh-tee.

Hanno Padar on mees, kelle põhiväärtused on sirgjoonelisus ja läbinähtavus. Ta lõpetab kevadel magistrantuuri religiooni-uuringute ja teoloogia erialal. Lisaks on ta õpetaja Tartu Katoliku Hariduskeskuses. Kõige rohkem tunneb ta rõõmu rahulikust olemisest, muusikast, väikestest märkamistest. „Lastel on alati mingi ettenägematu teema, nii et see ei lase liialt kinni jääda sellesse, kuidas mina tahaksin, et asjad kulgeksid. Tööpäevajärgne aeg on rahulikum – saab olla omas tempos. Tegemist jagub...“.

Kuidas noor inimene jõuab tänapäeval usuhuvini? Ilmselt tuleb valik valdavalt humanitaarse kallakuga perest. Mõtteviis on kuidagi omane ja oli ka huvi Euroopa mõtteloo ja maail-

ma religioonide vastu, et usuteaduskond teised variandid üles kaalus. Nüüdseks olen näinud väga erinevaid motive, miks on õppima tulnud: enese religioossusesse teadlikum lähenemine, inimlikkuse ajaloo huvi, huvi vanade keelte vastu, huvi religiooni psühholoogilise poole vastu...

Kui usklikud eestlased on? Igasugustesse asjadesse saab uskuda. Sellist traditsioonilist kristlikku usku on kolmandik. Aga usk on laiem mõiste. Palju näib meie rahval olevat usku edukusse, haridusse, tervisesse, toitumisse jne – need on ka lootuse panemine millegi peale. Nendega võib-olla ei anna päris lõpuni minna lihtsalt, need pole nii kandvad alused, kuid kahtlemata olulisel mingites etappides. Nii et ikka on, väga usklikud. (Muigab.)

Kuidas olete jõudnud kohaloluni ja loonud kontakti iseen-daga? Igatsus – sellest vist hakkab see. Sealt edasi peab ainult märkama, millisel kujul saade-

takse. See on meeleseisundite, leplikkuse, sisemise leebuse ja välise kindluse teema.

Kuidas olla kontaktis iseen-daga? Küllaltki universaalne on suhted lähedastega – nendega seonduv rahu on väga hea peegel iseendale.

Milliseid igapäevaseid rituaale teete? Püüan teatavat tasakaalu hoida: palju on istuvat tööd – seetõttu hoian ennast muul ajal aktiivsemana; palju on vaja mõtet või mõistust kasutada koolis ja ülikoolis – sellest tule-nevalt püüan vabal ajal rohkem kuulata südant või olla kontaktis teatava lihtsuse või kergusega eneses; päevasel ajal on vaja väga täpset tähelepanu hoida erinevate tegevuste juures – sellest tulenevalt tunnen, et pean piisavalt magama. Mõnikord kõik õnnestub paremini, teinekord pole piisavalt püsivust või tekivad kaootilisemad lained.

Miks otsustasite kaasa teha? Mulle tundub, et Tiit Trofimovi korraldatud asjad on tehtud sü-



damega ning alati olen ennast nendes leidnud õigest rütmist.

Kes on kontserdile oodatud? Kui seda kuidagi piiritlema peaks, siis ilmselt need, kellele sümptatiseerib n-õ traditsioonilise *singer-songwriter* temaatika praeguse aja kultuuri kontekstis – kõik me esitame omi laule lihtsalt kitarril saatel. Teiseks on sellel ka teatav improvisatoorne külg, sest mõte oli, et igaüks tuleb oma materjaliga ning koha-peal hakkame sobitama.

Te ei tee seekord proove? Jah, see oli üks esimesi momente – leida tasakaal laval vabaks laskmise, improvisatsiooni näol ja teatava väärikuse vahel, sest oleme otsustanud seda ikkagi avalikult teha. **Allikas: GoodNews**

Seleenirikas PARAPÄHKEL

Parapähkleid kogutakse Brasiilia päklikpuult (Bertholletia excelsa), mis võib kasvada 60 meetri kõrguseks ja mille tüve läbimõõt võib küündida nelja meetrini. Parapähklid on tegelikult seemned, mida tuntakse maailmas erinevate nimede all: parapähkel, Brasiilia pähkel, Brasiilia kastan, parakastan, võipähkel jne.

Vihmametsades kõrgusse pürganud puu kannab parima valgustatuse tagamiseks oksti vaid tipuosas. Puud ilmestavad suured, tumerohelised, nahkjad, igihaljad lehed, mis on kuni pool meetrit pikad ja ligi 15 cm laiad. Helekollaste kroonlehtedega õied koonduvad kobaratesse ja paiknevad okste tippudes.

Mõni aeg peale õitsemist arenevad hiigelviljad lõppkaaluga 0,5-2 kilo ning läbimõõduga 10-25 cm. Viljade valmimiseks kulub rohkem kui aasta. Looduses pudenevad viljad puudelt vihmaperioodil. Ühelt suurelt puult saab hooaja vältel kuni 300 vilja. Miks nii vähe?

Põhjus on selles, et tänu pikale arenguperioodile pannakse enamik noori ja veel pehmeid vilju lindude poolt nahka. Tegelikult polegi parapähklid botaaniliselt võttes ehtsad pählid, vaid hoopis seemned. Nimelt peitub kogukas kõvakestalisel viljas looduse poolt osavalt kokkupakituna 12-25 segmenditaolist seemet.

Kõige lihtsam on neid võrrelda nii kujult kui paigutuselt apelsiniviludega. Kõiki seemneid kokku ümbritseb tugev puitunud kapslitaoline viljakest, mida tipus katab mõnevõrra pehmem kaas ehk tekkel. Seemneid kattev puitunud koguümbris on nii tugev, et laguneb looduses vaid kõdunedes ja sellekski kulub niiskes ja soojas vihmametsas aasta või kaks. Lisaks välise ülitugevale kaitsekihile katab igat seemet eraldi õhem, krobeline pruunikas seemnekest, mis takistab õlirikast seemnesisu rääsumise eest.

Brasiilia päklikpuu on kohalikele väga oluline taim, nende seemneid on toiduna kasutatud mitmeid sajandeid. Ammustel aegadel käibsid seemned kohalikel hõimudel isegi raha asendajana.

Kohalikud rahvameditsiinid kasutatakse peenestatud pähkleid ülikurnatud alakaaluliste haigete kosutusvahendina. Juhul kui haige ise pähkleid puruks närida ei suuda, siis jahvatatakse need jahuks, segatakse vee või mahlaga ja saadud pasta sõdetatakse sisse. Pähklite toiteväärtuslik põhitrump on õliküllus, nad sisaldavad 60-65% hinnalist rasvoolust.

Biokeemilises mõttes muudab brasiilia pähklite õli väärtuslikuks just mono- ja polü-



küllastamata rasvhapete küllus. Tõsi, selle eest tuleb ka lõivu maksta, sest soojas, valgus ja hapniku manulusel toimub õli kiire rääsumine. Järeltult puhastatud parapähkleid pikka aega tavatingimustel säilitada ei saa. Ka röstitud tuleb need hõrgutised kiiresti toiduks tarvitada. Rääsumise tulemusena muutuvad nad lihtsalt mörkjaks. Selle vältimiseks on vajalikud eritingimused – hapnikuvaba keskkond ja madalad temperatuurid.

Pähkliõli väärtuslikumaks ühendiks loetakse alfa-linoleenhapet, mis on inimese jaoks asendamatu ja mida tingimata peab toiduga saama. Külmpressitud pähkliõli on selge, kollaka tooni, meeldiva lõhna ja maitsega. See õli leiab kasutust nii toiduvalmistamisel (salatiõli, kondiitritooted) kui kosmeetikas. Viimases valdkonnas sobib õli eriti hästi juuksehooldusvahenditesse, sellest tehakse seepe ja erinevaid kreeme.

Parapähklite õli sobib kosmeetikavahenditesse mitmel põhjusel. Esiteks, õli imendub kiiresti nahka. Teiseks, õlis on rikkalikult antioksüdante, eeskätt vitamiini E, mis kaitsevad nahka vabade radikaalide eest. Kolmandaks, parapähkliõli ei põhjusta enamusel tarbijatest allergiat. Neljandaks, pähkliõli parandab naha struktuuri ja vähendab naha kuivusest tingitud kahjulikke nähte. Just õlirikusest sugeneb ka parapähklite kui toiduaine energia- küllus, mis edestab isegi hal-

vaad ja šokolaadi. Sajagrammisest päklikportsust saab 650-680 kilokalorit.

Kui parapähklite koostises on õli teistest toitainetest sisalduselt pikalt ees, siis valke ja süsivesikuid on neis enam-vähem võrdselt, keskmiselt 10-13%. Parapähklite valkude koostis on biokeemilises mõttes mitmeti hea, sest valkudes on rikkalikult väävlit sisaldavaid aminohappeid.

Nende pähklite süsivesikute eripära on, et tärklisist leidub neis suht vähe. Suhkrutest on ülekaalus sahharoos. Süsivesikute hulka paigutuvad ka kiudained ja neidki on parapähklites suhteliselt palju (5-7%). Vaatamata sellele, et pähklituumad tunduvad inimesele kuiva ja veevase toiduna, on ka meil müüdavates parapähklites kuni 5% vett. Algselt on aga seemnete veesisaldus palju suurem, küündides kolmandikuni nende massist.

Liigestest veest vabanetakse kuivatamisega ja see tagab teiste oluliste toitainete kontsentreerumise. Kui õlisid, valke ja süsivesikuid saame paljudest teistest igapäevastest toiduainetest, siis parapähklitel on pakkuda veel muudki.

Nagu kõikides pähklites, nii on ka parapähklites rohkelt kaalium-, fosfor- ja magneesiumühendeid. Eritähelepanu pälvivad aga need pähklid väga kõrge seleenisisalduse poolest. Sajagrammisest parapähklite portsus on seleeni 1500-1800 mikrogrammi. Enamus seleenist on seotud eriliste valkude-

ga ehk niinimetatud selenoproteiinidega.

Täiskasvanu ööpäevane seleenivajadus on 100-150 mikrogrammi ja see sõltub soost, vanusest, kehamassist, füsioloogilisest aktiivsusest ja eripärast jne. Keskmise kaaluga inimese (70-75 kg) keha seleenivarud on 12-15 milligrammi. Järelikult piisab igapäevase seleenivajaduse katmiseks mõne parapähkli söömisest.

Organismile on seleen vajalik mitmel põhjusel. Esmalt antioksüdantsete kaitseensüümide koostises, siis immuunvastuse kujunemises, koehormoonide sünteesis, kehavõraste ühendite kahjustustamisel, toksiliste raskmetallide imendumise tõkestamisel jne.

Lisaks seleenile on parapähklites arvestatavalt teisigi mikroelemente nagu tsinki, mangaani, vaske ja rauda. Mikroelementide rohkusest lähtuvalt ei tasuks parapähklite söömisega siiski liialdada.

Kõige rohkem tarbitakse parapähkleid naturaalselt kas üksikult või pähklisegudes. Meilgi on poodides käävjalt kõverdunud iseloomuliku kujuga pakendatud parapähklid. Popid on nad röstitud, kujuures pärast röstimist veeretatakse neid täiendavalt suhkru- ja ka-kaosegus. Lisandina leiavad kasutust šokolaadides, jäätistes, kondiitritoodetes. Parapähklitest tehakse ka kõrgekvaliteedilist ja kallihinnalist pähklivõid.

Allikad: TL arhiiv (URMAS KOKASSAAR) ja kokaraamat.ee

RETSEPTID

Väikesed piparkoogid

500 g suhkrusiirupit,
0,5 klaasi suhkrut,
2 tl kaneeli,
1 tl nelki,
1 tl kardemoni või koriandrit,
200 g margariini,
2 muna,
1-2 tl söögisoodat,
1-1,2 kg jahu.

PEALE:

hakitud mandleid ja pähkleid.

Valmista taigen põhivalmistusviisi järgi ja lase paar päeva seista. Seejärel rulli taigen 2-3 mm paksuseks. Vormi piparkoogivormidega või lõika taiginarattaga küpsised. Aseta need rasvaga määratud plaadile. Määri pealt munaga ja kaunistatakse hakitud mandlite ja pähklitega. Küpseta keskmise kuumusega ahjus.

Siirupimuffinid

1,5 dl kanget kohvi,
125 g võid,
3 muna,
1 dl suhkrut,
1,5 dl siirupit,
1 dl rosinaid,
1 sl kaneeli,
1,5 tl küpsetuspulbrit,
4,25 dl nisujahu.

KAUNISTUS:

tume ja valge šokolaad, suhkrukaunistused, purustatud mandlid ja pählid.

Jahuta värske kange kohv. Sulata rasvaine ja lase jahtuda. Vahusta munad, suhkur ja siirup. Sega rosinaid ja küpsetuspulber jahuga. Lisa kohv, rasvaine ja vahustatud munad, suhkur ja siirup. Sega taigen. Vala taigen vormidesse ja küpseta 200 kraadi juures umbes 15-25 minutit, sõltuvalt vormide suurusest. Kaunistatakse šokolaadi, suhkrukaunistuste ja purustatud mandlite ja pähklitega.

Pähklitega õunakook

TAIGEN:

200 g margariini,
2 kl suhkrut,
4 muna,
10 kl õunalõike,
1 kl tärklis,
3 kl nisujahu
1 tl küpsetuspulbrit.

PEALE:

1 sl sulavõid,
100 g peenekshakitud pähkleid.

Vahusta margariin suhkruga, hõõru ükshaaval sisse munad. Jahu sega tärklise ja küpsetuspulbriga ning sega siis kõik taignasse. Viimasele lisa taignasse õunalõigud. Taigen tõsta rasvaine määritud ahjuplaadile, silu laiali, pintselda pealt sulavõiga, puista üle hakitud pähklitega. Küpseta keskmise kuumusega ahjus (180-200°C) umbes 30-35 minutit.

OÜ TNP KONSULTATSIOONID KVALIFITSEERITUD ÕENDUSTEENUSED

Tallinnas, Harjumaal, Virumaal, Läänemaal, Pärnumaal, Raplamaal, Jõgevamaal, Võrumaal, Saaremaal ja Hiiumaal.

Info: tel 6 345 177, tel 55 902 547, tel 58 230 073, tel 55 602 892
e-post: tnp.konsultatsioonid@gmail.com
koduleht: www.oendushooldus.ee

SUDOKU VASTUS

9	2	3	7	6	4	8	5	1
7	5	6	9	8	1	2	4	3
1	8	4	3	5	2	7	6	9
5	4	7	6	1	3	9	8	2
2	1	9	5	4	8	6	3	7
3	6	8	2	9	7	5	1	4
6	3	1	8	2	9	4	7	5
8	7	2	4	3	5	1	9	6
4	9	5	1	7	6	3	2	8

Nalja

“Proua, meie esimese kohtingu puhul olen ma nõus maksma iga koha eest, kuhu te minna tahate!”
“Käiks kompuuteruuringus ära ...”

Püüa päeva! Järgmine võib olla veel hullem ...

Mind ärritavad kahte tüüpi inimesed. Kui ma olen kaine, siis joodikud; ja kui ma olen purjus, siis kained.

“Kuidas ma su ära tunnen?”
“Ma olen sinistes teksades, kasv umbes 165, kaal 54...”
“Selge! Ma olen valges jopes, ühes käes kaal ja teises mõõdulint.”

Mees leiab oma naise mobiilist mingi tundmatu numbri, millelt on helistatud kel 23.00. Kuna ta on

PALJU ÕNNE

19. november – Paavo Kivine, spordiajakirjanik, töötanud Eesti Raadios.

Eesti Meediaettevõtete Liit



MAGNETTORMID

Sellel nädalal võib esineda nõrgemaid geomagnetilisi kõikumisi.

armukade, siis otsustab ta kontrollida... vastu võtab mingi mees.

“Kes sa oled?”
“Aga kes sa ise oled!?”
“Ma olen Liina mees!”
“Ma olen pizzakuller! Te olete mind kõriauuni juba ära tüüdanud...”

Õpetaja küsib: “Kui ma annan sinule kaks õuna ja siis veel kaks õuna, mõne aja pärast veel kaks õuna, siis mitu õuna sul on?”
“Seitse!”

“Proovime veel – kaks õuna ja kaks ja siis veel kaks – mitu õuna on?”
“Seitse!”

“Aga kui ma annan kaks pirni, siis veel kaks ja seejärel veel kaks?”
“Kuu!”

“Õige! Aga kaks õuna ja kaks ja kaks ... mitu on?”
“Seitse!”

“Kuidas nii??
“Mul on juba üks õun.”

SUUÕÕNE HOOLDUS 7 PÄEVA NÄDALAS

ORAL7[®] ABIL

puhastab tasakaalustab niisutab

originaalne ensümaatiline koostis



Kolmeetapiline lähenemine teie värske ja terve suu heaks



1 Puhastamine ORAL7[®] abil

Niisutav hambapasta

- Eemaldab halva hingeõhu, leevendab valulikke igemeid, vähendab hambaauke ja kattu põhjustavaid baktereid.
- Vahutab vähe, ei sisalda naatriumlaurüülsulfaati (kuivamist soodustav aine).
- Sisaldab fluoriidi ja kaltsiumi.
- Võib kasutada igapäevase hambapasta asemel.



2 Tasakaalustamine ORAL7[®] abil

Niisutav suuvesi

- Ei sisalda alkoholi + ei sisalda mentooli = ei tekita põletust ega kipitust.
- Hoiab hingeõhu värske.
- Soodustab igemete tervist.
- Eemaldab halva hingeõhu, leevendab valulikke igemeid, vähendab hambaauke ja kattu põhjustavaid baktereid.
- Taastasakaalustab suuõõne biosüsteemi looduslike ensüümide abil, kui kasutada harjamise vahepeal.



3 Niisutamine ORAL7[®] abil

Niisutav suugeel

- Eriti sobiv suukuivuse all kannatajatele.
- Leevendus 7 tunni jooksul võimaldab segamatult magada.
- Aitab neelamisel.
- Rahustab ja kaitseb igemeid.
- Sobiv hambaproteeside kandjatele ja suu kaudu hingajatele.

 Leidke meid Facebookis

Rohkem teavet ORAL7[®] tootevaliku kohta

TURUSTAJAD

Hulgimüük:
Magnum Dental AS
Vae 16, Laagri 76401 Harjumaa
+372 650 1945, +372 737 1647



Ka suuõõnes peab valitsema tasakaal

www.oral7.com