



Ülikooli
Apteek

Tervis apteegist

Külmetushaigused
kimbutavad

Lihtsaid nippe
tervislikumaks eluviisiks

Sõltuvuskäitumine -
mis selleni viib?

Kui peres kasvab autist

Sügis 2006

UUS!

Vähenda suitsetamist Nicorette Freshmint Gum nikotiin abil ja siis loobu!



On sigarete, millest kõik suitsetajad tahaksid loobuda...

nicorette® freshmint gum

Nikotiin
Ravimnärimiskummi tubakasõltuvuse raviks



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



Sisukord

Toimetaja veerg/Toimetuse info	5
Külmetushaigused kimbutavad	6
Tooteuudistooted	10
Tervet vaimu hoiab ainult terve keha	12
Lihtsaid nippe tervise heaks ehk soovitusi tervislikuma eluviisi saavutamiseks	15
Diabeet ehk suhkruhaigus	20
Sõltuvuskäitumine	22
Dementsus	24
Rütmid kreemituubis	26
Minu laps on autist	30
Õnnetused ja hädaolukorrad väikelastega. Vigastuste vältimine	34
Резюме	38
Ristsõna	39

Alates juulikuust on ka Haapsalu elanikel võimalus külastada Ülikooli Apteeki



Esialgu kahe töötajaga alustanud apteek on oktoobris saanud täiendust veel ühe töötaja võrra, mis on võimaldanud ka apteegi lahtiolekuaegu pikendada. Ülikooli Apteek Haapsalus on Pärnu Apteegi haruapteek, mida juhatab proviisor Siret Raud.

Ootame Teid
Haapsalus, Jaama tn 13
E-R 9.00-18.00 ja L 9.00-15.00

Ülikooli Apteegi Pärnu Apteegi
haruapteek Haapsalus.



Nagu kõik Ülikooli apteegid on ka Haapsalus avatud apteek nii-nimetatud iseteenindav. Tavapärase järjekorras seismise asemel on võimalus ise tooteid uurida ja avastada ning lahked konsultandid on alati käepärast. Soovime pakuda parimat teenindust, laias valikus käsimüügi ja konsumerkaupu ning nõustamist.

Haapsalus on apteek hästi omaks võetud, püsiklientide arv kasvab

Ülikooli Apteek asub Haapsalus Jaama tänaval, koht on mugav – ühele poole jääb bussijaam ja turg, teisele poole kesklinn ja kaubamaja – kõik on käe-jala juures. Apteek asub Havi keskuse II korrusel.



Sügis on mõnusate mõtete aeg

Karin Alamaa-Aas
Ülikooli Apteegi
proviisor

Olleme jõudnud soojust ja ilusast suvest värvilisse ja juba ka vihmasesse sügisesse.

Alustaksin kõigepealt vana võla klaarimisega, nimelt tahan tänada kõiki meie kliente, kes võtsid vaevaks täita ja apteekidesse tuua tagasiside ankeete – SUUR TÄNU!

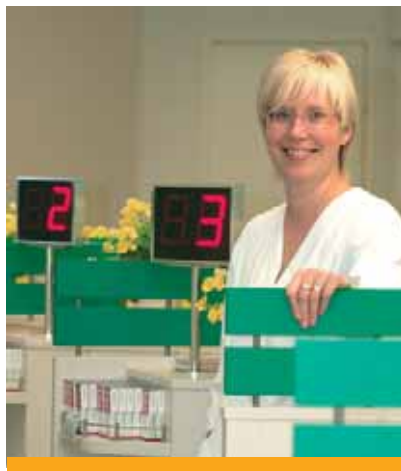
Ankeetidest on meil tõepoolest väga suur kasu, neist saime teada, mida me võiksime paremini teha ja millised on meie klientide soovid ja ootused meie apteekide suhtes. Seda saame kindlasti edaspidi arvestada. Samuti avaldasite julgelt arvamust meie ajakirja kohta ning panite kirja oma soove ja teemasid, mis teid huvitavad ja mida me sel korral oleme saanud juba ka arvestada. Loodan, et nii mõnigi lugeja leiab ajakirjast arikli teemat, mis teda on paelunud juba mõnda aega.

Veelkord tänud ja loodan, et inimesed, kellele loositi välja kinkekaardid, on need juba kätte saanud ja võib-olla ka juba ära kasutanud.

Nüüd seekordsest ajakirjast, mis on mõnusalt sügisene.

Minu arvamust mööda on seekord kõige parem ja rahuldust pakkuvam artikkel persoonilugu prof. Aili Paju'ga. Kirjutis pani mind järele mõtlema, kuidas ma ise oma elu kasutan, millised on minu prioriteedid, kas ma olen need enda jaoks paika pannud ja sellisesse järjekorda nagu ma tegelikult tahan. Tuleb ära kasutada võimalust olla inimene, armastada ise ja kogeda vastuaarmastust – on see siis armastus oma perekonna, sõprade, töö, hobi, looduse või millegi muu vastu. Loost lausa õhkub positiivsust!

Pr. Paju artikliga haakub väga hästi meie seekordne kosmeetika tutvustus – Dr. Hauscka kosmeetika, mis on pik-



kade traditsioonidega 100% looduskosmeetika. Dr. Hauscka jaoks on väga oluline ökoloogiliselt puhas, looduslik tooraine oma toodete valmistamisel – see nõuab tohutut järjekindlust ning pühendumust, kuna mingi aine sünteesida ja seejärel masstootmisesse paisata oleks kindlasti palju lihtsam, kui otsida puhast, saastamata toorainet.

On käes vihmade ja tuulte aeg ja isegi karastunud eestlase jaoks, kes on harjunud pideva ilmapuutusega, tuleb sügis ja jahedus ootamatult. Seetõttu ei saa me üle ega ümber külmetushaigustest – mida külmetuse puhul ette võtta – annab nõu arst ja lisab oma kommentaarid ka apteeker.

Puudutame veel mõnda haiguse teemat ning ei puudu ka elukogemuse lugu.

Vaat selline ajakiri siis seekord!

Soovin Teile, et leiaksite aega nautida meie kirjut sügist – oleme õnnelikud, et saame kogeda nelja aastaaga. Ja käituge sügisel – ilma mütsi ja sallita puhub tuul kuklasse ja haigus ongi käes! Mõelge, kui mõnus on pähe tõmmata soe ja moodne müts ning siduda kaela ümber vanaema armastusega kootud sall!

YA[®] Ülikooli
Apteek

Toimetus

Väljaandja

Ülikooli Apteek -
Yliopiston Apteekki OÜ
Narva mnt 7, Tallinn

Toimetus

Ülikooli Apteek:
Karin Alamaa-Aas
Diana Törnroos (Helsingi)

Reklaamiinfo

Karin Alamaa-Aas
Telefon 447 2740
E-mail: karinaaas@hotmail.com

Ülikooli Apteegi kliendilehte
postitatakse apteegi klientidele.



Külmetushaigused kimbütavad

Küsimustele vastab perearst **Kristi Annist** Mähe perearstikeskusest.

Sügis on alanud ja paljud inimesed on juba haigestunud. Millised on peamised probleemid, millega perearsti poole pöörduakse?

Sügisel saabudes moodustavad perearsti poole pöördujatest enamuse ägedate ülemiste hingamisteede viirusinfektsioonidega patsiendid. Neid infektsiooni nimetatakse rahvapärased ka külmetushaiguseks, nohuks, gripiks (mis on siiski ekslik väljend).

Mõne inimese jaoks on köha, nohu ja valutav kurk tavapärased veidi häirivad sümptomid, mille pärast ei jääda koju ei töölt ega koolist. Mida tuleks siiski jälgida ja mille suhtes tähelepanelik olla, kui ollakse külmetunud?

Haigestumise korral on kõige tähtsam olla haige ja jääda koju. Vajalik on säästev režiim, lisaks juua sooja teed, vajaduse korral võtta valu ja palavikku alan-davaid ravimeid, puhata ja magada. Sel viisil toimides on haigusest paranemine kiirem, kui püstijalu põdedes kangelas mängides. Ei tohi unustada, et haigena ringi liikudes levitame tahtmatult haigust tervetele. Eelkõige tuleks haigena

vältida lasteaedades, hooldushaiglates ja vanadekodudes käimist.

Ägedate hingamisteede nakkuste sagedasemad tüsistused on keskkõrvapõletik, nina kõrvalkoobaste põletik ja kopsupõletik. Tüsistusi aitab vältida just õige režiim haiguse esimestel päevadel.

Ägedate hingamisteede nakkuste nähud taanduvad tavaliselt 3–4 päevaga. Seega on viirusinfektsioonid edukalt ravitavad apteegi käsimüügist saadavate ravimitega ning esimestel päevadel ilmtingimata arsti juurde minema ei pea. Vajaduse korral saab perearstiga nõu pidada telefoni teel, et vältida sedasi ka riski haigestumise kõrghooajal polikliiniku ooteruumist mõnd uut nakkust saada. Arstiga tuleb kindlasti ühendust võtta, kui palavik püsib kõrgena ega ilmuta alanemistendentsi, pärast mõningast paranemist on tekkinud haiguse uus süvenemine, lisandunud on valu kõrvas või põse-lauba piirkonnas või tugev köha.

Mis viirused kimbütavad inimesi? Kuidas neid ära tunda? Kas ja mida on võimalik teha, et hoida ennast ja lähedasi?

Ägedate ülemiste hingamisteede nakkuste sagedasemad tekitajad on



rinoviirused, samuti paragripi-, gripi-, RS- ja adenoviirused. Haigust ei põhjusta külmetus, nagu sageli ekslikult arvatakse. Külmetus võib olla soodustav faktor. Haiguse avaldumise alusel võib vaid oletada üht või teist viirust, kuid täpsem uurimine on võimalik ainult spetsialiseeritud laboris. Praktikas pole sellel erilist tähtsust, sest see ei muuda üldjuhul haiguse kulgu ega ravi.

Haigustunnused on kehatemperatuuri tõus, nohu, köha, kurguvalu, hääle kähedus, üldine nõrkus, lihasvalud, isutus.

Haigestumist aitab ära hoida kokkupuute vältimine haigestunud inimesega ning haigestumise kõrgperioodil rahvarohketest kohtadest kõrvalehoidmine (ühissõidukid, poed jne), sest haigust põhjustavad viirused levivad piisknakkuse teel. Viirused tungivad organismi hingamisteede kaudu. Haiguse peiteperiood ulatub paarist tunnist 3–4 päevani.

Laste ja täiskasvanute puhul on haiguste kulg kindlasti erinev. Mida peaks silmas pidama haigestunud lapse puhul?

Haigestunud laps ei pruugi osata täpselt kirjeldada oma vaevusi. Nii võib kõhuvalu, mida laps kaebab, osutada hoopis kõrvavaluks. Enne haigusnähtude ilmnemist võib laps olla tujutu ja rahutu, ta nutab ega hooli toidust.

Oluline on kõrge palaviku õigeaegne langetamine, et vältida palavikukrampide teket. Lastel tüsistub viirusinfektsioon kõige enam kõrvapõletikuna.

Laste puhul on sageli vaja arstiga kohe nõu pidada, sest näiteks palavik ainsümptomina võib olla hoopis kuseteede infektsiooni näitaja, mistõttu tuleb võtta uriinianalüüs ja hakata tegema antibakteriaalset ravi.

Palavikku mõõtes peaks vältima elektroonilisi termomeetreid, kuna saadavad

näidud võivad olla ebatäpsed. Kindlasti peab kraadima umbes tund pärast palavikku alandava rohu andmist, sest tihti jääb laps magama ja kui ta mitme tunni pärast ärkab, siis me ei tea, kas palavik oli vahepeal langenud või mitte.

Alla aastaste laste puhul tuleb vältida röga lahtistavate preparaatide andmist, sest nii väikestel lastel võib tekkida raskesti veeldatud röga väljakõhimisega.

Kuidas soovitate tervist hoida ja tugevdada nii profülaktikaks kui ka pärast haigust?

Haigestumise vältimiseks on oluline suurendada organismi vastupanuvõimet mitmekesise toitumise ja regulaarse liikumise ning karastamisega. Tuleks vältida stressi ning une- ja puhkeaeg peab olema piisav.

C-vitamiin on tähtis just haiguseelses perioodis. Juba olemasoleva viirushai- ▶



guse kulgu C-vitamiin ei aeglusta ega lühenda. Apteegist võib julgesti küsida organismi immuunsust parandavaid preparaate, näiteks punase päevakübara ekstrakti. Niinimetatud vitamiinikuuride tegemine ei ole otstarbekas. Kui inimene toitub tervislikult ja regulaarselt, on organismis piisavad vitamiinigaavarad olemas. Vitamiine võib olla vaja võtta krooniliste haiguste, imendumishäirete, dieedi (vältides teatud toiduaineid), raseduse vms korral. Grippi haigestumist aitab vähendada gripivastane vaksineerimine.

Apteegis on käsimüügis väga palju erinevaid ravimeid, mida külmetuse puhul tarbida. Mida tuleks nende valikul silmas pidada?

Et palavik on organismi normaalne kaitsereaktsioon võitluses haigusega, siis ei tasu palavikku karta. Palavikku tuleb hakata alandama, kui kehatemperatuur on 38,5 kraadi või rohkem. Palaviku alandamise esmavalikuravim on parasetamool, mis on apteegi käsimüügis saadaval nii tableti, ravimküünla kui ka siirupina. Tuleks valida enda jaoks sobivaim ravimi manustamise viis ning jälgida hoolikalt pakendil olevat soovitatavat ravimiannuse suurust ja manustamise sagedust. Laste puhul peaks eelistama pigem siirupit või ravimküünalt, samal ajal tuleb meeles pidada, et lastel esineb sageli allergilisi reaktsioone ravimsiirupi koostisainete suhtes. Kui haigusele on lisandunud oksendamine, peab eelistama ravimküünalt; kui lisaks on tekkinud kõhulahtisus, siis suukaudseid ravimeid. Ei tohi ära unustada, et nn gripiteed (Coldrex, Theraflu jt) sisaldavad samuti parasetamooli, mistõttu ei tohiks neid juua kerge palaviku korral ega võtta samal ajal lisaks parasetamoolitablette.

Kuiva, piinava, limavaese ärritusköha korral (mis esineb tavaliselt viirushaiguse algstaadiumis ja on enamasti eriti tugev öösiti) võib kasutada köha pärssivaid preparaate. Seevastu lahtise ehk produktiivse köha korral, kui limaskest hakkab tootma sitket lima, on otstarbekas võtta röga lahustavaid preparaate, mis teevad sitke lima vedelamaks ning väljakõhimine muutub lihtsamaks.

Viirusliku nohu puhul on näidustatud nn lokaalsed ninatilgad (ksülometasoliin), mis leevendavad ajutiselt nina limaskesta turset ja paranda-

vad enesetunnet. Peab silmas pidama, et ninatilku tohib kasutada ainult lühikest aega (7–10 päeva), sest pikemaajaline sage kasutamine võib omakorda põhjustada limaskesta reaktiivset turset, tekitades medikamentoosse nohu.

Viirusliku nohu puhul on efektiivsed ka suukaudsed nn nohutabletid (pseudoefedriiniga), kuid tuleb meeles pidada, et need võivad tekitada kõrvaltoimeid (ärrituvus, unehäired, südamekloppi-

mine). Ettevaatlik tuleb olla ka siis, kui samal ajal on kõrgeenenud vererõhk. Ka nn gripiteed sisaldavad pseudoefedriini. Topeltannuse vältimiseks ei maksa lisaks nn nohutabletti võtta.

Kurguvalu korral tuleb küsida apteegist kurgupastille, mis on valuvastase, põletikku leevendava ja suuõõnt desinfitseeriva toimega. Samuti võib kasutada pihustatavaid aerosoole (taruvaigu ja saialillega). ■

Kommenteerib proviisor Kaja Alas Ülikooli Apteegist Kuressaarest:

Sügishooajal pöörduvad inimesed apteeki sageli järgmiste kaebustega: kurguvalu, nohu, köha, halb enesetunne, nõrkus, peavalu, külmavärinad.

Kui on tegu tavalise viirushaigusega, siis saab apteeker alati nõu anda. Nagu arstki mainis, pole vaja vastuvõtule minna. Kui haigusnähud kestavad kauem kui 5 päeva ja köha süveneb või mandlid on kaetud katuga, siis peaks kindlasti pöörduda kindlasti perearsti külastama. Võib-olla on vaja määrata antibakteriaalne ravi. Aga esmaste ravijuhiste andmisega saab apteeker aidata.

Paljudel inimestel on vale arusaam, et palavik on haigus. Tegelikult on kehatemperatuuri tõus meie keha kaitsereaktsioon ning seda iga hinna eest alla suruda ei tasu. Kui temperatuur on üle 38-38,5 °C, siis võiks võtta palavikku alandavaid ravimeid.

Ka köharavimite kasutamisel tehakse vigu – võetakse koos köha pärssivaid ja röga veeldavaid ravimeid, saades nii vastukäivat toimet. Sageli kasutatakse ka koos pseudoefedriidi sisaldavaid gripiteesid ja sama toimeainega nohutablette, tekitades üledoseerimise ohu.

Kui inimene põeb mingeid kroonilisi haigusi, kas seedetrakti põletikke või haavandeid, bronhiaalastmat,

siis tasuks alati apteekrilt nõu küsida ravimite koostoimete kohta. Samuti tuleks ettevaatlik olla aspiriini kasutamisel, mis võib anda suurte annuste puhul maoärritusi, samuti tekitada verejookse. Laste puhul tuleb jälgida kehatemperatuuri, kuna lastel võib temperatuur tõusta väga järsult kõrgele. Ravimitest tuleb palaviku alandamiseks kasutada parasetamooli erinevaid preparaate. Vastavalt vanusele peaks annuse osas konsulteerima apteekriga. Nohu ja köha leevendavad ravimid võiksid olla loodusliku päritoluga või homöopaatilised preparaadid. Kindlasti tuleks teha ka ravimteesid, sinepiplaasterid, jalavanne, määrada jalalaldadele eeterlike õlide baasil valmistatud salve.

Ja pidage meeles, et haigus tuleb välja ravida! Mitte minna poolhaigena kooli või tööle.

Riietuda tuleb vastavalt ilmastikule. Et terve püsida, tuleks tegelda jõukohase tervisespordiga, eriti head on karastavad veeprotseduurid. Apteegist leiab ka immuunsüsteemi tugevdavaid preparaate: päevakübara, greibiseemne, tsingi ja c-vitamiini ning küüslaugu preparaate. Jooge kibuvitsa teed, ingveriteed, lisage ka sidrunit ja mett – saab maitsvam. Ärge unustage pesta sageli käsi, sest viirushaigused levivad piisknakkuse teel.

Ja koguge häid emotsioone!

VÕIT SINU KURGULE!

Septolete ja Septolete D (bensalkooniumkloriid, levomentool, piparmündiõli, eukalüptiõli, tümool) kõrvaldavad valu ja põletiku põhjused Su kurgust. **Septolete PLUS**'i (bensokaiin, tsetüülpüridiinkloriid) mikroobidevastane ja valuvaigistav toime avalduvad kiiresti ja aitavad tugeva kurguvalu ja põletiku korral.

Septolete. Ja kurk on endine!

(bensalkooniumkloriid, levomentool, piparmündiõli, eukalüptiõli, tümool, bensokaiin, tsetüülpüridiinkloriid)



Näidustused. Septolete Plus (bensokaiin, tsetüülpüridiinkloriid): desinfitseeriva ja valu leevendava vahendina suuõõne ja neelu põletike korral.
Septolete, Septolete D (bensalkooniumkloriid, levomentool, piparmündiõli, eukalüptiõli, tümool): suuõõne ja neelu antiseptika bakterite ja seente poolt põhjustatud infektsioonide korral.
Pakend: 30 imemistabletti pakendis. Käsimüügiravim.

www.krka.si

KRKA

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

Lisateavet saab tootjalt/müügiloo hoidja esindajalt KRKA Eesti filiaalist: Tallinn, Pärnu mnt 139c, tel 6850100, faks 6850114



ANTI-AGE Nahakapslid

Seespidine kaitse naha enneaegse vananemise ilmingute vastu.

Uuendus seestpoolt

Teaduslike uuringutulemuste põhjal on Merz välja töötanud seespidise nahahoolduse: Merz Spezial Anti-Age nahakapslid.

Spetsiaalne koostis

Merz Spezial Anti-Age nahakapslid sisaldavad tähtsaid koostisaineid, mis kaitsevad nahka enneaegse vananemise eest:

Power 3 kompleks – retinool, vitamiin E ja tsink

Merz Spezial Anti-Age nahakapslite igapäevane kasutamine annab nahale uue sära juba 2–3 nädalaga, muutes selle värskemaks ja siledamaks. Jätkuval kasutamisel on soodne toime naha elastsusele ja toonusele, mille tulemusena vähenevad kortsud.

Merz Spezial Anti-Age nahakapslid vananemisevastane nahahooldus, mis annab nahale noorema väljanägemise seestpoolt.

Tootja: Merz Pharmaceuticals GmbH, Frankfurt

Esindaja Eestis: H. Abbe Pharma GmbH,
Pirita tee 20 T, Tallinn, tel 6460 980



Weleda 100 % looduslik Astelpaju dušigeel

on kreemjas, pehmelt vahutav pesemisvahend igapäevaseks kasutamiseks. Nahka hooldavad selles rikkalikult sisalduv astelpaju marjadest saadud õli ja seesamiõli. Puuviljalõhnalised eeterõlid, mis on saadud päikeseküpsetest apelsinidest, mandariinidest ja greipidest annavad värsket enesetunde. Nendes leiduvad nahasõbraliku pH-väärtusega lisandid puhastavad nahka õrnalt ja hoiavad ära selle kuivamise.

Koostis: vesi, seesamiõli, pindaktiivne suhkur, alkohol, aminohapped, glütseriin, karrageen, puhtad eeterõlid, astelpajumarja õli, ksantaan, piimhape.



Müügile on jõudnud uus silmageel

Visine Väsinud Silmadele

Kas Teie igapäeva tegevuste hulka kuulub lugemine, töö arvutiga, autojuhtimine ning tunnete, et Teie silmad on ületöötanud, väsinud või kurnatud? Kui jah, siis väsinud silmadele pakub leevendust uus silmageel Visine Väsinud Silmadele, mille unikaalne looduslik koostisosa TS-polüsahhariid tagab silmade niiskuse ja mugavustunde. Küsige uut toodet apteegist!

Tegemist on meditsiinilise abivahendiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult kasutusjuhendit ja vajadusel konsulteerige arsti või apteekriga.

Küsi apteegist uut silmageeli

Visine Kuivadele Silmadele

Kas Teie silmad on kuivad, valulikud ning kipitavad? Kuiva silma sündroom on muutunud üha levinumaks tihedama kokkupuute tõttu konditsioneeris, keskküttes, lennutranspordi, kontaktläätsede kasutamise, saastatuse ja suitsetamise tõttu. Keskkonnastressist põhjustatud kuiva silma sündroomi aitab leevendada uus silmageel Visine Kuivadele Silmadele.

Tegemist on meditsiinilise abivahendiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult kasutusjuhendit ja vajadusel konsulteerige arsti või apteekriga.



Klosterfrau Hypericum kaetud tabletid

Toimenaine: naistepuna kuivekstrakt

1 tablett sisaldab toimeainena 70...130 mg naistepuna kuivekstrakti.

Tõmmis: 70% etanool

Näidustus: Traditsiooniline ravim kerge meeleolu languse ja pingeseisundite korral.

Soovitav päevane annus on 1 tablett 2 korda päevas toidukordade vahele. Ravikuur ei ole ajaliselt piiratud.

Pakis 60 tabletti. Käsimeetiravim.

Müügiloa hoidja: Klosterfrau M.C.M. Saksamaa

Esindaja Eestis: H. Abbe Pharma, tel 6460 980



Pruunistav kehalosjoon

Niisutav kehalosjoon, mis sisaldab kergelt isepäevituvat komponenti. Tulemuseks on sügavalt niisutatud nahk ja kerge suvine jume. Igapäevasel kasutamisel päevitus tasapisi süveneb. Pärast kasutamist pese käed! Losjoonil on hea magus-mõrkjas kakao lõhn. Sobib kõigile nahatoonidele.



Tervet vaimu hoiab ainult terve keha

Aili Paju: "Kui inimese vaim on terve, siis on ka keha tugev. Oma vaimuseisu eest saab aga igapäevase hoolt kanda."

Aili Paju on erialalt arst, Tartu Ülikooli meditsiiniprofessor ja taimraviteadlane. Kogemus ütleb, et tervislikult elamast takistab meid mõteteviis, poolikud teod ja argipäevarutus oluliste asjade kõrvalelukkamine, mis kipuvad inimest lõhestama. Järgmises loos otsime uusi ideid ja energiat, kuidas oma ihu ja vaimu tervemaks elada.

Kas ja kuidas on võimalik tervislikult elada? Mida selleks tuleks märgata nii enda, oma lähedaste kui ka keskkonna puhul?

Üldtuntud on lause "Terves kehas terve vaim". Ent kuidas oleks, kui kohendaksime seda lauset pisut, võttes teadmiseks, et hoopis terve vaim kindlustab terve keha. Muide, selleks, et püsida ja astuda läbi elu tervena vajame üsna lihtsaid, isegi rutiinseid võtteid. Ometi, eriti praeguses ägedas eluvõitluse konkurentsisis on neid eiratud või lihtsalt unustatud. Tuletame siis neist mõnda meelde.

Inimese tervise aluseks on hea uni ja piisav puhkus. Et keha ja vaim oleksid erksad, et nad suudaksid meid kanda, vajavad nad aeg-ajalt puhkust. Viimasel kümnendil on tulnud mul õpetada inimesi puhkama, ülimalt raske, kui mitte võimatu on paljudel uskuda, et sügav uni on tervise taastumisel täht-

saim. Aga nii see on. Puhanud inimese mõte on selge, ta hing on vastuvõtlik, nii avaneb tal võimalus end korrastada, mõelda selle üle, mis on tema jaoks olulisim; märgata, mis teda igapäevases tegevuses toetab, ning heita kõrvale ebaoluline. Näib siiski, et pikkamööda on hakatud hindama inimesi, ka juhte, kelle tegevuses tajume rahu, hingestatud, hoolivust, vaimsust ning inimesed püüdlevad rohkem või vähem teadlikult ka ise selles suunas.

Teiseks, hea tervise säilitamine on sageli rutiinne tegevus, siia kuulub alati kehaline tegevus, liikumine ja toit. Kuid väsinud, stressis inimene ei võta taolisi soovitusi kergesti vastu. Seetõttu tuleks alustada millegagi, mis toidaks kõigepealt ta hinge. Einestamine või toidu valmistamine mõnuses heas seltskonnas, oma lähedaste või sõprade keskel. Energiat taastavad on jalutuskäigud ja vestlused, mõttevahetus inimesega, kelle eluvaated on teile lähedased. Lisaksin siia juurde väikese unustatud tarkuse, et mitte keegi teine ei tunne meid nii hästi, kui me ise. Kui järele mõelda, on meile täpselt teada, mis meid kurvastab või rõõmustab, millise kinnisidee otsas me parajasti ripume. Leidkem selle stressipuntra seest üles see, mis võiks teid toetada. Muide, pole ühtegi paremat ravi, kui tunda elust rõõmu!



Enamik vigu pärineb tähelepanematusest, sellest et pole oldud suuteli- sed keskendumis olulistele detailidele. Kurbnaljakas on näiteks aastaaegade eiramine. Kuigi teatakse, et võime kuni 80% oma sisemisest soojusest kaotada peanaha kaudu (arvestades siia juurde veel kukla ja kaela), siis külma ilmaga palja peaga käies külmetab tegelikult kogu keha. Nii kaotatakse oma sisemist soojust ja külmavärin annab märku, et organismi on vallutamas haigus. Nii et müts pähe ja sall kaela! Kui olete selle ära unustanud ja külm on sisse pugenud, siis tuleks see kehast välja ajada kuumaga – aitab ahjusoe tuba, saun, soe tekk ja kuum jook.

Need on head nõuanded, kuid teame, et igapäevavutus on neid raske järgida. Eriti käib see une kohta. Tihti jäävad päeval lahendamata probleemid inimest just vaikuses ja pimeduses kummitama ning hea uni ongi läinud. Mida teha selleks, et hästi magada?

Kui minnakse õhtul voodisse, kaasas lahendamata probleemid nagu takjanupud, siis on ju inimesel praktiliselt võimatu uinuda. Ripakil probleemid ja inimest vaevavad mured tuleks püüda eelnevalt kuidagi summutada. Rahustavalt mõjuks kindlasti vestlus usaldusväärse ja teisse hästi suhtuva inimesega, kes tunneb teid ja teie probleeme, teinekord toimib mõnus soojaveeprotseduur, rituaal rahustava ravimitega, jalutuskäik. Kõige targem oleks minna vaevava probleemiga vastakuti päeval ja püüda seda lahendada kohe, kasvõi osaliselt. Kui inimene on sattunud segadusse, siis on ta kaotanud oma tavalise loomuliku elamise rütmi. Juhtub, et mõni sündmus lükkab meid rütmist välja, sel juhul tuleks teha kõik selleks, et see taas tagasi saada. Teinekord aitavad elurütmi taastada lihtsad asjad, kas või mõni kodune tegevus (pesupesimine, koristamine). Harjumatus pingelises olukorras aitab säärane rutiinne toiming end taas leida.

Mis juhtub siis, kui elurütm on käest läinud? Keha on täis pritsitud adrenaliini ja kui me ei taipu seda ära põletada, siis ringlemegi pingetes, nii päeval kui öösel. Kui tunnete, et närv viskab üle, eemalduge sellest... Päevaste pin-

gete kõrvaldamiseks on parim kehaline tegevus, isegi väike paarikümne minuti jalutuskäik võib imet teha. Ka soe vesi on väga hea ravivahend – see dušš või kaelamassaaž lödvestab pinges keha. Aga õhtul soodustavad une saabumist ravimtaimed: veiste-südamerohi ja viirpuuekstrakt, mida saab apteegist. Vette tuleks lisada 20–30 tilka viirpuuekstrakti ja juua enne magamaminekut. Hoiduda nii kaua kui võimalik sünteetiliste unerohutude tarvitamisest. Üle kõige on väärt teie teadmine, et te elu karkass seisab püsti õigetel alustel, et töö, mida teete meeldib teile. Siis olete õigel rajal.

Eesti inimene on õppinud väärtustama puhkust, looduses olemist, rahu ja vaikust. Paraku puhatakse siiski enamasti n-ö sõnades. Me kas ei oska või ei suuda leida võimalusi igapäevaste kohustuste ja töö kõrvalt vajalikul määral puhata.

Inimkond tunneb ammusest ajast, sealhulgas ka meie rahvas, hingamispäeva. See tähendab, et üks päev nädalas olgu elu üle mõtisklemise päev. Korjata oma kiirustavad ja jumal-teab-kuhu tormavad molekulid kokku, anda neilegi üks mõnus puhkus nädalas. Toogem see päev tagasi oma ellu. Ette öeldes, sel mõtisklemise päeval võib jõuda selgusele oma tähtsamates ülesannetes, näiteks, kas töö, millega ma tegelen, on minu jaoks parim... Praegu koondatakse puhkepäevad tavaliselt kõikvõimaliku tegevusega. Mõnikord ei võta selgusele jõudmine rohkem aega kui naistel üks meik ja meestel üks habemeajamine.

Enese taas ülesleidmise teid on mitu. Eemalduda segadustest, minna ära kas või mõtetes, mediteerides –ka nii võib oma loomuliku rütmi tagasi saada. Teiseks, hinnakem elusat vaikust ja omaette olemist, seegi aitab enesetunnet taastada. Jaapanlastel on töö juures selleks isegi omaette ruumid ette nähtud.

Muidugi saab alati otsida ja leida segavaid põhjusi väljaspoolt. Riik ehitab majandust üles, oleme orienteeritud majanduskasvule ja kõige sellega on väga kiire. Sestap on inimesed juba aastaid olnud tagaplaanil. Alles viimasel ajal on hakatud taas mõistma ja väärtustama inimest. Aga kui inimene on hakanud

iseenese üle rohkem mõtlema, hoolima ja end väärtustama, siis saavad ka tema enese kaitsesüsteemid teda aidata.

Tavakäsitluses on meditsiin inimese ravimise teenistuses. See osa on lihtsalt rohkem esil; hooliv ja hoidev mõtteviis on kaugem. Millised on need jõuallikad, mida saame kasutada, kui vaid oskame neid märgata?

Et elus püsida, vajab inimene pidevalt energiat. Inimene saab seda toidust, valgusest, veest, õhust, ka infost ja loomulikult armastusest. Kui inimene seda energiat omastab, siis tähtsaim on, et need oleksid vabad saastast ja valest. Inimene on kõige imetusväärsem süsteem, kes on võimeline võtma väljast energiat vastu, töötleva seda ja muutama loovaks jõuks, kunstiks. Ükski teine elussüsteem meie Maal pole selleks suuteline. Muide, peale selle on igapäevaste sündides saanud kaasa kindla portsjoni kohanemisenergiat, millega tuleb meil terve elu läbi ajada. Kuidas seda kasutatakse, sõltub palju ümbruskonnast, kasvatusel, kultuurist.

Et olemasolevat jõudu targalt kasutada, selleks vajab inimene erakordselt olulist omadust, milleks on keskendumisvõime. Hea keskendumisvõimega inimene on suuteline endast välja suruma nii hädusi, stressi, kuid ka vimma või kadestust või ahnust. Igapäevane jõuallikas on tegevus, mis meile rõõmu valmistab. Kas me ei saaks oma tööd niisuguseks muuta?

Mida olete ise väärtustanud ja oluliseks pidanud oma tervise puhul? Millega end taastate ja kuidas hoiate?

Pea tähtsaks mõningaid lihtsaid nippe. Esiteks, ma ei jookse stressi eest kunagi ära, kuid ei lase teda ka liiga sügavalt enesesse. Olen, kas või juhuslikult võitlusesse sattunult, oma sõja alati maha pidanud ja siis luban enesele teenitud puhkuse, täpsemalt, väljalülituse. Ma oskan hästi lödvestuda, isegi laiselda, see on mul üsna hästi käes. Teiseks, kui tunnen end pisutki halvasti, loobun kohe toidust. Lühiajaline paast on parim, et võimalikel ründavatel viirustel kaoks huvi mu keha vastu. Hindan kõrgelt sauna, üldse veeprotseduure. Ja ▶

mis kõige tähtsam – tegelda sellega, mis kõige rohkem rõõmu valmistab, pole paremat akude laadijat, kui saad tegelda sellega, mis kõige paremini sobib.

Hommikuti ärkan väga vara ja esimene asi, mida teen – asun kohe tööle. Kümme minutit mõtisklen, joon väikese kohvi, siis 2–3 tundi tihedat mõttetööd, mis muudab mu plemise eriliselt mõnusaaks ja millest saan tohutult head energiat. Vahepeal liigun väljas, teen 5–6 tundi tööd väljas. Pärast lõunat tutvun maailmaasjadega, loen või kuulan head muusikat. Pean oluliseks oma väljakujundatud elurütmi. Kui miski kisub mind sellest välja, püüan teha kõik, et seda tagasi saada.

Milline on teie arvates eestlase loomupärane mõtteviis, need omadused, mida teadvustades oleks meie kooskõla igapäevaeluga loomulikum ja lihtsam?

Eestlasele meeldib tarkus, ta hindab vaimseid inimesi. Temas on haaret, ta oskab tabada ühe hetkega ära selle, mis probleemis kõige tähtsam, selle põhilise sisu. See mõte pärineb muide Uku Masingult. Eestlased on rahvus, kes võtab väga kergesti omaks uut. Ja veel midagi. Mul on tulnud korduvalt kogeda, et pidades loenguid ravimtaimedest, loodusravist võtavad meie inimesed lennult vastu teadmisi, mida pakub loodus. On ju nii, et loodus kuulub meie pärandkultuuri, loodus on meie rahval sügavalt veres. Teame vaistlikult, et kõik elusolendid – taimed, linnud, loomad, inimesed asuvad ühises eluruumis, me mõjutame pidevalt üksteist. Lühidalt, oleme loodustundlik rahvas ja seda on võimalik edasi arendada, eriti lastes. See annaks meie rahvale haruldase võimaluse – arendatav loodustunnetus ühelt poolt, mida toetab sügav teaduslik mõtlemine teiselt poolt. Peaksime õppima seda rohkem ära kasutama. Pole vist juhus, et meil on teaduse vallas kõige enam bioloogiadoktoreid.

Olete kirjutanud üle kahekümne raamatu väga erinevatest valdkondadest. Mis ajendab kirjutama?

Neid raamatuid olen pidanud rohkem sissejuhatuseks, väljakujuneva mõttelaadi küpsetajateks. Algas see kõik toredas-

ti. 1985. aasta suvel kohtasin tänaval Ivi Drikkitit ajalehest *Edasi* ja ta küsis, kas ma ei tahaks midagi ajalehte kirjutada. Võtsin kätte ja kirjutasin joonealuseid terve kuu pealkirjaga “Aed kui apteek”. Ootamatult osutus see teema erakordselt populaarseks. Jätkasin samal teemal kirjutamist mitu aastat, siis hakkasin proovima sulge ilukirjanduses. Pole midagi teha, elu ise veeretab pidevalt huvitavaid teemasid ette, nopi vaid üles.

Olete tegutsenud õppejõuna, kirjutanud raamatuid ning püüdnud elada oma mõtteviisi ja sõnade järgi. Milliste kindlate teadmiste ja õpetusteni olete kirjutades ja teisi õpetades enda jaoks jõudnud?

Kui rääkida inimestest, siis praeguseid noori vaadates vaimustab mind see, et nad on vabad ja julgevad rääkida sellest, mida nad mõtleavad. Meil polnud kunagi võimalust nii vabalt oma juhendajate ja õpetajatega suhelda. Praegune põlvkond aga sellist suhtumist ei tunne, neil ei ole küsimise hirmu, seetõttu omandavad eelnevalt põlvkonnalt ka rohkem teadmisi. Mind on alati vaimustanud erksad, vaimukad, töökad ja teadmishimulised inimesed.

Oma elus olen jõudnud arusaamiseni, et olulisim on süvenemine huvitavasse tegevusse, teha oma tööd hingega ning võime armastada ja hoida oma sõpru, lähedasi.. Kõigel, mida me teeme, on olemas tagasiside. Midagi juhuslikku meie elus pole, kõikide tegude puhul tuleb kunagi vastust anda.

Ja veel. Inimesel on palju rohkem võimeid, kui ta kasutada oskab. Mõelge sellele, et igal inimesel on võimalus isegi oma rakke käsutada. Meie keharakud on intelligentsed, nad kuuletuvad kohe ja püüavad teha meie heaks kõik, mis suudavad, kui vaid oskaksime neile õigeid korraldusi sisestada.

Lõpetuseks mõni sõna positiivsest mõtlemisest. Seda suunavat lauset – mõelge positiivselt – on palju kuulda, see on isegi jõudnud kuluma hakata. Aga kõigi meie mõtete ja tunnete varjus pulbitsevad kehas kindla suunitlusega hormoonid. Kui inimest vaevavad negatiivsed tunded, viha, hirm, kadetus, siis on ta keha üle ujutatud adrenaliinist, hormoonist, mis kiiresti raiskab ära me elu põhi- varud ja jätab häbematult palju saastai-

neid kehasse. Seepärast tunnemegi end siis halvasti. Aga mis toimub positiivse loova mõtlemise varjus? Siis tormab me veres ringi hormoon noradrenaliin, mis kunagi ei raiska meid, vaid lisab hoopis jõudu, hoogu, rõõmu. Nii on lood... ■



Lihtsaid nippe tervise heaks ehk soovitusi tervislikuma eluviisi saavutamiseks



Eve Sooba

Eve Sooba, Ida-Tallinna Kesksaigla Magdaleena üksuse taastusraviarst

Tervis on hinnaline varandus, mida tasub hoida ja parandada. Meie, eestlased, peame aga südamerivisele ekstra suurt tähelepanu pöörama, sest teiste haiguste seas on esikohal surma põhjustajana Eestis just südame- ja veresoonehaigused (SVH) moodustades 46% meeste ja 64% naiste üldisest suremusest. Ka keskmine eluiga Eestis on oluliselt lühem võrreldes teiste Euroopa maadega: 75-76 eluaastat naistel ning 64-65 meestel.

Riskifaktorid

Südame- veresoonehaiguste peamiseks riskiteguriteks on kõrgenenud vererõhk ning eluviisist tingitud riskitegurid: suitsetamine, vähene kehaline aktiivsus, alkoholi liigtarbimine, soola ja küllastunud rasvade liigtarbimine, vähene puu – ja juurviljade tarbimine, ülekaalulisus ning stress. Probleeme leiame juba lastel: ühes Eesti laste- ja noorukite uuringus leiti 10,6%-l uuritavatest vererõhu kõrgenenud väärtused, 5,4% oli ülekaalulisi, 27,3% olid väheliikva eluviisiga ning regulaarselt suitsetas 15,8%; 2/3-l õpilastest esines tasakaalustamata toitumine.

Selline situatsioon teeb murelikuks ja riik on hakanud nende haiguste ennetamisele enam tähelepanu pöörama: teavet on rohkem nii spetsialistidel kui

ka tavalistel inimestel ja edasi tuleb meil endil sarvist haarata ning hakata järgima nõuandeid tervislikuma eluviisi saavutamiseks.

Kas kehakaal ja teised ohutegurid on normis?

Kui vererõhu mõõtmiseks on vaja aparraati, kolesterooli ja veresuhkru hinnanguks vereanalüüse, siis liigset kehakaalu ja suurenenud riski südame veresoonehaigustesse haigestumiseks saab hinnata ka lihtsamalt – arvutades kehamassi indeksit ja mõõtes vööümbermõõtu. Kehamassi indeksit ehk KMI (ingl k BMI) võime leida internetist kalkulaatoriga või arvutada järgnevalt:

Kehakaal
kilogrammides /
(pikkus meetrites)²

KMI normid täiskasvanutele

< 18,5	alakaal
18,5 - 24,9	norm
25 - 27	kerge ülekaal
27 - 30	tugev ülekaal
30 - 34,9	I astme rasvtõbi
35 - 39,9	II astme tõsine rasvtõbi
> 40	III astme morbiidne ehk haiguslik rasvtõbi

Vööümbermõõt kajastab jälle väga edukalt kõhtmist rasvumist. Kõhu piirkonda ladestunud rasva peetakse südamele kahjulikuks ning kõhust ümmargused nn „õuna tüüpi“ inimesed on uuringute järgi südame-veresoonehaigustest rohkem ohustatud. Aastate jooksul on vööümbermõõdu tervislikud normid koguni kahaneva tendentsiga.

Vöökoha ümbermõõt

erinevate rahvusvaheliste organisatsioonide soovitude kohaselt mitte üle

naistel alla 88 või 80 cm
meestel alla 102 või 94 cm

Tervislik vererõhk sõltumata vanusest on täiskasvanutel mitte üle 130/85 mmHg.

Ohtusid tervisele suurendab ka vähene liikumine. Peaaegu pooled eestlased harrastavad tervislikku liikumist (kas siis tervisespordina või mõnel muul kehaliselt aktiivsel viisil) alla soovitatava normi. Ka tööl on langenud füüsilise aktiivsuse roll: kui 1996. aastal oli istu- ▶

vat tööd tegevate meeste ja naiste osakaal 25% ja 35%, siis aastal 2002 oli see vastavalt 28% ja 41%.

Toitumise alustalad

Tervisliku toitumise printsiibid on mõeldud igasuguse kaaluga inimestele. Toit peab olema tasakaalustatud, mitmekesine ja vastama organismi vajadustele. Ülekaalulised vajavad samamoodi valke, süsivesikuid, rasvu ja mineraale-vitamiine.

Tähelepanu tuleks pöörata tarbitava energia üldhulgale ja sellele nõ "ärakasutamisele".

Toidu valikud on oluline:

- koostis (valgud, rasvad, süsivesikud)
- kogus ja selle jaotumine päeva lõikes
- kaloraaž
- toidukordade arv
- toiduvalmistamisviis

Igakuks peaks mõtlema, kas toitumises on valesid valikuid ja millised need peamised "salavaenlased" (suhkur, toidu rasvasus, öhtune söömine või inaktiivsus) on.

Keskmine energiavajadus sõltub inimese vanusest, soost, kehakaalust ja füüsilisest aktiivsusest. Nii võib näiteks 30. aastase mehe energiavajadus olla 3000 kcal, 55. aastasel naisel aga näiteks 2000 kcal.

Söömisel tuleb arvestada taldrikureeglit, kus 1/2 moodustab aedvilid (toores või töödeldud), 1/4 kartulid, makaronid või riis ja 1/4 kala, kana või liha.

Soovitatav päevane toidu koostis:

- 10-15% valku
- 55-60% (diabeetikud ka 50%) süsivesikuid
- 25-30% rasvu (kaalu langetajal alla 30%)
- 25-35 g kiudained

Soovitatav päevane toidukordadest saadava toiduenergia jaotus on:

- Hommikusöök 20-25%
- Lõunasöök 25-35%
- Õhtusöök 25-35%
- 1-3 vahepala 5-30%

Ainevahetusele mõjub ergutavalt regulaarne, umbes 4 tunniste vahedega söömine, nii ei teki ainevahetuse aeglustumist. Kaalu langetamist hõlbustab optimaalne vee tarbimine ja see vähendab ka nälgjatunnet.

Ülekaalu langetamise eesmärgid:

- TK-1 langetada kaalu 0,5 -1 kilo nädalas (kuus ca 3 kg)
- Ülekaalulistel lastel tuleks hoida olemasolev kehakaal 1-2 aasta jooksul kasvutendentsita
- Esmaseks eesmärgiks võiks võtta kaalu ↓10% kehakaalust

Kaalu langetamisel on antud soovitusi tarbida väiksema energiasaldusega toitu (vähendada 500-1000kcal varasemast tarbitud toiduenergiast).

Toidupäevik

Kõige parema ülevaate inimese toitumisharjumustest ja toidu kvaliteedist saab tema toidupäeviku abil. Toidupäevikusse tuleb üles märkida kõik, mida süüakse ja juuakse päeva jooksul (kaasa arvatud vesi ja kindlasti alkohol ning

maiustused). Soovitatav oleks arvestust pidada ka liikumise osas. Dieedipidamisel tunnistavad paljud, et nad näevad päeviku abil, mis on põhjustanud nende kaalu languse pidurdumise – niisiis päevik õpetab ja distsiplineerib. Muidugi leidub selliseid patsiente, kes vihkavad arvepidamist, mõnikord on nad väga arvuti või mobiililembelised - ehk õnnestub neile ikkagi soovitada mõni neile sobiv arvepidamisviis. Päevikupidamine võiks olla alguses regulaarne, hiljem perioodiline. Kaalu langetamisel võiks kehakaalu hinnata 1 kord nädalas kindlal ajal.

Kalorid, punktid või portsjonid

Tegelikult ei ole vahet, kas arvestatakse kaloreid või portsjone, olulised on tasakaal, kvaliteetne, tasakaalustatud toit ja energiakogus. Kui kaalujälgijad jälgivad toitainete vahet, vitamiinide saadavust ja soovivad liikumist lisada, siis miks mitte aktsepteerida sellist grupinõustamist – kaalujälgijate punktid tulenevad toidu rasvasisaldusest ja kalorsusest. Internetist on võimalik leida ka lehekülgi, kus kirjutades sisse toidu (nt 1 portsjon kartulisalatit), saate vastuseks selle kalorsuse. Praktilisel nõustamisel soovivad Eesti toitumisteadlased aga viimastel aastatel enam portsjonite süsteemi. Miks? Praktilistel kaalutlustel: toidu koguseid ja toitaineid on mugavam rehkendada portsjonite abil. Näiteks 4 portsjonit aed-köögivilja moodustab 1 suur klaas lehtköögivilja, 2/3 värskest riivitud kapsa ja porgandi segu, 2/3 klaasi kurgi-tomativiile, 1 klaas tomatimahla.

Portsjonite kogused on paigutatud toidupüramiidi ja püramiidi aluseks on regulaarne liikumine.



- Suhkur, maiustused, magus jook 2-4
- Öli, pähklid, rasvad 4-5
- Liha, kala, muna 3-5
- Piim, piimatooted 2-4 portsjonit
- Köögi- ja aedviljad 4-9
- Puuviljad 2-4 portsjonit
- Teraviljasaadused 8-13
- Sellest
 - leib 4-7
 - kartul 2-3
 - puder, makaronid, helbed 2-3

Regulaarne liikumine vähemalt 30-45 minutit vähemalt 5 päeval nädalas

Toidusoovitused

Toidugrupp / 1 portsjoni suurus	Päevane portsjonite arv	
	Minimaalne	Maksimaalne
I Teraviljatooted ja kartul	8	13
Sellest: A. leib (kindlasti iga päev): 1 viil (30-50g) rukkileiba 1 täisterakukkel 2 viilu sepikut või täisterasaia 2 näkileiba	4	7
B. kartul, puder, makaronid	4	6
a. kartul 100 g keedetud kartulit 80 g kartulipüreed 40 g praie- või friikartuleid	2	3
b. puder, makaronid, helbed 1 dl putru (kaera, odra, hirs, tatra, riisi, manna) 1 dl keedetud makarone 3 spl hommikuhelbeid, müsli	2	3
II Köögi-aedviljad, kaunviljad, seened	4	5
100 g juurvilja – porgand, punapeet, kaalikas, mustjuur, naeris, seller, redis, rõigas 100 g aedvilja – kapsas, lillkapsas, brokkoli, tomat, kurk, sibul, paprika, spinat, lehtsalat, maitserohelised 1 dl köögivilja hoidist (marineeritud või näit Letšot) 1 dl köögivilja rooga (wok-roog, vormitoit jne, rasvaga valmistatud) 300 g seeni (ilma rasvata valmistatud) 80 g keedetud kaunvilju (hernes, uba, läätsed) 30 g kuivatatud kaunvilju 2 dl köögiviljamahla (tomati-, porgandi, kapsa)		
III Puuviljad ja marjad	2	4
100 g värskeid puuvilju 15 g kuivatatud puuvilju ja marju 2 dl marju 2 dl puuviljamahla (nektarit) 1 dl täismahla 1 dl kompotti mõõduka suhkruga		
IV Liha, kala ja kanamuna	2-5	2-5
Sellest: A. Liha ja liha- ning veresaadused: 50 g taist liha, küpsetatult 60 g kanaliha, taist sinki, verivorsti 45 g verikäkki 30 g vorsti, viinereid, hakkliha, pihve, kotlette, nahaga kanaliha 50 g maksapasteeti	2	4
B. Kala ja kalasaadused 50 g rasvast kala (heeringas, forell, lõhe) 75 g väherasvast kala (räim, tursk, lest, latikas) 25 g kalatooteid (suutsutatud, soolatud, konserveeritud) 40 g vürtsikilu	2	4
C. Muna ½- 1 portsjon päevas, 3-4 muna nädalas NB! Südame-veresoonkonna haiguste põdejatele soovitatakse maksimaalselt 2 muna nädalas	½ - 1	½ - 1
V Piimasaadused	2	4
2 dl piima, keefiri, petti, maitsestatamata jogurtit (kuni 2,5%) 1 dl puuvilja- või marja-jogurtit 80 g kodujuustu (kuni 4%) 100 g kohupiima 80 g hapukoort (10%) 50 g kohupiimakreemi 30-35 g juustu (rasva alla 25% kuivaines) 20 g juustu (rasva üle 25% kuivaines) 30 g toorjuustu		2 1 1 1
VI Lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned	4	5
1 tl rapsi-, oliiviõli 1 tl või, või-taimeõlisegu 2 tl margariini (alla 40%) ja majoneesi (alla 40%) 1 tl margariini (üle 40%) ja majoneesi (üle 40%) 10 g pähkleid, seesami-, kookose-, päevalilleseemneid	3	4
VII Suhkur, maiustused ja karastusjogid	2	4
2 tl mett 2 tl suhkrut 10 g šokolaadi 10 g kompekke 1 dl mahlajooki, morssi, limonaadi		
VIII Vesi, ürditee, mineraalvesi	6	8
2 dl vett KOKKU (ilma veeta)	24-27	37-40

Siin esitatud portsjonid on koostatud täiskasvanutele ja püramiidis on toodud ära minimaalsed ja maksimaalsed portsjonid. Tinglikult võib lugeda minimaalsete soovitude puhul päevaseks energiahulgaks 1400 - 1500 kcal, mis saadakse 24-27 portsjoniga, maksimaalse puhul aga 2300-2500 kcal, mis saadakse 37-40 portsjoniga. Ülekaalu ja haiguste korral tuleb toiduainete osas teha valik ja/või portsjonite arvu vähendada. Kui kehakaal on suur, siis on organismi energiatarve suhteliselt suurem ja ei ole õige üle minna minimaalsetele portsjonitele.

Miks me toitu vajame?

Süües soovitatakse mõelda toidu koostisele ja sellele, mida saame toidust. Näiteks, kas vajame piima eelkõige valkude vajaduse rahuldamiseks või on see pigem oluline kaltsiumi aspektist, mida saame leivast ja miks peame seda mitu viilu päevas sööma. Kas aedvilja sööme üksnes seepärast, et saame vähe kaloreid või meie organism vajab suures koguses vitamiine ja mikroelemente? Ülekaalulisel on olemas kõik samad vajadused. Arvestada tuleb ka sellega, et kui kehakaal langeb, siis väheneb ka toiduga saadava energia vajadus: ca 15 kg langust põhjustab 500kcal-lise energiavajaduse vähenemise.

Peamised "kurja juured"

Sageli loodab inimene erinevaid dieete harrastades kiirele edule. Edu võib saada igasuguse enesepiiramisega, kuid efekt ei ole reeglina tervislik ega püsiv - mis kiirelt tuleb see kiirelt läheb. Vähemalt senini on siiski kõige mõistlikumaks peetud energiarohkete toitude tarbimise vähendamist ja eriti rasvarohkete toiduainete tarbimise piiramist ning küllastamata rasvhapeid sisaldavate toitude eelistamist.

Veelkord rasvadest

Kahjuks ei ole viimasel ajal Eestis avaldatud andmeid, mis on eestlase rasva allikateks, kuid seda tuleks kindlasti uurida. Usun, et vanemaeglane eestlane tarbib vajutust rohkem liha (rasvast ja koguselt rohkem), vorsti, võid ja rasvast piima/teisi rasvaseid piimatootmeid. Lihas ja piimas (vorstist rääkimata) leidub palju n.ö. tahkeid rasvasid, ▶



kus on palju küllastatud rasvhappeid. Taimeõlid ja pähklid sisaldavad n.ö. vedelaid rasvu, mille koostises on palju küllastumata rasvhappeid (mono- ja polüküllastumata), mis vere kolesteroolisisaldust tõstavad ja ateroskleroosi süvendavad.

Ateroskleroosi arengu ja süvenemise pidurdamiseks on oluline saada toiduga rohkem küllastumata rasvhappeid. Monoküllastumata rasvhappeid soovitatakse 10-15% ja polüküllastumata rasvhappeid 5-10%, kusjuures oomega-6 ja 3 rasvhapete hulk võiks olla vähemalt 3%. Trans-rasvhappeid võib toit sisaldada kuni 10%. Rasva- ja energiarohkeid toite võiksid asendada puu- ja juurviljad, mida tuleks päevas kokku tarbida vähemalt 500 g.

Rasvade ainevahetus võib olla häiritud nii rasvade üle- kui ka alatarbimise korral. Võib olla ka nii, et ülekaalulisel patsiendil võib olla hoopis asendamatu rasvhapete ja rasvlahustuvate vitamiinide puudus (kuna ta ei tarbi nn vedelat rasva – taimeõlisid jms). Seetõttu ei peaks toidurasva hulk olema toiduenergiast alla 20%.

Piim on vajalik

Südameveresoonekonna riskiga patsiendile tuleks soovitada rasvata (0,5%) või äärmisel juhul 1,5%-list piima, rasvata kohupiima ja leida ka 0,5% rasvasusega jogurteid. Juustudest peaks otsima lahjemaid 5-10-15% rasvasisaldusega juustusid. Mõiste *light* ei tähenda sageli rasvatut, vaid võib tähistada hoopis madala süsivesikusisaldusega toodet (nt dieetjogurtid). Südamele tervislik oleks ka sagedasem kala tarbimine, mida uuringute kohaselt tarbivad eestlased alla soovitusliku normi (soovitav 2-3 korda nädalas või üldse sagedamini liha asemel). Uutes toitumissoovitustes on muna, kui kõrgekvaliteedilise valgu- ja vitamiinide allika normid veidi suurenenud, seda tuleks arvestada eriti laste toitmisel. Muna soovitatav päevane kogus on 1/2 – 1 portsjon, ehk 1/2- 1 muna, nädalas 3-4 portsjonit. Südame-veresoonekonnahaiguste riskiga ja kõrge kolesterooliga inimesele jääb maksimaalseks muna koguseks aga siiski 2 muna nädalas.

Nooremaelised inimesed tarbivad normist vähem piima – kohupiima, kuid võivad samas liialdada rasvase juustu, energiarohke veini või õllega, liha või kolesteroolirohkete krevetidega.

Koolilaste toitumine võib olla tasakaalustamata nii päevaplaanist tingitud pikkade pauside, puhvetist-kioskist ostetava suure kalorsusega ja rasvase meelepärase (chipsid- pizza), kui ka energiarohkete ja soolaste koju jäetud kiirtoitude tõttu. Samuti armastavad lapsed vorsti, mida võiks küll süüa harvemini ja väiksemates kogustes. Maiustajaid ei takista miski – kommid, saiakesed, magusad joogid, ei ole hinnalt kallid. Just süsivesikutega liialdajate tõttu on ilmselt esile kerkinud küsimus, kas kaalulangetamisel ei võiks rõhutada hoopis süsivesikute karmi piiramist toidus. Ja tõtt-õelda näitavad uuringud, et madala süsivesikutesisaldusega dieet

võib olla edukas: põhjustada suuremat kaalu langust võrreldes madala rasvasisaldusega ja küllastumata rasvhappeid sisaldava dieediga, kusjuures vere kolesteroolifraktsioonid paranevad samuti.

Kindlasti on soovitatav analüüsida igal inimesel enda ja oma pereliikmete peamisi ”kurja juuri” ning selle põhjal oma toitumisharjumusi korrigeerida.

Mõned soovitus

- rasvane toit on maitsev, arvesta sellega ja tarbi sellist energiarohket toitu väiksemas koguses
- eelistada liha kalale, rasvane kala on parem kui rasvane liha
- kiudaineterohked toidud (leib, odra-, kaeratoidud, puu- ja köögiviljad) tekitavad täiskõhutunnet ja aitavad alandada kolesteroolisisaldust
- tarbi köögivilju vähemalt kahel toidukorral, valmista ja serveeri neid maitvalt. Köögiviljad on kasulikud vitamiinide, mineraalide ja kiudainete allikad, mida ükski vitamiinitablett ei asenda.
- söö vähemalt kolm, parem neli korda päevas
- arvesta, et alkohol, magusad karastusjoogid on lisakalorite allikaks
- kasuta maitsetaimi soola asemel
- oma toiduvalikute hindamiseks pea toidupäevikut ja vajadusel konsulteeeri diabeediõe, lipiidikabineti või elustiili kabineti toitumisspetsialistiga
- ülekaalu korral hinda kaalu 1 kord nädalas ja liigsete lisakilode korral alusta aegsasti tegutsemist
- ära unusta piima, kui allergiat ei ole
- vesi on kõige parem jook, joo seda piisavalt
- söö ainult nälja pärast

Mis aitaks - dieet või liikumine?

Kuna tänapäevase inimese füüsiline aktiivsus on langenud, siis dieeti pidades, kuid ilma liikumiseta, ei ole võimalik saavutada maksimaalset tulemust. Lisaks

kehakaalu alandamisele ja madalama kehakaalu säilitamisele parandab liikumine ka üldist füüsilist tervist (tugevamad lihased ja paremini toimivad liigesed ning parem tasakaal), alandab vererõhku, korrastab veresuhkru ja kolesteroolinäitused veres. Liikumine parandab ka südame- ja vererõuhaigete tervist, alandab seljavaevuste intensiivsust, alandab mõningate vähiliikide esinemissagedust ja vähendab depressiivsust.

Meie südame tervisele mõjuvad hästi kõnd, jalgrattasõit, suusatamine, jooks, vesijooks, sõudmine, ujumine, aeroobika, tants. Tugevalt ülekaalulised võiksid vältida põlve-, puusaliigeste ja seljale pörutavalt mõjuvaid harrastusi kas osaliselt või suures osas ja valida jalgrattasõidu, suusatamise, vesispordialad ning osaliselt kõnni.

Füüsilise aktiivsuse suurendamiseks soovitan:

1. Treeningut südamele- aeroobset ehk vastupidavustreeningut

- Reibas kõnd vähemalt 30 minutit viiel kuni seitsmel päeval nädalas ehk minimaalselt 3-4 tundi nädalas (higistades, aga kõnet kontrollides) ja sellist liikumist võib teha ka 10 minutiliste järjestike etappidena päeva jooksul;
- Sarnase koormuse saab ka argitoimetustega, kui nende tegemiseks kulub vähemalt 9000 sammu päevas;
- Aktiivse sportliku tegevuse võib asendada ka nn igapäevaliikumisega (remondi-, metsa- ja aiatööd, koristustööd, kõnd);
- Lihaselastsuse ja tasakaalu säilitamiseks on soovitatavad venitusharjutused, tants, ronimine, kõnd maastikul, mängud lastega;

2. Jõuharjutused on kasulikud osteoporoosi ennetamiseks, lihastoonuse hoidmiseks. Lihaste tugevdamisega tuleks alustada kerge intensiivsusega (40- 50 % maksimaalsest sooritusjõust), korrates harjutusi 10 – 15 korda ning pidades nende vahel 15 kuni 60 sekundilisi pause.

Liikumise intensiivsuse hindamiseks on sobivaim vahend pulsikell. Sobivaim ohutu pulsisagedus kaalulangetajatele ja liikumist varem mitteharrastanud inimestele on liikumisel 50 kuni 75 % (mõnikord ka 40 %) maksimaalsest ealisest pulsisagedusest. Maksimaalse ealise pulsisageduse arvutamiseks kasutatakse valemit 220 miinus vanus.

Liikumiseks sobiva pulsisageduse

arvestamine tervel inimesel:

(220-vanus) x 0,5-0,75

Kui kehakaal langeb 10 – 15 %, tuleks liikumise hulka suurendada (30 minuti asemel ka 60 minutit päevas)!

Üle 45-aastastel aktiivse liikumise harrastamise alustajatel on soovitatav teostada koormustest terviseriskide hindamiseks. NB! Jõusaalide koormustestid ei näita rütmihäireid ega südamehaiguste riske. Mõistagi tuleb arvestada ka nn kaasuvate haigustega (stenokardia, suhkurtõbi, osteoporoos, põletikulised liigeshaigused) ja nende vältimiseks samuti konsulteerida eelnevalt oma arsti, südamearsti või taastusarstiga.

Miski pole võimatu!

Kes püüab kõigest väest saab üle igast mäest. Iga üksiku riskifaktori vähendamine (näiteks suitsetamisest loobumine, kehakaalu alandamine, liikumise suurendamine jne) parandab tervist ja vähendab tervise riske eraldi ning üheskoos paraneb tervislik seisund juba rohkem. Selline mitmekülgne eluviisi muutmine on tänuväärne kõigile- kui peres paraneb toiduvalik täiskasvanutel, paraneb see ka lastel. Pikaajaline järjekindel elumuudatuste säilitamine viib aga vanema põlvkonna tervema vanaduse ja nooremate inimeste haigustevabale elule.

Vaja on ainult keskmiselt palju tahet, järjekindlust ja mõistmist, et tervis on tõesti oluline. ■

Infot leiaste:

.....
www.terviseinfo.ee
www.inimene.ee

.....
Tervise Arengu Instituut, Eesti Toitumisteaduste Selts „Eesti toitumis- ja toidusoovitused“ 2006

P. Mustajoki jt “Saledaks saada, saledaks jääda” 2005 “Medicina”

M. Zilmer jt “Normaalne söömine” 2004 “Avita”

A. Aro “100 küsimust toidust ja toitumisest” 2003 “Medicina”

M. Maser “Igaühele oma tõde” 2005

A. Erin “Lihtne kaloriraamat” 2005

R. Raukas jt “Tervislik toit lapseootel naisele, imikule, väikelapsele” Valgus 2006



Kaire Saar, Ülikooli Apteegi proviisor

Diabeet ehk suhkruhaigus

Viiimastel aastatel on Eestis üha kasvanud diabeeti haigestumine. See krooniline raske haigus tuleb nii pärilikkusest kui ka elustiilist.

Suhkurhaigus jaguneb kaheks peamiseks tüübiks – esimese tüübi ja teise tüübi diabeediks. Teise tüübi diabeeti on võimalik teatud määral elustiiliga vältida, kuid väga oluline osa on siiski ka pärilikkusel. Inimesed, kelle lähisugulaste hulgas on diabeetikuid, peavad oma elustiili eriti hoolikalt jälgima. Peamised probleemid on ülekaalulisus ja liigsöömine; samuti suitsetamine. Elustiili muutmine on aga eelkõige inimese enda teadlikkuse küsimus.

Selleks tuleks arvestada järgmiste muudatustega elustiilis:

- viia kehamassiindeks 25 kg/m² tasemele või kaotada 5% esialgsest kaalust. Kehamassi indeksit on võimalik arvutada jagades kehakaalu kilogrammides kehapikkusega meetrites ruuduga (Indeks=mass kg: (pikkus m) ruudus. Normaalne kehamassiindeks on vahemikus 16-25. Indeks üle 30 tähendab suurt riski teise tüübi diabeedi välja arenemisel. Väga oluline on ka vööümbermõõt, mis meestel ei tohiks olla üle 102 cm ja naistel 88 cm.
- vähendada rasvade osakaalu alla 30% koguenergiast;
- viia loomsete rasvade (küllastunud rasvhapete hulk alla 10% koguenergiast;
- suurendada kiudainete hulka üle 15g/1000kcal;
- tegelda iga nädal neli tundi mõne füüsilise tegevusega.

Esimest tüüpi ehk insuliinsõltuv diabeet tekib enamasti lapse- või noorukieas. Teist tüüpi diabeeti haigestutakse tihti üle 30. aasta vanuselt, kuid see võib esineda ka lastel ning noorukitel.

Diabeedile võivad viidata suurenenud uriinieritus ja vedeliku tarbimine ning kaalukaotus. Diabeet on südame-veresoonkonnahaiguste tekkes oluline riskifaktor. Umbes 70% teist tüüpi diabeedi patsientidest sureb südame-veresoonkonnahaigustesse ning esimest tüüpi diabeetikutel on 10 korda suurem risk kardiovaskulaarsüsteemi tõbedesse haigestuda kui mittediabeetikutel.

Diabeedi ravi

Diabeedi ravi on eluaegne ning selle eesmärgiks on leevendada sümptomeid ja vältida hilistüsistuste teket. Diabeediravi põhieesmärk on vältida pikaajaliste tüsistuste väljakujunemist. Mida madalam on veresuhkru tase, seda väiksem on tüsistuste risk. Väga tähtsal kohal diabeedi ravis on õige toitumine ja liikumine. Diabeedi ravi on ELUSTIIL, mis hõlmab nii ravi medikamentidega, toitumist kui ka füüsilist liikumist.

Esimest tüüpi diabeetikud vajavad ravi insuliiniga. Teist tüüpi diabeedi korral saavutatakse osal patsientidel normaalne veresuhkru tase dieediga, kui veresuhkru ei suudeta dieediga kontrolli alla saada, alustatakse tabletiraviga, mis stimuleerib pankreast insuliini tootma ja kui ka sellest enam abi ei ole, siis alustatakse insuliini süstimisega. Insuliinravi eesmärk on võimalikult hea veresuhkru kontroll. Püütakse leida patsiendile mugavaim manustamisskeem. Patsiendile sobivaima insuliinpreparaadi, selle manustamise skeemi ja annused

määrab endokrinoloog. Suukaudseid diabeedivastaseid ravimeid määratakse teist tüüpi diabeedi raviks alles siis, kui diabeet ei allu vähemalt 3 kuud kestnud süsivesikute tarbimise piiramisele ning kehalise aktiivsuse suurendamisele.

Küsi apteekrilt:

- 1) kui vajate nõuannet haiguse olemuse, võimalike hilistüsistuste ja nende vältimise kohta;
- 2) apteeker saab juhendada ka ravimite kasutamise asjus;
- 3) diabeetikutel võib esineda teisi tervisehädasid. Kuidas nende puhul toimida ja kelle poolt pöörduda, võib samuti küsida meie apteekrilt.
- 4) Apteekrilt saab nõu ka apteegis müügil olevate diabeetikutele mõeldud abivahendite osas (näiteks glükomeetrite, nende testribade ja ka uriini testribade kohta).
- 5) Apteekrilt võiksid toitumise ja füüsilise koormuse osas nõu küsida ka need patsiendid, kes ei ole veel endokrinoloogi järelvalve all ja kelle veresuhkru kontrollib perearst.

Ravi põhimõtted:

1. kehaline koormus;
2. kalorsuse vähendamine;
3. tihedamad toidukorrad, väiksemad toiduhulgad, magusale EI;
4. ateroskleroosi profülaktika.

Diabeetiline jalg

Teine tähtis probleem on mure jalgadega. 87% haavandite tekkes mängib rolli sensomotoorne neuropaatia. Neid haavandeid on võimalik ära hoida. Viimase aja uuringud on näidanud, et jalgade tuisustusi saab vältida üsna lihtsate vahenditega – nõustamise ja õpetamisega. Tähtis on teada, mida inimene ise saab enda aitamiseks teha. Kõik algab inimese teadmistest ja igapäevastest piasjadest.

Diabeet kahjustab jalgu mitmel moel: löögi all on perifeerne närvisüsteem ja verevarustus ning liigesed.

Oluline on haige enda motivatsioon – hea ravitulemus sünnib ainult koostöös arsti ja haigega. Üksnes meeskonnatöös, millesse on kaasatud kõik osalised, sünnib see, et meie diabeetikud tunnevad end hästi ja elavad täisväärtuslikku elu. Soovitan inimestel kindlasti pöörduda oma perearsti poole, kui tekib kahtlus, et veresuhkur on kõrgenenud. Selle tunnuseks võib olla järsult suurenenud uriini hulk või kestev janutunne. Mida varasemas faasis diabeet avastatakse ja raviga alustatakse, seda kergem on haigust kontrollida ja vältida tüsistuste teket. ■

Diabeediravi on kompleksne ja sellesse on kaasatud mitmed spetsialistid: endokrinoloogid, perearstid, apteekrid, diabeediõed. Tutvustame ühe diabeedikabineti tööd.

2003. aastal avati Põhja-Eesti Regionaalhaigla (PERH) diabeedikabinet. Kabinetis töötab praegu kaks diabeediõde, kelle ülesanne on nõustada nii patsiente, kes on ravil PERHi erinevates osakondades, kui ka neid, keda sinna saadavad perearstid.

Diabeedikabinetti pöörduetakse peamiselt dieedanalüüsiks, veresuhkru kõikumise põhjuste välja selgitamiseks, hommikuse kõrge veresuhkru tõttu ja tüsistuste ärahoidmiseks. Valdav osa patsientidest põeb teist tüüpi diabeeti, mille ravi eesmärk on tagada normaalne ainevahetus ja hea diabeedi kompensatsioon, mis tagab hea enesetunde ja töövõime ning aitab vältida tüsistuste kujunemist.

Diabeedikabinetis alustatakse algteadmiste õpetamisest. Toiduvalik ja kehaline koormus on patsiendile tähtsad kogu elu vältel. On tehtud mitmeid uuringuid, mis on näidanud, et kehaliselt aktiivsetel inimestel on väiksem oht haigestuda diabeeti. Tulemust on mõjutanud ka kehamassiindeks (KMI). On välja arvatatud, et iga 500 kcal kulutamine liikumisel vähendab diabeeti haigestumise riski 6% võrra. Reaalses elus tähendab see 1,5tunnist jalutuskaiku.

Teist tüüpi diabeetikud on sageli hädas liigse kehakaaluga, mistõttu on vaja piirata toidukoguseid.

**PUHTAST LOODUSEST – PUHTAST SÜDAMEST****LÕOGASTAV JALAKREEM MÜNDI-, SIDRUNI-, KÜPRESSI-, LAVENDLI- JA TSISTUSEOLIGA**

Kreem sisaldab unikaalset aroomiõlide kompleksi, mille rahustav aroom on harmoonilises tasakaalus jahutava, lõõgastava, valu leevendava toimega. Bioloogiliselt rikkaliku koostisega kakaovõi ja sojaõli võimendavad kreemi aroomiterapilist toimet ning pehmendavad jalgu. Kreemi regulaarne kasutamine stimuleerib aeglustunud vereringet, leevendades jalgade veenilaiendeid ning väsimusest tingitud iseloomulikke rasket tunnet. Kreem määrada ühtlaste masseerivate liigutustega jalalabadele ning säärtel suunaga alt ülespoole.

VÄRSKENDAV JALAGEEL TAMMEKOORE, PIPARMÜNDI, GREIBIGA

Tammekoor vähendab jalgade ja peopesade liighigistamist, glütseriin niisutab, eeterlikud õlid puhastavad ning aitavad koos allantoiiniga kaasa naha kiiremale uuenemisele. Geel jahutab ja värskendab väsinud jalgu ning soodustab naha mikroogastuste paranemist. Eriti tõhus puhtal nahal. Toode on lõhna- ja konservandivaba, ei sisalda sünteetilist värvainet. Geel kanda kergelt masseerivate liigutustega jalalabadele.

MULTIAKTIIVNE JALAKREEM MEEGA, AVOKAADOOLIGA, ARNIKA- JA SAIALILLEEKTRAKTIGA

Intensiivselt niisutav kreem naturaalse mee ensüümide ja B-hüdroksühapetega koorib hellalt vananenud naharakud. Arnikaekstrakt ja allantoiin stimuleerivad naha uuenemist, avokaadoõli ja meevaha pehmendavad ja siluvad kuivusele kalduvat karedat nahka ning koos saialilleekstrakti ja E-vitamiiniga kaitsevad jalgu väliste ärritajate eest. Korrapärasel kasutamisel toetab kreem lõhede tekkimist kandadel. Masseeri hommikul ja õhtul kreemi puhastele kuivadele säärtel, kandadele ja taldadele. Eriti tõhusalt mõjub pärast jalavanni. Võib kasutada ka küünarnukkidele ja põlvedele.

**PUHAS LOODUS**

Sõltuvuskäitumine

Ellu Eik on psühhiaater, kes töötab Lääne-Tallinna Keskhaigla Sõltuvusravi keskus. Ta puutub iga päev kokku inimestega, kes kannatavad sõltuvuskäitumisest tekkinud probleemide käes. Mis on neid selleni viinud, kuidas märgata sümptomeid oma lähedaste juures ja kas on võimalik aidata – need on peamised teemad, mida ta järgnevas kirjutises käsitleb.

Sõltuvuskäitumist analüüsid näeme, et see koosneb keerulistest enamasti teadvustamata komponentidest.

Millistest peamistest põhjustest saab alguse sõltuvuskäitumine, on väga personaalne küsimus. Õigemini on asi selles, et tavaliselt oodatakse selget ja üldarusaadavat seletust (näiteks, et põhjuseks on halb perekond, hoolitsematus ja järelevalvetus; korduv psühhotrauma; mõistmise puudumine; sõltlastest vanemad, halvad sõbrad, karistamatus jne). Eksisteerib üks üldine selgitus, aga see ei ole enamikule inimestest vastuvõetav, sest on liiga keeruline. Kui inimene tunneb sideme puudumist ümbritseva, mis tähendab, et temalt oodatakse tavapärasest olemist ja toimetulekut, kuid ta ei tule sellega toime – tekitab see nn ebaoleku – mis väljendub ärevuse ja halva enesetundena. Loomulikult inimene ise oma ebaolekut ei teadvusta, vaid leiab endale sobivaid seletusi, miks see, mida temalt oodatakse, on igav, nõme, ebahuvitav jms, ja miks kõik see, mida ta teeb, et oma enesetunnet parandada, on hea, õige, normaalne.... Niisugune võib olla sissevaade inimesse, kellel oma ebaoleku, tühjustunde täitmiseks on vaja muuta oma psüühilist seisundit kas uute erutust ja huvi pakkuvate tegevusviisidega (mis enamasti on tavainimeste jaoks negatiivse tähendusega) või oma psüühilise seisundi muutmisega mingi aine abil.

Kui inimene leiab enda jaoks sobivaima mooduse, siis rakendab ta seda üha uuesti ja uuesti ja nii saab see harjumuspäraseks ning hiljem juba eluliselt vajalikuks - nii tekibki inimesel sõltuvus teatud käitumisviisist. Hoiak, et inimene ei suuda ootuspäraselt eluga toime tulla, ei tähenda, et ootused oleksid isenesest ülemäärased, vaid eeskätt seda,

et inimese enda psüühika, isiksuslikud omadused ei võimalda toime tulla talle esitatavate ootustega, millega enamasti teisi temavanuseid hakkama saab. Need omadused on seotud sellega, kuidas inimene mõistab iseend (*mina olen; mina suudan/ei suuda....; ma olen sobiv....; mind vajavad/ei vaja....., sest; mina olen inimene, kes väärrib....elu; minusugused saavutavad/suudavad/ei kõlba millekski/hukuvad; mina olen see, kellega tehakse....; jne jne*).



Samuti on oluline, kuidas inimene mõistab seda, mis on õige/vale ja normaalne/ebanormaalne ning tegelik/deklaratiivne; so vaid väidetakse, et on tegelik.

Suur osa kõigest sellest (mina-pilt, normide-väärtuste mõistmine) on teadvustamata, kuid sellegipoolest lähtub inimene oma valikutes just sellest. Need on nn varjatud liikumapanevad jõud.

Põhjusi, miks tekib selline psüühika, on väliselt vaadeldes erinevaid ja sageli pole neid lihtne ära tunda. Üldistatult on tegemist turvatunde ja kuuluvustunde vähesuse ning konstruktiivse elueeskujuga ebapiisavusega. Niisuguselt pinnalt kasvab välja vähene positiivne enesekinnitus, vähene eneseusk, suutmatus end mobiliseerida, vastumeelsus/hirmuute (nii teadmiste omandamisega kui suhtlemisega seotud) ülesannete ees, negatiivne arusaam endast, suutmatus usaldada, erinevad kompensatsiooniviisid, milledest mõned on näivalt igati konstruktiivsed – näiteks nn *neurootiliselt tublid lapsed*.

Kokkuvõtteks võib öelda, et selline psüühika ei võimalda emotsionaalset taastumist ja halvast enesetundest tegelikku vabanemist. Samas on need psüühika jaoks sama vajalikud, kui keha puhkuseks uni. Kui seda ei toimu, siis halb enesetunne kuhjub, kuni inimene leiab meetodi, mille abil kunstlikult, „nipiga“ olukorda parandada. Kord seda kogenu, saab niisugusest käitumisest aja jooksul eluline vajadus, millest loobumise tingimus on kas väljajahetamine teise, uue „nipi“ vastu – selle kohta on termin „ristuv sõltuvus“ - või ravida/arendada oma psüühikat sedavõrd, et osutub võimalikuks loomulik emotsionaalne taastumine.

Sõltuvuskäitumisega asendatakse oma sisemist ärevust, millega on muidu

raske toime tulla. Asendustegevus võib koosneda mitmest komponendist – füüsiline, käitumuslik, psühholoogiline.

Kuidas suurendada laste turva- ja kuuluvustunnet ning konstruktiivseid eluoskusi?

Enda meelest toetavad vanemad lapsi alati, kui võrd nad seda mõistavad ja vajalikuks peavad. Raskeks muudab olukorra aga see, et ükski vanem ei ruttu naljalt tunnistama, et tema mõistmisviis ei ole piisav ega adekvaatne. Vastupidi, selle teadvustamine on alati raske ja valulik. Soovitada võiks vaid, et vanemad ja teised täiskasvanud, kes on kutsutud ja seatud last kasvatama-kujundama, hoiaksid silmad lahti ja märkaksid, mis lapsega toimub. Raskuste tekkimisel ei maksa rutata kohe last kõlbmatuks tunnistama ega püüda teda jõuga korrigeerida ega temast vabaneda. Tuleb suuta märgata, et last juhivad tema alateadvus, mida on aga kujundanud eelnev elukogemus, mille omakorda määravad täiskasvanud. Sageli on see mõte aga vägagi ebameeldiv. Nii tahaks mõelda, et laps on halb!

Konkreetsel juhul peaks kõigepealt kellegi usaldusväärse teise täiskasvanuga koos aja maha võtma ja olukorda arutama. Seejärel tuleb püüda luua lapsega usaldusväärne kontakt – see võib olla ammu kaotatud ja taastamine üsna raske – ning seejärel tuleb arutada probleemi juba lapsega koos. Enamasti on ikkagi vaja spetsialisti abi. Lihtsad lubadused – kokkulepped enamasti ei toimi. Ja ei maksa ka loota, et kui on justkui saadud kokkulepped, võivad vanemad ja teised täiskasvanud kergendatult hinge tõmmata ja rahuneda, et nüüd on kõik hästi. Ei, midagi muutma peavad kõik asjaosalised. Sest kui täiskasvanud jätkavad vanas vaimus, siis jätkub ka olukord, kus lapse probleem tekkis. Sel juhul võite olla kindlad, et probleem tekib varsti uuesti.

Praktiline töö näitab, et lähedaste inimeste tähelepanelikkus ja õigeaegne tegutsemine oleksid olukorda kergendanud või isegi lahendanud.

Juhtumeid, kus just lähedaste tähelepanelikkusest sõltub sõltlastest patsientide saatus, olen oma praktikas kohanud

massiliselt. Tüüpiline on see, et kui lapsel tekivad kooliraskused või ta satub tänavale ning ma nõustamisel uurin, kas keegi küsis, mis lahti, siis 90% vastab eitavalt. Karistati ja kutsuti korrale, seda küll.... Või visati trennirühmast välja, tundmata huvi probleemi tagamaade vastu. Mõni ütleb, et naabritädi oli mures, paar inimest on öelnud, et klassijuhataja püüdis midagi teha. Vanemad elavad oma emotsioone probleemse lapse peal välja kuni selleni, et „sa oled minu elu ära rikkunud“ ja „kas ma selleks sind kasvasin“. Inimlikult on see arusaadav, aga last ei aita.

Kahtlemata on ka sotsiaalsed põhjused need, mis eriti lapsi muserdavad. Hingetus, rahakultus, individualism, inimlik rumalus, kurjus – aga kui järgi mõtleme, siis need vist ei ole otseselt sotsiaalsed põhjused. Sotsiaalne keskkond oma ebakonstruktiivsete grupinormidega tuleb koju ka vanemate kaudu. Vanemate üha vähenev osalemine laste kasvatamisel – just inimliku



kontakti mõttes teeb mind murelikuks. Laste jätmine teiste täiskasvanute, TV, tänava ja omaeliste grupi „hooleks“ – mõelgem järele, kas pole me seda ise teinud? Õpetajatelt nõutakse, et kvaliteetne haridusteenus teeks ära kogu töö, samas keeldutakse andmast õpetajale neid reserve-võimalusi, mis võimaldaksid seda vastutust kanda (seda ei saakski teha, sest lapsed ei ole õpetajate, vaid vanemate omad). Kui tihti kohtame me suhtumist: „naudingud – JAAA!!! naudingutega kaasnevad probleemid – VUIH!! KORISTAGE NAD ÄRA!!“

Kuidas olukorda muuta ja kas on olemas toimiv mudel?

Universaalset mudelit muidugi ei ole, kuid olukord sunnib otsima lahendusi. Erinevates maades on proovitud rohkem-vähem repressiivseid, samuti ka osaliste piirangute-regulatsioonidega ja ka päris liberaalseid mudeleid. Igal neist on oma voorused – puudused. Tundub, et efektiivseim on mõõdukate, kuid kindlalt kehtivate regulatsioonidega ning igakülgsete abivõimaluste olemasoluga mudel, mis sisaldab ka piisavalt sõltlase omavastutust. Toimivus eeldab head ühiskondlikku sidusust ja ühiskondlike normide kehtivust ka tegelikkuses, mitte vaid deklaratiivsust. See viimane – et deklareerime õigeid ja õilsaid põhimõtteid, kuid tegelikkuses toimub korporatiivne tugevama õigus, on üks halvimaid variante, sest ei lase kujuneval inimesel üldse hakatagi end tundma ühiskonna tegelikku tähendust omava osana. Polegi millelegi toetuda, sest miski pole nii, nagu väidetakse. Ja kuuluvus-turvatus ongi algusest saadik puudulik.

Mida aga teha saame, on üha rääkida ja rääkida sellest, et PERE on see, mis annab noorele võimaluse siin maailmas oma sisemise selgroo kujundada ja julgeda olla tema ise. See tähendab, et lapse kasvatamiseks ei aita tema elu kinnimaksimisest ega ka kontrollimisest-reglementeerimisest ja ammugi mitte tema jätmisest lihtsalt maailma hoolde, piirdudes kodus toidu-riiete-magamisaseme tagamisega ja vaid lühikeste olmeliste repliikidega. Laps vajab inimliku toe ja läheduse ning konstruktiivse suhtlemise kogemust eluks kaasa – ja seda ta võib praegusel ajal saada eeskätt kodust. ■



Dementsus

Dementsus on haigus, mis mõjutab järjest suuremat hulka inimesi üle kogu maailma.

Kahjuks pole uuringud dementsuse tekkepõhjuseid veel lõplikult välja selgitada suutnud ning ka ravivõimalused on pikka aega olnud piiratud.

Saksa arst Alois Alzheimer oli esimene, kes kirjeldas enimlevinud dementsuse vormi, mida tänapäeval kutsutakse tema järgi Alzheimeri tõveks. 1901. aastal vaatas ta läbi patsienti, kes ei mäletanud oma eesnime. Alzheimer ei suutnud talle diagnoosi panna. Viis aastat peale patsiendi surma lahkas ta naise aju ja avastas iseäraliku haigusprotsessi - osa aju oli kärbunud, näha oli läiketa kiudude kimpe ja surnud närvirakke. 1906. aastal tegi Dr Alzheimer sellest patsiendist ettekande Saksa arstide konverentsil. Ettekande pealkirjaks oli „üks iseäralik ajukoore haigus”. Esialgu jäi avastus suurema tähelepanuta, kuid ka kolmveerand sajandit hiljem peetakse Alzheimeri tõbe eksootiliseks haiguseks vaatamata sellele, et miljonid inimesed maailmas seda põevad.

Vananemine: dementsus on kõige tähtsam riskitegur

Risk dementsuse tekkeks tõuseb koos vanusega. Noorematel kui 60 aastastel esineb dementsust harva. 65-69 aastast

te vanusegrupis esineb Saksamaal läbi viidud uuringu andmetel dementsust 5% inimestest. Kindlat seost vanuse ja dementsuse vahel näitab ka see, et 12% 75-79 aastaste hulgas ja 50% üle 90 aastaste inimeste seas on dementsed. Alates 60. eluaastast kahekordistub risk dementsuse tekkeks iga 4-5 aastaga.

Kuna keskmise eluea pikenemisega suureneb dementsete inimeste arv, on eriti mõjutatud riigid, kus inimeste eluiga on kõrge. Kuna keskmine eluiga tõuseb kogu maailmas, muutub dementsus kõikjal järjest suuremaks probleemiks. Näiteks Saksamaal diagnoositakse mõeldukalt rasket kuni rasket Alzheimeri tõbe aastas 135 000 inimesel.

Dementsus: sotsiaalne väljakutse ühiskonnale

Dementsus ei põhjusta kannatusi ainult patsiendile vaid ka tema perekonnale, sugulastele, sõpradele ja hoolduspersonalile. Dementse sugulase hooldamine käib perekondadele sageli üle jõu ja seetõttu satuvad dementsed inimesed sageli haiglatesse ja hooldekodudesse.

Eestis tegutseb Alzheimeri Tõve Ühing, mis asutati 2001. aastal Tartus eesmärgiga koondada dementsuse probleemist huvitatud ja dementsete isikute elukäiku ning tervist parandada soovivaid spetsialiste ning tegeleda haigete ning

nende pereliikmete heaolu tõstmisega ja elukvaliteedi parandamisega. See ühing on osalenud dementsetele isikutele vajaminevate teenuste arendamisel ning korraldanud nõustamisi ja teabepäevi.

Kahjuks puudub hetkel piisav arv dementsetele eakatele mõeldud hooldeskeskuseid. Toimivad keskused, kuhu võib pöörduda, tegutsevad Tallinnas ja Tartus:

Tallinna Kesklinna Sotsiaalkeskus
Liivalaia 32
Tallinn

Merimetsa Tugikeskus
Merimetsa tee 1
Tallinn

Päevakeskus "Tähtvere"
Veski 35
Tartu

On olemas riiklik tegevuskava dementsete eakate inimeste hoolekandeks, mille eesmärgiks on Eestisse luua neli suuremat infopunkti dementsete inimeste abistamiseks.

Tervis apteegist

Kommenteerib Ülla Linnamägi,

**Tartu Ülikooli
närvikliiniku neuroloog:**

Eestis puudub ülevaade dementsete haigete täpsest arvust. Tõenäoliselt on olukord samasugune kui mujal Euroopas, niisiis peaks oletatavasti see arv küündima 13 000ni. Dementsus on seega ajuhaiguste hulgas sageduselt viiendal kohal, närviarstide ravitavatest haigustest migreeni järel koguni teisel kohal. See peaks peegelduma ka riiklikus statistikas, kuid kahjuks jõuab diagnoosini ning järelkult ravi ja nõustamiseni, alla 10% tegelikest haigusjuhtudest.

Seni on kaheldud dementsuse diagnoosimise otstarbekuses, sest on puudunud haigust pidurdav ravi, täpne diagnoos maksab palju ja on tundunud suhteliselt kasutu. Dementsus väärrib suuremat tähelepanu ka seetõttu, et väikesel osal haigetest võib häire olla vähemal või suuremal määral pöörduv, st haigus on ravitav. Viimase 15 aasta jooksul on ravimiuuringud läbinud ja paljudes riikides registreeritud preparaadid Alzheimeri tõve raviks (Eestis praegu kättesaadavad Axura, Aricept ja Reminyl). Uurimisjärgus on paljud uued potentsiaalsed Alzheimeri tõve ravimid. Uuritakse ka haiguse kulgu mõjutavaid aineid, millel esialgsel andmetel on dementsuse kulgu pidurdav ja tekkeriski vähendav toime. Dementsusega kaasnevaid käitumishäireid on võimalik ravimitega leevendada. Dementsust on varases staadiumis küllalt raske avastada. Kindlasti on siin aga esmane nõuandja perearst, kelle poole selle murega tuleks pöörduda.



Rütmid kreemituubis

Kas oled kuulnud, et näohooldustoote valmistamisel arvestatakse looduse rütmidega? Või et kosmeetikafirmal on oma ravimtaimeaed? Või et kreem on suuteline õpetama nahka ise endaga toime tulema? Just niisuguseid pisikesi imesid peidab endas Saksa looduskosmeetikasari **Dr.Hauschka**.

Sarjas, mis tuleval aastal saab neljakümne aasta vanuseks ning mida müüakse maailma enam kui neljakümnes riigis, on üle 100 näo-, keha-, juukse-, päikese- ja jumestustoote. Ent tegelikult sai kogu lugu alguse hoopis varem ja sootuks teistel, iluga vaid kaudselt seotud põhjustel...

Esimene kohtumine ehk kõige aluseks on rütmid

Dr.Hauschka looduskosmeetika sünnib Lõuna-Saksamaal Stuttgardi lähedal kaunis Eckwäldeni külas asuvas WALA Heilmittel GmbH tehases, kus valmib lisaks kosmeetikale ka üle tuhande antroposofiilise ja homöopaatilise ravimi. Sel eesmärgil ettevõtte õigupoolest seitsekümmend aastat tagasi loodigi.

Viini keemik doktor Rudolf Hauschka leiutas looduse rütme – soojust ja külma, valgust ja pimedust, paigalolekut ja liikumist – uurides viisi, kuidas teha alkoholi ja muid säilitusaineid kasutamata veepõhiseid taimetõmmiseid, mille omadused püsiksid riknemata ka aastate möödudes. Too avastus pani aluse WALA ainulaadsele rütmilisele tootmismetodile. Uudsel moel saadud ravimid ja dieetravijoogid võeti arstide poolt nõnda hästi vastu, et 1935. aastal rajas Hauschka WALA tehase, mille nimi, muide, moodustub just rütmilise meetodi erinevate etappide – soojus-tuhtk-valgus-tuhtk *Wärme-Asche-Licht-Asche* – esitähedest.

Mõtte rütmidega tegeleda ja neid lähemalt tundma õppida andis teadmishi-

mulisele mehele aga üks aastatetegaune kohtumine. 1924. aastal sai Hauschka Hollandis Arnhemis peetud antroposofia suvekonverentsil kokku antroposofia rajaja Rudolf Steineriga. Küsimuse peale “Mis on elu?” sõnas filosoof: “Uri rütm, rütm kannab elu.”

Teine kohtumine ehk kõik sai alguse kirjast

Aasta oli 1962. Hauschka tahtis WALA valikut laiendada nahahooldustoode- tega, mille idee ja sisu sobiksid kokku firma filosoofiaga. Ta saatis kirja kosmetoloog Elisabeth Sigmundile, kes nagu ta isegi Viinist pärit oli. Naise vastus tavatute ideede ja täiesti erilise lähenemisega nahahooldusele vaimustas Hauschkat sedavõrd, et mees kutsus Sigmundi Eckwäldennisse.

Viimane ei kõhelnud kaua, pakkis asjad oma tollases kodus Stockholmis ja suundus Saksamaale. Sigmundi teadmised kosmeetikas ja rahvameditsiinis kasutatavatest taimedest koos WALA loodusravimite loomise ning farmatseutide, keemikute ja antroposofiiliste arstide kogemustega panid 1967. aastal aluse uudsele hoolduskosmeetikasarjale. Tollal kandis see nime *Kosmetik-Präparate nach Elisabeth Sigmund*, hiljem sai tuntuks kui Dr.Hauschka looduskosmeetika.

1999. aastal täienes sari meigitoodetega, mille seas jumestuskreemid, peitepliiatsid, põsepunad, kivi-, tolm- ja päike-sepuudrid, lauvärvid, silmapliiatsid ja -lainerid, ripsmetušid, huulepulgad, -pliiatsid ja -läiked. Praegu 90aastasel ja endiselt laitmatult jumestatud Elisabeth Sigmundil on selle üle vaid hea meel, sest

Tervis apteegist





Sarjas puudub öökreemgi, sest uneajal on nahk kõige aktiivsem ning puhastub päeva jooksul kogunenud jääkainetest. Õlirikkad hooldustooted vaid takistaksid seda. Õhtuse näopuhastuse lõpetab elustavaid ja taastavaid taimetõmmiseid sisaldav näotoonik või spetsiaalne ampullides olev õlivaba hoolduskuur, mis lasevad nahal hingata, tugevdavad ja aitavad tal taastada tasakaalu.

Ka salongihooldus algab tavalul moel – jalavanni ja -massaažiga. Näomassaaži asendab silitavate pintslitõmmete ja õrnade vajutustega tehtav lümfistimulatsioon, mis parandab lümfiringet, annab nahale ja kehale tõuke uuenumiseks ning tervenemiseks, viib välja mürgid ja tugevdab immuunsüsteemi. Elisabeth Sigmundi loodud hoolduse aluseks on holistiline lähenemine, et inimene on kehast, hingest ja vaimust koosnev tervik, mistõttu ka väline ilu ja nahaseisund on otseselt seotud kogu organismi tervisega.

Ainulaadne meetod

Sama, holistilist tervikkikkuse põhimõtet arvestatakse ka koostisainete valikul. Need – ravimtaimede tõmmised, looduslikud vahad, aroomi- ja taimeõlid – toetavad naha taastumisvõimet.

Paljusid Dr.Hauschka toodetes kasutatud taimi kasvatatakse sealsamas Eckwäldenise kunagisele raskele savi-pinnasele 1950ndatel aastatel rajatud WALA biodünaamilistes aedades. 4,5

ha suurusel maa-alal sirgub üle saja viiekümne erineva ravimtaime, mille istutamisel ja hooldamisel arvestatakse looduse rütme. Kemikaalide asemel kaitsevad taimi lepatriinud, tolmeldavad metsmesilased, pinnasel aidatakse taastuda komposti ja eriliste looduslike preparaatidega. Vesiroosiitiigi, ojakese, mesitarude ja metsatuka ümbruses on endale kodu leidnud jäälinnud, kiilid, kärnkonnad, salamandid. Tänu taolisele tasakaalul kooslusele säilib taimedes looduse vägi, mille aitab omakorda alles hoida rütmiline tootmismeetod.

Viimane saab alguse hetkest, mil taimed päikesetõusul, kui nende elujõud suurim, käsitsi korjatakse, puhastatakse ja peenendatakse. Siis segatakse saadud taimepulber allikaveega ning pannakse kuni päikeseloojanguni sooja ja pimedasse liikumatult seisma. Seejärel tõstetakse anum taimeseguga valguse kätte ja jahedasse ning liigutatakse. Pärast päikeseloojangut asetatakse aga sooja ja pimedasse tagasi. Nõnda toimitakse nädal aega iga päev, mispeale segu filtreeritakse, taimemass kuivatatakse ja mineraliseeritakse kuumutatades tuhaks, mille imeväike kogus hiljem taimetõmmisele lisatakse. Lõpuks jäetakse baaslahus aastaks küpsema ja laagerduma.

Mitte kõik Dr.Hauschka looduskosmeetika koostisained pole saadud niisugusel rütmilisel meetodil, küll aga on kõik ravimtaimede tõmmised läbinud sellest mõne etapi. ▶

on ju meikidegi aluseks Dr.Hauschka looduskosmeetika valmistamisel kehtivad põhimõtted – kasutada looduslikke aineid, mis mitte ainult ei kaunistaks, vaid ka hooldaks. Pealegi meenutab vanadaam naeratusega, kuidas Rudolf Hauschka iga kord rõõmustas, kui ta värvitud huultega WALAsse saabus.

Tavatu lähenemine

Dr.Hauschka looduskosmeetika ei jaota nahka harjumuspäraselt tüüpideks, sest hooldustoodete eesmärgiks on taastada naha normaalne seisund, mitte aga summutada ajutisi muutusi nagu liigset rasueritust, kuivust, enneaegseid kortse, tuhmi jumet. Kosmeetika ei pea nahale puuduvat andes tema eest tööd ära tegema ja teda niimoodi laisaks muutma, vaid utsitama tööle nahas endas peituvad tasakaalustavad jõud ning kaitsma teda saaste, ilmastiku ja stressi eest.

Sügis 2006



Kontrollitud puhtus

Iga Dr.Hauschka toode kannab märki *Certified Natural Cosmetic* – tunnustatud looduskosmeetika – mis näitab vastavust Saksamaal ravimeid, toidulisandeid ja kosmeetikat tootvate ettevõtete liidu BDIH kehtestatud rangetele looduskosmeetika kohta käivatele nõuetele. Nende järgimist kontrollib omakorda Saksa sõltumatu instituut Ecocontrol.

Looduskosmeetika tooraine peab olema taimset või mineraalset päritolu, mahedalt või biodünaamiliselt kasvatatud või siis kogutud säästvalt metsikust loodusest. Sünteetiliste säilitus-, lõhna- ja värvainete ning geenmuundatud koostisainete kasutamine on keelatud. Arvesse võetakse ka tootmise keskkonnanähtlikkust, ärifilosoofiat ja -tegevust, mis peavad olema sotsiaalselt vastutustundlikud ning inimest ja loodust austama. WALA Heilmittel GmbH omanikuks on WALA Sihtasutus, mille põhikiri ütleb, et kasumi suurendamine ei ole firma peamine eesmärk, vaid ainult vahend WALA ideede elluviimiseks.

Just neist põhimõtetest lähtuvalt toetab WALA Gruusias ja Rumeenias rooside biodünaamilist kasvatamist ja roosi eeterliku õli tootmist ning Burkina Faso külades Aafrikas sheavõi valmistamist. Tänu WALA abile on kohalikud kogukonnad suutnud end majanduslikult ja lule aidata, külaelanikel pole vaja enam



linna tööd otsima, lastel kodust kaugemale kooli või perel kümnete kilomeetrite taha arsti järele minna. WALAs teatakse – raha ei saa valitseda inimeste üle, vaid peab teenima iga üksiku indiviidi ja ühiskonna arengu huve. ■

Ülikooli Apteegid, kus müüakse **Dr.Hauschka** looduskosmeetikat

Tallinnas – Viru Keskus, Viru väljak 4/6 ja Kristiine Keskus, Endla 45

Tartus – Kүүni 5B

Pärnus – Rүүtli 30

Kuussaares – Lossi 11

Dr.Hauschka looduskosmeetikud leiad Tallinnast

Terje Saarmann – Ilusalong Maribell, Pärnu mnt 17, tel 564 4660

Piret Põllumaa – Piret Põllumaa Kosmeetikakabinet, Pärnu mnt 67A, tel 515 9242

Ene Tenno-Sorainen – Wiide Päeva Spa & Salong, Wiedemanni 13-1A, tel 506 4999

Kristel Väinsalu ja Signe Raudne – Ilusalong Kristella, Kaluri tee 5, Viimsi, tel 601 6784

www.drhauschka.ee
www.dr.hauschka.de



Tervis apteegist



VALUVAIGISTAV PLAASTER!

OLFEN™ 140mg transdermaalne plaaster (diklofenaknaatrium)



- n **Valuvaigistava toimega liiges-ja lihasvalude korral**
- n **Nikastustest ja venitustest tingitud valu, põletiku ja turse paikne ravi**
- n **1 plaastri toime 12 tundi**
- n **1 plaaster otse ravitavale kohale 2 korda päevas**
- n **Väga mugav kasutada!**

mepha 

TARK VALIK VALU VASTU!

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

Minu laps on autist

See on lugu 8-aastasest Rasmusest ja tema perest. Ema Angelika ütleb lapse kohta, et kui sa teda tunnend ja tead, siis saad ka temast aru - ta väljendab end lihtsalt teisiti, kui harjunud oleme. See sunnib ka ennast olema hoolivam, keskendunum teisele inimesele, tähelepanelikum. Tuleb õppida kuulama..



Rasmus lasteaias

Millal ja kuidas said teadlikuks sellest, et Rasmus on autist?

Kuni teise eluaastani tundus, et ta on tavaline väike laps. Ühel hetkel sain järsku teadlikuks sellest, et laps ei kuule. Rasmus oli siis kahe aastane. Kui ma teda hüüdsin ja ta seljaga minu poole oli, ta ei reageerinud. Ma ei mõistnud kohe, et autismi üks väljendus on, et ta kuuleb küll aga ei kuula. Autist eirab seda, kui tema poole pöörduvad. Kusjuures Rasmus ka rääkis kuni teise eluaastani ja siis ühel hetkel käis mingi klõps ja ta ei öelnud enam ühtki sõna.

Läksin siis lapsega arsti juurde, kes suunas mind saatekirjaga neuroloogi juurde. Mäletan, kuidas lugesin saatekirjalt esimest korda sõna "autism", mis oli märgitud diagnoosi alla. Kui koju jõudsin, sisestasin selle internetis otsingusse ja tähendusi lugedes sain šoki. Sain teada, et autistide eluiga on lühike, nad on ühiskonnast eraldatud, kuna ei ole suutelised tavakoolis õppima ja tööd, selleks et iseseisvalt ära elada, nad endale samuti ei leia.

Mis edasi sai, kui esimene šokk oli möödas?

Kõige kohutavam oligi teadasaamine, mis minu jaoks oli nii ootamatu. Minu esimene reaktsioon pärast seda, mis kestis veel pikka aega, oli eitamine. Käisin lapsega mööda erinevaid spetsialiste, kes minu silmis jagunesid headeks ja halba-deks, vastavalt sellele, mida nad ütlesid ja kas see oli kooskõlas sellega, mida ma kuulda tahtsin. Olin sel perioodil kindlasti arstide jaoks "keeruline juhtum", läksin kergesti endast välja ja samas olin suletud ega lasknud end aidata. Minu visiidid arstide juurde lõppesid ikka nii, et tõmbasin haigusloo nende käest ära ja kõndisin minema. Hiljem tuli välja, et see lastearst, kes esimesena kirjutas saatekirjale diagnoosi "autism", oli erialalt neuroloog. Aga jah, ta ei seletanud, mida see tähendab....

Lõpuks jõudsin professor Talviku juurde Tartusse. Sellest käigust tema juurde algas arusaamine. Teda kuulates mõistsin äkki, mida arstid mulle öelda püüavad. Sellega lõppes minu eitamise periood ja suunasin kogu energia koostööle arstidega selle nimel, et Rasmuse olukord paraneks niipalju kui võimalik.



Rasmus koos venna ja koeraga

Nüüd tagantjärele, pärast neid aastaid arstide juures käimisi, näen kui palju sõltub sellest, kes sind kuhu juhatab ja millega edasi aitab. Sellest sõltub palju, millised inimesed sinuga tegelevad.

Nii et minu suhtumine haigusse jagunes kaheks – ühelt poolt eitamine ja teisalt mõistmine, et selle diagnoosiga tuleb edasi elada. Professor Talvik oli tegelikult viimane, kelle juurde ma sattusin. Tal on suured kogemused autistidega tegelemisel. Tartus tegutses töörühm, kes pühendus oma töös just sellistele lastele. Kuna tal oli olemas kogemus, siis tundsin professor Talviku suhtes respekti ja ma ei saanud tema sõnu eirata. Kui see teadmine tuli, muutus olukord täielikult. Hakkasin last aitama, sest ma töötasin arstidega kaasa. Tartus tegelesid meie-

ga neuroloog Reet Rein, logopeed Inna Marats ja psühholoog Mairi Männamaa.

Milliseid võimalusi Sa Rasmuse aitamiseks leidsid?

Kõigepealt läksin temaga uuringutele ja tegin ära kogu eeltöö selleks, et ta saaks oma arenguks tavaliste lastega võrdsed tingimused. Kuna Rasmus sai lasteaialiseks, hakkasin talle otsima kohta lasteaias, kes oleks valmis võtma oma rühma ka puudega lapse. Tavalasteaia leidmine muutus minu kinnisideeks. Jõudsin neid võimalusi uurides ühe Phare programmi, milles oli ette nähtud, et puudega laps saab käia tavarühmas koos assistendiga. See toimus aga kahjuks oli tegemist vaid projektiga, millel olid kindlad ajapiirid ja selleks hetkeks, ▶

kui Rasmus pidi lasteaeda minema, oli projekt läbi. Avastasin üllatusega, et ükski inimene, kes selle projektiga seotud oli olnud, seda tegevust ei jätkanud. See oli lihtsalt lõppenud.

Läksin siis kohalikku omavalitsusse sama jutuga, et soovin panna lapse talvasteaeda ja vajaksin selleks assistenti. Vald oli nõus, kuid tingimusel, et laps käib tõesti lasteaias koos assistendiga ja panid välja ka assistendi otsimise kuulutuse. Sellele tuli kolm vastust...Üks oli vene tüdruk, erialalt küll eripedagoog, kuid ei rääkinud väga hästi eesti keelt. Pidasin aga keeleoskust väga oluliseks, kuna minu arvates ei saa lapse kõnet arendada puuduliku keeleoskusega inimese. Teine kuulutusele vastanu rääkis ainult rahast ja isegi siis, kui püüdsin arutada tema töö sisu, jõudis jutt kohe ruttu selle põhiküsimuse – rahani – tagasi. Teda ei saanud ma samuti võtta. Kolmas vastanu aga kirjutas mulle Inglise keele keeleoskust väga oluliseks, kuna minu arvates ei saa lapse kõnet arendada puuduliku keeleoskusega inimese. Teine kuulutusele vastanu rääkis ainult rahast ja isegi siis, kui püüdsin arutada tema töö sisu, jõudis jutt kohe ruttu selle põhiküsimuse – rahani – tagasi. Teda ei saanud ma samuti võtta. Kolmas vastanu aga kirjutas mulle Inglise keele keeleoskust väga oluliseks, kuna minu arvates ei saa lapse kõnet arendada puuduliku keeleoskusega inimese. Teine kuulutusele vastanu rääkis ainult rahast ja isegi siis, kui püüdsin arutada tema töö sisu, jõudis jutt kohe ruttu selle põhiküsimuse – rahani – tagasi. Teda ei saanud ma samuti võtta.

Algselt sain talle pool aastat palka maksta omavalitsuse abiga. Poole aasta pärast sai Rasmuse isiklik abistaja Aet lasteaeda täiskohaga tööle. See oli meie esimene ühine suur võit.

Rasmusega tegeleb täna terve meeskond, mis koosneb lähedastest, spetsialistidest ja sõpradest. Räägi lähemalt sellest, kuidas see on kujunenud?

Aedal on teoreetiline haridus. Ta on õppinud sotsiaalpedagoogiks ja hetkeks, kui ta hakkas tegelema Rasmusega, oli tal selja taga töökogemus täiskasvanud vaimupuudega inimestega. Ka tema oli alles “roheline” ja tema jaoks oli töö Rasmusega väga suur väljakutse. Käisime koos Aedga mööda erispetsialiste, küsisime nõu, arutasime pärast ja panime nii kokku Rasmuse jaoks sobivaima mudeli. Käisime koos ka Tartus professor Talviku tiimi juures. Aeda tööd hinnati seal väga kõrgelt, sest tal



oli Rasmuse arengu kohta olemas väga täpne ja põhjalik dokumentatsioon.

Jah, meil on meeskond ja ma ei kujutagi ette, kuidas ilma selleta oleks võimalik Rasmust kasvatada. Aeda puhul on tähtsaim see, et ta ise väga tahab seda tööd teha, ta on oma ala fanatt. Kas ma oleksin saanud veel parema inimesega kokku sattuda?

Kuna Rasmuse ajus on kõik korras, siis meditatiivsel viisil teha ei ole võimalik. Aidata saab pedagoogiliselt. Kui Rasmus lasteaeda läks, siis Aet kasvatas tegelikult ka mind.

Aet on olnud meie pere tugi, ta on meid õpetanud ja olemine koos õppinud. Lähedastel pereliikmetel ei olnud lihtne Rasmuse haigust tunnistada. See haigus on ju ka selline, et sa kunagi päris täpselt ei tea, mis toimub ja ikka säilib lootus, et see võib muutuda. Rasmuse isal kes-

tis eitusprotsess kõige kauem, vast isegi viienda eluaastani, kui ei saanud enam mööda vaadata sellest, et Rasmus ei räägi. Täna saan aga kindlalt öelda, et kogu meie pere ja suguvõsa ning Aet – kõik me olemine üks tugisüsteem.

Milline on olukord praegu ja milline on Sinu visioon tulevikust?

Minu jaoks oli kõik korras, kuni laps käis lasteaias. Kui aga siis selgus, et ma ei saa Rasmust panna kodulähedasse kooli eriklassi vaid pean viima ta linna suurde kooli, oli see suur tagasilöökk. Käisin seda linnakooli mitmeid kordi vaatamas ja kaalusin võimalusi. Nähes personali ja nende sooja suhtumist, mõistsin, et see kool on õigetel alustel ja lastel on seal vaieldamatult parimad tingimused Tallinnas. Aga ikkagi on see linna kool ja ei ole mingit lootustki, et Rasmus saaks sealt näiteks ise koju tulla, mida ma lootsin Viimsi puhul ja mille poole ma kindlasti oleksin püüelnud. Kui ma päris ausalt ütlen, siis ma ikka veel harjun sellega, et ta käib linnas koolis, kuigi saan aru, et teist võimalust praegu ei ole. Mis mind hetkel kõige rohkem häirib on see, et lapse päevad venivad väga pikaks – kokku tulevad 12-tunnised päevad – hommikul sõidame veerand kaheksa välja ja tagasi tuleme õhtul kell seitse. Näen, et ta väsib sellest väga ära....

Kas Rasmusega on toimunud mingeid muutusi pärast kooli minekut? Kes Sind selles tugisüsteemis nüüd pedagoogiliselt aitab?

Rasmus on muutunud palju iseseisvamaks. Saan probleemidest rääkida nüüd Rasmuse õpetajaga aga ikka konsulteerin ka Aedaga. Kuigi Aet on nüüd lihtsalt hea sõber, kes käib külas ja on justkui pereliige. Ta tegeles ju kuni lasteaia lõpuni ainult Rasmusega, sellise töö puhul muidugi ei saagi olla rohkem lapsi kui üks aga nii kasvas ta ka Rasmusega väga kokku.

Ma olen väga kindel selles, et kui puudega laps on erilasteaias, siis talle tehakse mõõndusi. Aga olles tavakeskkonnas, lihtsalt tuleb ka nende reeglitega arvestada. Olen kindel, et Aet suutis need tulemused Rasmusega saavutada just seetõttu, et ta pidi selle tavakeskkonnaga arvestama.

Kuidas Rasmus on leppinud nende sotsiaalsete keskkondadega – lasteaia ja kooliga?

Vaatamata sellele, et autismiga on seotud ignorantsus, on mul lapsega side olemas. Ja selline side on tegelikult kõikidel pereliikmetel. Tal on pilkkontakt, ta kallistab, ta laseb isegi lähedale. Rasmus lööb inimesi vaid siis, kui talle liiga lähedale tikutakse või on suur lärm, mis teda häirib.

Kui viisin lapse esimest korda lasteaeda, istus ta põrandal maas ja peksis pead vastu põrandat. Sotsialiseerumine on pidev treening. Autistidega on nii, et kui suudad neile mingi tegevusmudeli selgeks õpetada, siis nad järgivad seda. Autism on haigus, mille puhul on tähtis rutiin. Kui sa midagi talle selgeks õpetad, siis ta järgib rutiini.

Aet sai Rasmuse treeninguga nii kaugemale, et ta on võimeline kuulama poolteist tundi kontserti.

Nagu ütlesin, on Rasmusel kõigi pereliikmetega väga hea side. Ta kasutab nüüdseks kümmet sõna. Sõnu, mida ta teab, on küll rohkem aga tal on nagu mingi limiit – üle kümne ei kasuta. Kui midagi tuleb juurde, siis midagi kaob ka ära.

Miimika ja selliste märkide õppimine annab võimaluse temast aru saada. Kui sa teda tunnend ja tead, siis saad ka temast aru - ta väljendab end lihtsalt teisisi, kui harjunud oleme. See sunnib ka ennast olema hoolivam, keskendunum teisele inimesele, tähelepanelikum. Rasmuse õpetaja ütles näiteks, et laps saab kõigest aru, aga tema ise ei saa. Esimene pool aastat ta ei saanudki, kuid nüüd juba mõistab Rasmust. Arusaamist tuleb õppida - pead ise mitte ainult kuulma vaid kuulama.

Millisena näed Rasmuse tulevikku?

Olen sellele väga palju mõelnud aga ma ei suudagi seda kuidagi selgelt ette kujutada. Läbi pea on jooksnud mitmeid erinevaid lahendusi. Mõned neist on väärt edasi arendamist ja teostamist. Näiteks oleks kindlasti vajalik algatada sarnane projekt nagu on Maarja küla Põlvamaal. Iga puudega inimene, kes ei sobitu tavapärasesse keskkonda, peab saama midagi teha, see tõstab tema eneseväärikust ja ta saab ise hakkama. Minu unistus on see, et Rasmus oskaks lihtsamaid lauseid lugeda ja kirjutada, suudaks nii palju arvutada, et saaks ise

ka poodi minna...Praeguses vanuses on mul tema suhtes ikka nn kanaema instinkt. Tahaks ikka teda rohkem aidata ja kardan, et lapse lihtsameelsust võidakse kurjasti ära kasutada.

Selleni, mis edasi saab, pole ma veel jõudnudki. Nägin kord televiisorist saadet, kus rääkisid autistid, ja hakkasin nutma, kui ma järsku mõistsin, et Rasmus jääbki selliseks. See tohutult haavas mind. Need olid täiskasvanud inimesed ja kui sa käitud siis nagu laps, paistab see välja ja probleem tuleb teravalt esile. Lapseas ei ole see nii märgatav.

Kui läksime Tondi kooli, küsisin, kuhu need lapsed edasi lähevad. Lastekodulapsed lähevad hooldekodusse. Need lapsed, kellel on vanemad, on siiski paremas seisus. Hooldekodus on inimene nagu silma alt ära pandud, see ei ole mingi lahendus. Sellistele inimestele peavad olema ka võimalused ja nende õigust elule ei tohiks ära võtta.

Milline võiks olla toimiv tugisüsteem sellistele lastele nagu Rasmus?

Arvan, et mingites piirides võiks olla võimalik luua tavakoolide juurde eriklasse. Usun, et aitaks kaasa lapse arengule, kui kool oleks kodu lähedal ja lapsel oleks võimalus saada sotsiaalselt tugevamaks. Laps saaks õppida ise koju tulema, mis linnas käies on ilmvõimatu. Teiseks oleks võimalik nii muuta ka teiste laste hoiakuid ja suhtumist. Need inimesed kasvavad siis koos üles ja on tulevikus ka sallivamad, luues niimoodi paremad võimalused ka inimestele, kes on teistsugused. Usun, et see hariks ka kogu ühiskonda. Et ei arvataks, et inimene peab tingimata vastama mingitele normidele. Erivajadusega inimest ei võeta täna ju kergesti ühiskonda vastu.

Mida Rasmus Sulle on õpetanud, mida Sa enne ei osanud?

Rasmus on teinud mind palju paremaks ja mõistvamaks inimeseks. Kindlasti oskan ma nüüd rõõmustada väikeste asjade üle ja märgata detaile, mis teeb elu tegelikult palju rikkamaks ja õnnelikumaks. Olen tähelepanelikum ja suudan ehk teistest inimestest paremini aru saada. Ma ei teadnud ju tegelikult midagi sellest haigusest, enne kui see muutus konkreetseks läbi mulle kalli inimese. Me kõik õpime oma isikliku kogemuse pealt. ■



Emma Angelika ja Rasmus

Õnnetused ja hädaolukorrad väikelastega. Vigastuste vältimine.

Vigastusi väikelastega juhtub kahjuks liiga sageli. Teatud ohtusid ette nähes on aga võimalik neid vältida. Palju sõltub vanematest ja teisest täiskasvanutest, kes peaksid suutma võimalikke ohtuolukordi ette näha.

Kuidas kiiresti abi leida?

Soovitavalt tuleks hoida alati nähtaval kohal, näiteks telefoni juures, järgmisi andmeid:

- Eesti hädaabinumber sealt saadetakse **kiirabi – 112**.
- Lähim haigla, kust võiks juhatust saada.
- Perearst, lastearst.
- Isa mobiiltelefon, ema mobiiltelefon.
- Isa töö, ema töö.
- Veel keegi, keda võib kiiresti kätte saada.

Enne telefonitoru haaramist:

- Pange laps külili, see on ohutu asend.
- Avage riided, et ta saaks paremini hingata.
- Kui ta ei hinga, tehke suust-suhu hingamist.
- Kui võimalik, hõigake kedagi appi.

Mida kiirabi kutsudes teatada?

Hädaabikeskus tahab alati teada, mis ja kellega juhtus, keda ja miks nad peavad aitama. Suruge alla oma erutus ja püüdkite rääkida rahulikult ja selgelt: mis juh-

tus; kellega juhtus; millal juhtus; kes helistab; kust te helistate; kas laps on teadvusel.

Kui teid juhendatakse, mida abi saabumiseni teha, täitke täpselt juhiseid.

Säilitage rahu! Edasi-tagasi siblimine ja paanika ainult halvendavad olukorda.

Kuidas hädaolukordi ja õnnetusi ära hoida?

Laste õnnetusi ja hädaolukordi on kergem ära hoida, kui nende tagajärgi taluda. Selleks on vaja teada üldisi reegleid ning olla tähelepanelik ja hooliv. Veenuduge veelkord, kas olete teinud kõik oma lapse ohutuseks nii kodus, õues-aias kui tänaval. Ehk saab veel midagi teha.

Turvaline kodu.

Vigastuste riski vähendamiseks on palju võimalusi, mis on lihtsalt rakendatavad igas kodus.

- Katke kodus kõik elektrikontaktid erilise kattega, et laps ei saaks elektrilööki, kui ta torkab sinna sõrme või mõne terava asja. On olemas ka selliseid katteid, mis lülitavad voolu automaatselt välja.
- Pange kõigile treppidele üles ja alla võred, millest laps ei saa üle astuda ja mis on kindlalt kinni. Võred peaksid olema vertikaalsed, siis ei saa laps hakata nendel ronima. Võrepulkade vahe peab olema 4,5-6,5 cm, et lapse sõrmed või pea ei

saaks võre vahele kinni kiiluda. Treppi või rõdu kaitsev võrevärv peab olema lukustatud.

- Lapsevoodi võrepulkade vahe peaks olema 4,5-6,5cm, siis ei saa sinna vahele kinni jääda. Voodipõhja peaks lapse kasvades saama allapoole lasta, et ta end üle voodiääre ei upitaks. 1,5-2 aastane laps peaks saama voodist ise välja tulla – jalutsist võiks mõned võrepulgad ära võtta, et ta sealt vabalt läbi mahuks.
- Kui kasutate lahtist tulekollet, ümbritsege see ohutusvõrega. Ka kuuma ahju ees peaks olema kaitsevõre, siis ei juhtu põletusi, kui kogemata vastu ahjuust puutuda.
- Kõik sahtlid ja kapiuksed toas, köögis, vannitoas või mujal peavad olema lukus, kui seal on esemeid, vedelikke, pullbreid või midagi muud, mis võib lapsele viga teha. Kaheaastane on võimeline ronima mööda raamaturiiulit ka lae alla, et ahvatlevaid asju kätte saada.
- Klaasuksed, -riiulid ja -lauad peavad olema purunematust klaasist. Kõik, mis maha kukkudes puruks võiks minna, on targem väikelapse käeulatusest ära panna.
- Libisevad vaibad, libedad kahlipõrandad või kivist trepiastmed tuleks karedaks teha teipide või katemattidega.
- Mürgised taimed (luuderohi, jõulutäht, inglitrompet jt) panna kõrgele või viia ära.

Turvaline aed ja õu.

Et laps saaks õues ja aias turvaliselt mängida ja te ei peaks tal igal sammul kõrval olema, peab ka need paigad üle vaatama ja ohutuks tegema.

- Peenardelt tuleb ära võtta mürgised lilled või mittesöödavate marjadega põõsad: oleander, nartsiss, näsiniin, sõrmkübar, kuldnõreti (laburnum), maikelluke jt. Hoiatage väikelapsi, et ühtegi marja, taime või seent ei tohi üksinda suhu pista.
- Tiigi, veesilma või lastebasseini ümber peab olema paras aed või peal kaitsevõrk. Basseinis ja veekogu ääres peab laps kogu aeg silma all olema.
- Ärge unustage vihmaveetünnile kaant peale panna!
- Aiaväravad olgu lukus!

Turvaline autosõit.

Peaaegu kõik lapsed armastavad autosõitu, kuid kõikidest turvareeglistest tuleb kinni pidada ka lühisõidu puhul.

- Väikelaps peab istuma tagaistmel talle sobivas turvatoolis, mis on kinnitatud istme külge. Turvatoolis peab laps olema kinnitatud talle sobiva pikkusega rihmadega.
- Imikutele on sobivaim beebi turvahäll, milles last saab ka kanda ja kiigutada. Imiku turvahäll tuleb panna tagaistmele, kui autol on turvapadjad ees või küljel.

Esiistmele võib turvahälli kinnitada seljaga sõidu suunas ainult niisugusel autol, millel ei ole turvapatju. See asend on ettevaatusabinõu avarii puhuks – löögi saab siis turvatooli seljatagune ja mitte lapse kaitsetu nägu ja kõht.

- Aastaid kasutatud turvatoolide rihmad võivad olla "väsinud" – kui vähegi võimalik, ostke lapsele uus tool.
- Auto tagaistel peavad olema nn lapselukud – siis ei saa laps ust sõidu ajal lahti teha ja ka peatudes laseb vanem ta autost välja. Nii võite kindel olla, et ta autost välja ei kuku.
- Autosõidul kehtivad käitumisreeglid, mida peab juba varakult õpetama: ära pista pead ega kätt või ükskõik mida välja lahtisest autoaknast või katuseluugist; ära karju ega hüüa ootamatult – see häirib juhti. Kui lapsed muutuvad autos liiga rahutuks ja vallatuks või tekib omavaheline tüli, on targem auto kinni pidada ning tüli ära lahendada. Väsimuse vastu aitab väike võidujooks või võimlemine.
- Enne sõidu alustamist kontrollige alati, kas kõik rihmad on korralikult kinni.
- Ärge jätke lapsi peatuse ajal turvatooli istuma, nad ei saa end peaaegu üldse liigutada ja muutuvad rahutuks.
- Ärge jätke beebit või ka suuremaid lapsi üksi autosse magama, laps kuumeneb väga kiiresti üle.

Turvaliselt vankris ja kärus.

Vankri või käruaga õue minnes:

- olgu vankri korv korralikult raamile kinnitatud;
- turvavöö tuleb kinni panna enne sõidu algust;
- ärge jätke vankrit magava lapsega päikese kätte, laps kuumeneb üle väga kiiresti;
- ärge jätke last üksinda tänavale – kassid, koerad, linnud võivad talle viga teha;
- enne vankrist lahti laskmist pange alati pidurid peale;
- pimedal ajal peaks helkur olema vankri kõigil külgedel.

Vigastuste vältimise üldised reeglid.

Kõiki ohte on võimatu ette näha, kuid pidage alati meeles reegleid, mis aitavad ära hoida igapäevaseid hädaolukordi:

- Imikud arenevad vahel ootamatult kiiresti ning hakkavad pöörama-keerama või istuma-astuma siis, kui te seda kõige vähem ootasite. Ärge kunagi jätke imikut üksi voodile, diivanile, mähkimislauale. Kõik, mida on vaja lapse mähkimiseks, riidesse panekuks või puhastamiseks, olgu käeulatuses võtta.
- Lapse käeulatuses ei tohi olla paelu, kette, nõõri. Ka lutipudeliga ei tohi last jätta järelvalveta. ▶





- Pange beebi kiik alati pörandale ja beebi selles rihmaga kinni.
- Ärge kunagi jätke imikut või väikelast koera või kassiga üksi.
- Ärge kunagi võtke kätte midagi kuuma, kui laps on teil süles.
- Ärge jätke last üksi mängima lahtise aknaga tuppa või vee äärde.
- Hakake väikelast varakult õpetama, kuidas käituda tänaval.
- Kui sõidutate last jalgrattatoolis, tuleb talle koos tooliga osta ka kiiver.
- Ärge kunagi hüüdke last, kui ta on teisel pool teed. Laps hakkab alati kohe jooksmas teie poole ja võib jääda auto alla.
- Ärge jätke imikut ja väikelast teiste väikeste laste hoole alla. Hoidjaks sobib alles teismeline.
- Ärge ülehinnake oma lapse ohutunnet – väikelaps ei oska ohtu ette näha.
- Kui te olete midagi lapsele keelanud, ärge lootke, et ta seda alati mäletab.
- Olge ülimalt hoolas last jälgima, kui vesi, tuli, klaas või liiklus on lähedal.
- Ärge arvake, et kui lapsed mõnes vanuses tavaliselt seda-teist ei oska, ei tee seda ka teie laps. Ta võib teha midagi hoopis ootamatut.
- Kui võtate lapse endaga kaasa uude kohta (basseini, rõdule, juuksurialongi jm) veenduge, et seal on tema jaoks ohutu.

- Ärge kunagi jätke väikelast üksi vannituppa ka siis, kui vann on tühi. Ta võib kraani lahti keerata ja end kuuma veega ära põletada.
- Hoidke kõik arstirohud, kosmeetika ja kodukemikaalid lapsele kättesaamatus kohas. Ärge kunagi pange puhastusvedelikke joogipudelitesse. Süütevedelikud ja õlilambid tuleb kohe pärast kasutamist lapsele kättesaamatusse kohta panna.
- Ärge jätke laiali asju, mida laps saab alla neelata: kruvid, nõõbid, pärlid jm. Need võivad kergesti sattuda ka kõrva, ninna, kõrri, hingamisteedesse.
- Pange kuum triikraud kohe käeulatusest ära, et ta ei tõmbaks seda endale peale.
- Ka kõik teised elektririistad tuleb kohe pärast kasutamist võrgust välja võtta ja lapsele kättesaamatusse kohta panna. Tikud ja tulemasinad olgu samuti luku taga.
- Ärge kunagi andke lapsele mängimiseks plastikkotti või kiletükki. See võib liibuda vastu nägu ja laps lämbub. Ka suuremad lapsed ei oska üksteist sel juhul aidata.
- Ärge kunagi jätke kuuma vee või supipotti pliidile, nii et seda saab haarata. Laps tahab alati vaadata, mis potis on, ja tõmbab kuuma sisu endale kaela. Kui vaja, jätke pott pliidi tagumisele plaadile ja keerake sang seina poole.
- Enne toalilled ostmist küsige järele, kas need pole mürgised.

Ärge kunagi ise riskige, te peate olema lapsele eeskujuks. Laps õpib täiskasvanutelt, kuidas käituda, ja matkib neid!

Kokkuvõtteks: Imik ja väikelaps ei oska hinnata ohtusid ning vajab pidevalt tähelepanu. Õnnetusi on võimalik ära hoida, kohandades last ümbritsevat keskkonda turvalisemaks. Kui õnnetus juhtub, võib tagajärgi leevendada aidata kiire asjakohane esmaabi.

Eelkoolialise vastuvõtlikkus vigastustele.

Eelkoolialistel, nagu üldse lastel, on terve rida vaimseid ja kehalisi iseärasusi, mis suurendavad vigastada saamise ohtu ja teevad nad vigastustele vastuvõtlikumaks.

- Lapse õhuke, õrn ja veerikas nahk on tundlik kõrge/madala temperatuuri, nahka kahjustavate keemiliste ainete ja elektrivoolu suhtes.
- Lapse organismi seesmised barjäärid (limaskestad, aju-vere barjäär) on veel ebaküpsed ning kahjulikele ainetele kergemini läbitavad.
- Lapse elundid on veel ebaküpsed, mistõttu mürgiste ainete kahjustamine ja organismist väljutamine on nõrgem ning elundite kahjustused kujunevad kergemini. Juba väikesed kahjuliku aine kogused, näiteks alkohol, ravimid ja

teised keemilised ained, võivad lapse organismi sattudes ohustada tema tervist ja isegi elu.

- Õrnema ehituse tõttu on lapse elundid tundlikumad löökidele, pörutusele ja raputamisele.
- Hingamisteed on kitsad, mistõttu võõrkeha või toidu(tüki) kurku tõmbamine seab lapse täiskasvanust suuremasse lämbumisohtu.
- Ehkki lapse mõtlemisvõime, mälu ja teised vaimsed võimed arenevad selles eas kiiresti, tuleb siiski arvestada, et lapse tähelepanu püsivus ja ohtude hindamise kogemus on väike, mistõttu ohuolukordadesse sattumise võimalus on suurem.
- Kiire kasvu tõttu – keskmiselt 7cm aastas – on laps iga päev “uus”. Seetõttu võib tal olla raske õigesti juhtida oma muutunud pikkusega keha ja jäsemete liigutusi. Liigutuste kohmakus loob eelsoodumuse vigastuste saamisele.
- Lapse lihasmass ja lihaskõue ning motoorsed oskused on võrreldes täiskasvanuga oluliselt väiksemad ning see raskendab pääsemist ohtlikest olukordadest, kus on vaja jõudu ja/või oskusi (näiteks vette kukkumisel või kusagile rippuma jäämisel).
- Enamik lapsi on selles eas väga liikuvad ja uudishimulikud, püüdes ümbritsevat

maailma tundma õppida. Ronitakse puude otsa, kapi peale või mujale. Uuritakse kuidas ja miks (mängu)asjad liiguvad, kuidas masinaid käima panna, milliseid põnevaid asju on peidetud pööningule, keldrisse, koobastesse jne. Kõige selle juures võib laps sattuda ohtlikesse kohtadesse ja olukordadesse.

- Väiksuse tõttu on laps raskemini märgatav mootorsõidukijuhtidele ja teistele kaasliiklejatele, mis seab lapse suuremasse ohtu võrreldes täiskasvanuga.
- Koolieeliku aja- ja ruumitaju on lünklik. Nad ei oska hinnata õigesti esemete kaugust ega liikumiskiirust, mistõttu eksivad ka sõiduki kauguse hindamisel liikluses.
- Koolieelsete laste juhtivaks tegevuseks on mäng. Mängides võivad lapsed kergesti unustada hoiatused ning näiteks palli püüdes tormata tänavale või peitust mängides peita end ohtlikku kohta (näiteks viljahoidlasse vilja sisse, kust ei suudeta hiljem enam välja ronida).
- Olulisel kohal on täiskasvanute, suuremate laste aga ka (televisiooni) filmides nähtu matkimine. Seda tehakse sageli oma mängudes (kes poleks väiksenäpud mänginud!), aga ka lihtsalt käitumises (näiteks joostakse nagu täiskasvanu punase tule all üle tee). Vahel võib see põhjustada sattumist

ohtlikesse olukordadesse või seisundisse (näiteks visatakse kustuvasse lõkkesse bensiini või juuakse lauale jäänud poolikutest klaasidest täiskasvanute jookke).

- Kui mitte varem, siis selles eas hakatakse õppima jalgrattasõitu, hakatakse harrastama talimänge ja –sporti jms, mis kogenematusel ja lapse jaoks ebaturvalise keskkonna või riietuse tõttu võib kätkeada endas vigastuste ohtu.

Et osata last kaitsta, tuleb võimalikke ohte tundma õppida ja oht kas kõrvaldada või isoleerida lapsest. Väga oluline on last (korduvalt) õpetada ohte tundma ning isikliku eeskujuga kasvatada turvalise käitumise harjumusi (näiteks sõidutee ületamist ainult lubava rohelise tule ajal ja üle vöötraja). ■

.....
Allikas: Haigekassa ja Eesti Tervisekasvatuse Keskus



Резюме

Журнал, который вы держите в руках, сосредоточен на основных проблемах здоровья, беспокоящих нас осенью. Семейный врач Кристи Аннист рассказывает о проблемах, с которыми люди обращаются в центры семейных врачей, помогает научиться определять различные симптомы и дает советы, как действовать в случае их появления.

Кашель, насморк и боль в горле для некоторых людей являются всего лишь обычными, немного беспокоящими симптомами, из-за которых они не считают нужным переходить на постельный режим. Но семейный врач убеждает, что лучше довериться своему самочувствию и остаться дома, чем "героически" игнорировать явные признаки болезни. Поскольку сейчас распространено много разных вирусов, для их распознавания необходимо обращаться к семейному врачу, а при выборе лекарства советоваться с аптекарем.

О роли пищевых добавок и витаминов в защите нашего здоровья пишет доцент кафедры семейной медицины Тартуского университета Марье Оона. Она подчеркивает, что эти препараты скорее предупреждают развитие заболевания и укрепляют организм, но не обладают лечебными свойствами, которые им зачастую приписывают. А в укреплении организма, как у витаминов, так и у пищевых добавок есть своя роль, так же, как имеется она и у правильного питания и движения.

Персона номера – Айли Паю. Это врач и ученый, специализирующийся на лекарственных растениях. Она ратует за позитивный образ мышления, помогающий сберечь тело и дух. Известное выражение "в здоровом теле – здоровый дух", Айли Паю советует переосмыслить, приняв к сведению, что именно здоровый дух обеспечивает телесное здоровье. Для того чтобы выжить, человек постоянно нуждается в энергии. Он получает ее из еды, света, воды, воздуха, из информации и, конечно же, от любви. Важно, чтобы эти источники энергии были чисты и свободны от фальши.

Человек – самая удивительная система, которая может брать энергию извне, обрабатывать ее и преобразовывать в созидательную силу, в искусство. Ни одна другая жизненная система на нашей Земле не способна на это. Кроме того, каждый из нас получил с рождением порцию энергии для приспособления, с которой нам нужно пройти всю жизнь. Как эта энергия используется, зависит во многом от окружения, воспитания и культуры. Для того, чтобы с умом использовать имеющуюся силу, человек должен обладать исключительно важным качеством – способностью к концентрации. Человек, обладающий такой способностью, может выгнать из себя болезни и стресс, и даже ненависть, зависть и жадность. Ежедневный источник энергии, это деятельность, которая доставляет нам удовольствие. Можем ли мы сделать нашу работу таковой? Спрашивает Айли Паю.

Эве Сооба, работающая врачом по реабилитации, делает обзор простых приемов, которые можно применять для поддержания своего здоровья. И, конечно же, все это ради того, чтобы сделать наш образ жизни более здоровым. Главные факторы риска, провоцирующие заболевания сердечно-сосудистой системы – повышенное кровяное давление и всё, что связано с образом жизни: курение, недостаток движения, злоупотребление алкоголем, недостаточное употребление фруктов и овощей, стресс. Проблемы находят уже и у детей.

Психиатр Элли Эйк анализирует зависимое поведение, говоря о том, что оно начинается с личных проблем. Если человек чувствует отсутствие связи с окружающим миром, но при этом от него ожидают нормального поведения и способности действовать эффективно, с чем он не справляется, то у него появляется смятение и плохое настроение. Таким может быть взгляд во внутреннее состояние человека, которому для заполнения чувства опустошенности необходимо изменить свое психическое состояние, либо с помощью новых действий, вызывающих возбуждение и интерес, либо с помощью какого-либо вещества. Если человек найдет для себя наиболее подходящий способ, он будет применять его снова и снова, таким образом, этот способ становится привычным, а позднее уже жизненно необходимым. Так и возникает зависимость от определенного способа поведения. Зависимым поведением человек заменяет свое внутреннее смятение, с которым без этого поведения справиться очень трудно. Деятельность, заменяющая такое поведение, может состоять из нескольких компонентов – физического, поведенческого и психологического.

Аве Ойт пишет о серии натуральной косметики из Германии, за которой стоит продуманная концепция, и действие которой находится в гармонии с собственными "ритмами" кожи. Химик из Вены Рудольф Хаушка, изучая природные ритмы – тепло и холод, свет и темноту, покой и движение, изобрел способы изготовления травяных настоек на водной основе, без применения алкоголя и других консервирующих веществ. Метод позволил сохранять свойства полученных настоек неизменными даже по прошествии многих лет. Это открытие дало основу уникальному методу производства с использованием ритмов природы. Полученные новым способом лекарства и диетические лечебные напитки были настолько хорошо приняты врачами, что в 1935 году Хаушка основал фабрику WALA.

Таково краткое описание нашего осеннего номера, который, как мы надеемся, предоставит вам долгие часы приятного вечернего чтения.



Olen kuulnud, et tervisliku toidu juurde kuulub toorsalat.

Võib-olla sobiks saladiks siin.....

	Noot	Menner (8 tähte)	Uks (soome k)	Tervislik toidupoolis	Med. töötaja	Mina	Laiuv legendik
Vees seista laskma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanikute-ga ehitud kaarjas käik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tervislik pudrumaterjal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aasta tähis	<input type="checkbox"/>
Äkiline haigushoog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Posta- mendid	<input type="checkbox"/>
Ida-Viru rannaküla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lavatäht (ingl k)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eide kaaslane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arvuti-teaduse Instituut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vie-kümnnes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lunds Universitet	Resultaat, tulemus	<input type="checkbox"/>
Ühe-sugused tähed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAUSE LÕPP	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paigalolek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saunakuumus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väike linake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ehk	<input type="checkbox"/>	10 cm Kesk-Aasia ränd-hõimud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apetiit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiibeti budismi järgija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuuest koosnev rühm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asjad, mille söömi-sega tuleks piiri pidada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Küsisõna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anno Domini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esimene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maastiku kohal hõljuv vine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Lanka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laineline märk kirjjas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magamise ajal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sporti-kool	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eesti raha tähis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tõsise sisuga näidend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Vaata!	Tervislik jook	Tõeks-pidamine	(Vedeliku) läbi-laskmine	Isa-mesilane	Jazzkaare korraldaja	Vana-Rooma riigi kodanik	Järeltulija-olek	Järeltulija-olek	Tempo, hoog	Kolle, tuhkhaud	Kraani-kauss
Vana-Rooma riigi kodanik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Järeltulija-olek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tempo, hoog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolle, tuhkhaud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitte-tüseda Loomaaia direktor (nimi+in)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Surma-teemaline heliteos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajakirjanik nimi+in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nööka, pilka!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Embusse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(Majanduse) äkktõus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skeleti osa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tallel, alles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eesti alpinist (in+nimi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ähmane teadmine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tervislik praadimis-vedelik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liitekohad müüritises	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juht-mõtted	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurtmine, kaeblemine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sidesõna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piiga, tüdruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meile (vene k)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kanepilind (ingl k)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eostaim (3 tähte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tema (saksa k)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolmas Mitte-rasvasena tervislik toiduaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0,1 liitrit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Näpukas, viga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Briti Jaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abikaasa isa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Köögi-tööriist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aafrika kääbus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lõuna-laius	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laupäev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ühe puu tervislik vilj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aakri tähis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aasialane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ülikooli Apteegi Tartu apteek

Küüni 5b Tartu
tel 7 346 810 avatud
faks 7 300 845 E-R 9.00-20.00
mobiil 52 75 939 L-P 10.00-18.00

Ülikooli Apteegi Viru Keskuse Kristiine haruapteek

Endla 45, Tallinn avatud
tel 6650552 E-P 10.00-21.00
fax 6650553
mobiil 52 95 896

Ülikooli Apteegi Kuressaare apteek

Lossi 11, Kuressaare
tel 45 31645 avatud
fax 45 31 562 E-R 8.30-19.00
mobiil 50 96 245 L-P 9.30-17.00

Ülikooli Apteegi Viljandi apteek

Tartu 1, Viljandi 71004 avatud
tel 43 33 070 E-R 8.30-18.00
fax 43 33 860 L 9.00-15.00
mobiil 52 10 439 P suletud

Ülikooli Apteegi haruapteek Mustlas

Kuressaare 4, Mustla alev
Tarvastu vald, Viljandi avatud
maakond 69701 E-R 8.30-16.30
tel/fax 43 66 131 L,P suletud
mobiil 51 79 383

Ülikooli Apteegi Viru keskuse apteek

Viru Väljak 4/6
10111 Tallinn avatud
tel 6 101 340 E-P 9.00-21.00
fax 6 101 341
mobiil 52 12 958

Ülikooli Apteegi Pärnu apteek

Rüütli 30, 80010 Pärnu avatud
tel 44 72 740 E-R 8.30-19.00
fax 44 72 741 L 9.30-17.00
mobiil 51 58 871 P 10.30-16.00

Ülikooli Apteegi Pärnu Apteegi haruapteek Haapsalus

Jaama 13, 90507 Haapsalu avatud
tel 47 31 264 E-R 9.00-18.00
fax 47 31 263 L 9.00-15.00
mobiil 52 54 730 P suletud

Ülikooli Apteegi Narva apteek

Puškini 19, 20309 Narva
tel 35 72 906 avatud
fax 35 72 370 E-R 9-19
mobiil 52 76 629 L,P 10-18

Olete oodatud
Ülikooli
Apteekidesse
üle Eesti!



Ülikooli
Apteek