

Usun, et armastus ja hea suhe tulevad eelkõige koosvedetud ajaga ning võetud vastutusega. Kindlasti on ka muid märke mehe rollide muutumisest paremuse suunas: nad julgevad otsida abi, ennast muuta, koolitada paremaks suhtlejaks. See kõik aitab kaasa peresuhte paranemisele.

Mehed vist ei otsi kuigi meelsasti abi psühholoogilt või psühhoterapeudilt. Miks?

Minu vastuvõtul on küll aastatega mehi ja naisi hakanud käima võrdselt. Siiski ei ole meestele omane ega ka kerge abi vastu võtta, seda süstemaatiliselt kasutada.

Abisüsteemid on üles ehitatud pigem naistele kättesaadavaks ja sobivaks. Abi küsimine ei ole mehe soorolile kohane. Mees otsib tuge pigem alkoholist, agressiivsusest, parimal juhul füüsilisest tegevusest või spordist.

Kas mehed töötavad liiga palju?

Tänapäeva üha suurenev töökoormus tekitab eriti just meestel tugevat ja püsivat stressi. Mehe sooroll eeldab tööalast edukust ning pere peamise sissetuleku kindlustamist. Tööd tehakse üha meeletumalt. Kahetsatunnistest tööpäevadest on aja jooksul saanud 10–12-, vahel lausa 20-tunnised.

Kummale mõjub töö kaotamine rängemalt – mehele või naisele?

Töö kaotamine on mehele sageli suurem trauma kui naisele, kuna mehe identiteet on peamiselt seotud tema tööga. Samas on uue töö leidmine meie ühiskonnas mehel endiselt kergem kui naisel.

Kas alkoholist võib olla probleemide lahendamisel abi? Spontaanne vastus oleks siinkohal loomulikult ei. Aga mõõdukalt ja vahetevahel?

Alkohol ei ole kunagi probleemide lahendamise vahend. Meelemürgina omab ta kiiret ja lühiajalist lõõgastavat toimet.

Samas kui see on igaõhtune vahend, millega lõpetada väsitav ja stressirohke tööpäev, siis on see põgenemine reaalsusest. Tegelikkus on aga kainenat vanemat vajavat lapsed ja partnerit vajav naine.

Millal ravimid aitavad? Või hoiduda neist hoopis?

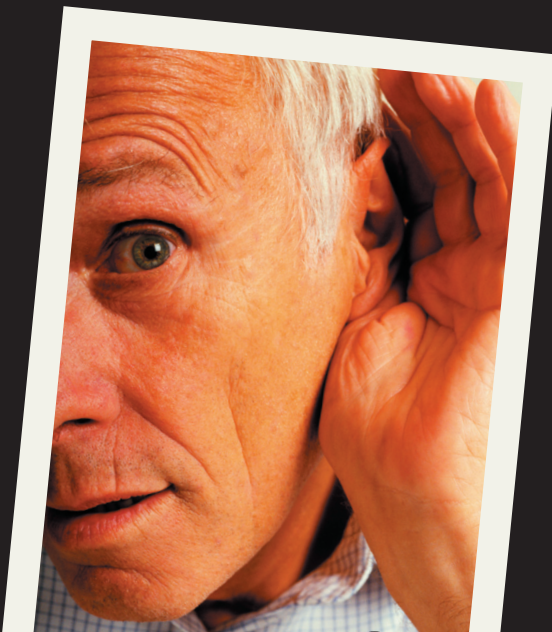
Eks ravimeid võetakse ikka viimases järjekorras ning kahjuks sageli alles pärast seda, kui end alkoholiga juba pikemat aega "ravitud". Vahel on vaja ka arstmeid võtta, kindlasti on see parem lahendus kui alkohol.

Hobid mõjuvad hästi. Samas võib rohke pühendumine hobidele tekitada pereelus probleemegi. Kuidas olukorda lahendada?

Isiklik elu peab olema tasakaalus. Aega tuleb leida ka hobidele: füüsilise tegevus, sport, kultuur jm tervist mittekahjustavad tegevused. Aega on vaja õppida peres jagama ja teisele puhkust võimaldama, eriti perioodil, kui lapsed on väikesed. Sageli kasutavad väikeste lastega pered vanavanemate või lapsehoidja abi, et leida veidigi vaba aega endale ja paarisuhtele. See aeg on alati hea investeering.

Tasakaalu leidmine töö, pere ja hobide vahel ongi see peamine kunst, mis määrab meie õnnelikkuse.

**VIVIKA VESKI
KAIRI OJA**



NATURAALNE TONE – TEIE KÕRVADELE!

Tone on naturaalne preparaat Teie kõrvadele. Kuulmine on üks aistingutest, mida loomulik vananemise protsess võib tugevasti mõjutada. Kuulmise nõrgenemine aastate lisandumisel ei ole haigus. Kuulmise nõrgenemise protsessi saate Te ise aeglustada, jäädes aktiivseks kõrge eani. On väga tähtis, et Teie organism saaks regulaarselt niisuguseid toiteaineid, mis kindlustavad sisekõrva vedeliku hea mikrotsirkulatsiooni.

TAIMNE PREPARAAT TATRAST

Uuemate uurimuste tulemused näitavad, et inimestel, kes kannatavad nõrgenenud kuulmise tõttu, on magneesiumi – kuulmise säilitamiseks vajalikku mineraali puudulikkus. Uurimused on näidanud, et mõned taimsed ühendid on kasulikud sisekõrva vedeliku mikrotsirkulatsiooni parandamiseks. Ühte sellistest taimsetest ühenditest toodetakse tatrast.

UUS TEHNOLOOGIA

Taani firma New Nordic töötas välja uue naturaalse preparaadi **Tone**TM, mille alusaineks on tatra ekstrakt, mis on küllastatud magneesiumiga. Kaks taimset tabletti igal hommikul aitavad taastada puuduva magneesiumivajaduse ja varustavad organismi naturaalse, bioloogiliselt aktiivsete ühenditega, mis on kasulikud sisekõrva vedeliku mikrotsirkulatsiooni ergutamiseks.

ESIMENE SELLINE TOODE

On meeldiv kuulata lindude laulu ja osaleda vestluses, selle juures aitab **Tone** Teid kindlasti. **Tone** on esimene sellise otsustarbega toode. Skandinaavia maades on **Tone** väga populaarne preparaat. Sellega on eriti rahul muusikaarmastajad ja mürarikas keskkonnas elavad ja töötavad inimesed. Nüüd on **Tone** saadaval ka Eesti apteekides. Küsige **Tone** tablette apteekidest.

Tone tabletid on saadaval apteekides üle Eesti. Lisainfo: tel. 6888 383 või www.newnordic.ee



Soodushinnaga Apotheke apteekides novembrikuus

a. Apotheke