

Jaapani kultuur Hopneri majas

► Hopneri majas (Raekoja plats 18) on 20. märtsil kell 18 maailmarändurite klubi raames külas keraamik ja EKA dotsent Ingrid Allik, kes räägib keraamikaresidentuurist Jaapanis Onishi külas, Shiro Oni stuudios. Juttu tuleb ahjust mäe otsas, teetseremooniast, põllutööst, kuumeditatsioonist ja sellele järgnenud rongireisist marsruudil Maebashi-Kanazawa-Otsu-Beppu-Karatsu-Kobe-Tokyo. Sissepääs 2 eurot. Info info@hopnerimaja.eu, tel 645 5321.



Luulemaraton keskraamatukogus

► Rahvusvahelise luulepäeva tähistamiseks toimub teisipäeval, 21. märtsil keskraamatukogus (Estonia pst 8) luulemaraton, kus kõlab eestikeelne luule. Samal ajal saab võõrkeelse kirjanduse osakonnas (Liivalaia 40) kuulata vene- ja inglisekeelset luulet. Tänavune maraton keskendub ühiskonnakriitilisele luulele.

õnna tunda. Noorsportlaste tervisekontroll on mõeldud just selleks, et võimalikke riske vältida ja ennetada.

Kaheksa aastat tagasi käivitus Eestis ennetusprojekt, mis aitab 9-19-aastastel sportlastel kord aastas oma tervist spetsiaalsel spordimeditsiinilisel uuringul kontrollida. 2013. aastast teeb haigekassa rahastatava projekti raames noorsportlastele vajalikke terviseuuringuid ka Ida-Tallinna keskhaigla.

Pole sugugi haruldane, et tänapäeval treenivad kõvemad noorsportlased üle kümne tunni nädalas. Kui võrrelda seisukohti sportliku aktiivsuse kohta ühiskonnas, jääb pigem kõlama «Sa peaksid rohkem trenni tegema!» kui «Vaata, et sa üle ei pinguta!». Aktiivne eluviis tugevdab nii keha kui ka vaimu, seega ei osata sportimist enamasti karta, vaid võetakse seda

inikki ülekoormust, en sportiivgastusi ning mis kõige tähtsam – ka äkksurma.

«Soovime, et noorsportlased teaksid rohkem, kuidas sportida nii, et nad endale liiga ei teeks,» selgitas Kauge. «Kui tavaolukorras või puhates töötab meie süda tavapärasel rütmis nii, et me seda enamasti ei tunnegi, siis uuringul tehtava koormustesti eesmärk on kontrollida, kuidas süda reageerib koormusele, sest just siis võivad paljud varjatud terviserikked esile tulla.»

Kui noorte tervises on näha mingisuguseid kõrvalekaldeid või probleeme, suunatakse nad vajadusel edasi täiendavatele uuringutele ja eriarsti vastuvõtule.

Laste kiires kasvueas on oluline, et nende arengut jälgiks ja toetaksid nii vanemad kui ka treenerid. On tähtis, et lapsevanemad, treenerid ja noorsportlane teeksid koostööd.



Ida-Tallinna keskhaiglas töötab tervise meditsiini osakond, kus tublid sportijad saavad last tervist kontrollida. Nii on võimalik ennetada traumasid, mis võistlemisele kehvasti mõjuv

Tänapäeval treenivad kõvemad noorsportlased üle kümne tunni nädalas.

2016. aastal moodustasid Ida-Tallinna keskhaigla noorsportlaste tervisekontrolli läbinutest täpselt kaks kolmandikku poisid. Kõige aktiivsemad tervisekontrollis osalejad olid 13-15-aastased noored, kes moodustasid kõigist osale

nutest veidi üle 50%, samal ajal kui sihtrühma vanem rühm ehk 17-19-aastased olid kõige passiivsemad osalejad – vaid 7% kõigist käinutest. Vanuse kasvades suurenevad sageli ka koormused ning seega tuleks hoolt kanda sellegi eest, et üle 16-aastased sportlased käiksid oma tervist kontrollimas.

Kümnendikul probleemid

Eelmisel aastal noorsportlaste tervisekontrolli läbinutest igal kümnendal avastati mingi tervise probleem

ning piirati seetõttu sportimist. Peamised tuvastatud tervisehäired olid kardiovaskulaarne, luustiku ja hingetõvega seotud kehvvõime, luustiku tervisehäired ja hingetõvega seotud leemidega.

Noorsportlaste tervisekontrolli rolli on oodatud 9-aastastel lastel vähemalt ühe tunni nädalas treenivad noored. Tähtsust on kõikidele 9-19-aastastele noortele tasuta – seetõttu ei ole vaja saatekirja. Saamiseks ja registreerimiseks tuleb helistada tel 606 6060 või vaadata www.itk.ee.

Eksootilisse kohta reisimise eel pea arstiga nõu

► Troopikasse reisides võta kaasa putukatõrjevahendid, pese käsi ning väldi tänavatoitu ja jääkuubikuid.

Reisil olles tuleb oma tervise eest õigesti hoolt kanda. Paljud välisriigid, eriti troopilised piirkonnad, peidavad sageli salapäraseid nakkushaigusi. «Selles, et end nende eest kaitseda, tuleb end aegsasti vaktsineerida,» selgitas infektsiooni-

kontrolliarst dr Aleksei Nelovkov. «Terviseamet jälgib pidevalt maailma terviseorganisatsiooni seireandmeid nakkushaiguste kohta ning jagab vastavalt piirkonnale ka vaktsineerimissoovitusi.»

Nelovkov soovib kaasa võtta ka reisiapteegi: «Paki endale kaasa väike kogus esmaabiravimeid, et vajadusel kiiresti tervist turgutada. Reisiapteegis võiksid olla näiteks palavikualandajad,



seedimise sümptomaatilised ravimid, valuvaigistid, olenevalt piirkonnast ka malaaria profülaktika ravimid jm.»

Puhkust planeerides võiks pöörduda tervise meditsiini kabinetti, kus arst vastavalt sihtkohale asjatundlikku nõu annab.

Üks olulisemaid tegevusi reisil on hügieenireeglite järgimine. «Pese käsi, väldi saastega kokkupuudet ja hoolitse hügieeni eest – nii oledki oma tervisele

juba suure heateo teinud,» ütles Nelovkov. «Kaasa võta ka ühekordseid alkoholi- ja immutatud salvirätikuid, et alati oleks käsi desinfitseerida.»

Süüa tuleks restoranides ja tänavatoidus. «Sellega väldi võimalikke seedeprobleeme ja lenakkusi,» mainis arst. «Sellesse lisatud jääkuubikuid ei võta samuti ohtlikke bakterisaldada.»