

Südamepuudulikkus – kergem ennetada kui ravida

Südamepuudulikkus tähendab südame võimetust tagada organismile vajalik vere ringvool. Selle tõttu halveneb verevarustus kõigis elundeis.

Krooniline südamepuudulikkus ei ole iseseisev haigus, vaid alati ühe või mitme haiguse ja soodustava teguri tagajärg. Põhjuseks võivad olla kõik südamehaigused, sagedamini südame isheemiatõbi. Tegemine on ateroskleroosi ehk arterilubjustusega ja südame pärgarterite talitluse puudulikkusega.

Südame isheemiatõbi on äge või krooniline, see tekib südamelihase puuduliku verega varustamise tõttu või koguni selle lakkamisest. Südamelihase ebapiisava verega varustatuse, s.t isheemia põhjuseks on haiguslik prot-

Füüsiline aktiivsus aitab südamepuudulikkuse tekkimist vältida.



REPRO

sess südamelihast toitvates pärgarterites. Isheemia omakorda kutsub esile valu ning infarkti jt südamekahjustusi.

Südame isheemiatõbe soodustavad: rasvade ainevahetushaigus –

vere suur kolesteroolisisaldus, kõrge-
nenud vererõhk, suitsetamine, vähe-
liikuv eluviis, ülemäärane toitumine, psühhoemotsionaalne ülepinge. Sage-
li on südamepuudulikkuse põhjuseks

Hinnad langevad koos lehtedega!

Kalendrid on saadaval kõigis hästi varustatud raamatukauplustes üle Eesti. Tellida saab ka tel 617 7717 või kodulehel www.mlraamat.ee.



Maalehe Raamat

-70%

-30%

-50%



**Looma-
linnukalender
2011**

Tellijale **40.-**
tavahind 49.-

Eesti tunnustatud loodusfotograafi Ingmar Muusikuse värsketest ja ilmekatest piltidega kalender seinale. Sisaldab kõiki tähtsamaid riigipühaid, rahvakalendri tähtpäevi, lipupäevi, päikesetõusu ja -loojanguid, kuufaase ning aastaegade-tähtkujude algusi.



**Köögi-
kalender
2011**

Tellijale **40.-**
tavahind 45.-

12 lihtsasti teostatavat retsepti 12 kuuks. Retseptide valikul on arvestatud hooaja saadustega, nii saab aasta läbi kokkamiseks ideid just hetkel värskest ja parimast toorainest inspireerituna. Kalender sisaldab kõiki tähtsamaid riigipühaid, rahvakalendri tähtpäevi, lipupäevi, päikesetõusu ja -loojanguid, kuufaase ning aastaegade-tähtkujude algusi.



**Aia-
kalender
2011**

Tellijale **40.-**
tavahind 49.-

Menukas Maakodu aia-kalender ilmub tänava juba viiendat korda. Pikkadel hallidel talvekuudel on kauni rohelise pildiva kalender just see „vitamiin“, mis jõudu annab. Kindlasti saab uusi ideid aedade ja innustust seal toimetamiseks. Kalender sisaldab kõiki tähtsamaid riigipühaid, rahvakalendri tähtpäevi, lipupäevi, päikesetõusu ja -loojanguid, kuufaase ning aastaegade-tähtkujude algusi.



**Naeri
kalender
2011**

Tellijale **40.-**
tavahind 49.-

Kunstnik Valdek Alberi illustatsioonide ning A. Itskoki värssidega seinakalender tutvustab linnast maale kolinud perekond Naeri tegemisi läbi aasta. Kalender sisaldab kõiki tähtsamaid riigi- ja rahvusühaid ning tähtpäevi, lipupäevi, päikesetõusu ja -loojanguid, kuufaase ning aastaegade algusi.