

toitu ning söögilaud tuli kokkuvõttes isuäratav. Kokkajale on see suurepärase võimalus!

Usalda kohalikke

Välismaal jälgi, kus einestavad kohalikud. Egiptuses Hurghadas ei tasu tormata turistidele reklaamitavasse Star Fishi, kus menüüs Punase mere hõrgutised. Paar tänavat edasi asub tõeline kalarestoran, kus interjäär pole ehk nii peen, ent road on maitsvamad, seal einestavad kohalikud valgekraed ja kaupmehed. Gran Canaria keskses Playa des Ingleses leiab kümneid ja kümneid taverne, kus taskukohased hinnad ja pakutakse kohalikke roogasid, mida restoranide menüüst ei leia.

Veinide valimisel tasuks märkida kiigata, mida paneb korvi kohalik, sest tema teab, mis on hea. Nüüd, kui ka Hispaania kuurortidesse on jõudnud masu, pakuvad nii Kanaaride kui Costa del Soli restoranid õhtustamist printsiibil kaks ühe hinnaga. Pea olematu summa eest serveeritakse prae kõrvale pudel head veini.

Ei soovita juba Eestis ette maksta reisil pakutavate ekskursioonide eest. Kohapeal võib kõike saada odavamalt.

Rhodosele küsis Eesti reisibüroo saare tuuri eest (ilma lõunasöögita) 45 eurot, samas kui kohalik büroo kasseeis saksakeelse tuuri eest, mille sisse kuulus kohalikus taveranis ka lõuna, vaid 28 eurot. Soodsaid pakkumisi võib tänavabüroodest leida nii Türgis, Kreetal kui Hispaanias.

Hoiavaaruraha

Islandi vulkaanipurse jättis puhkajad võõrsil mitmeks päevaks teadmatusse, keegi ei osanud arvata, millal algab tagasilend. Öömajade eest oli aga vaja tasuda.

Ootamatuste vältimiseks jätke alati rahakotti paarsada eurot või dollarit. Reisibüroo maksab – kui üldse maksab – vaid paari öö eest, ülejäänud tuleb endal kanda. Seepärast ärge kulutage ära viimast kui senti. Kindlasti tehke endale reisitorkekindlustus ja olge valmis omavastutuseks.

Erandlikus olukorras peab ise osa väljaminekuid kandma, kindlustused kõike ei korva. Lisakulude kohta hoidke alles tšekid, mis hiljem esitage kindlustusfirmale. Kui reisirõõret pole märgitud, võib juhtuda, et kõik kulud tuleb ise kanda.

Nii lihtne see ongi.

VAMBOLA PAAVO

Suvi toob kaasa jalavaevused

Suvesoojaga tursuvad ja väsisvad jalad ka neil inimestel, keda nimetatud vaevused muudel aastaegadel ei kimbuta.

Sooja ilmaga laienevad jalaveenid, et jahutada verd ning suunata liigne kuumus kehast välja. Seepärast täituvad ka veenid liigselt verega. Kui inimene sõidab auto, bussi või lennukiga, seisab või istub pikki tunde – seega ei kasuta oma lihaseid –, jäävadki veenid n-õ väljaveninuks. Vesi tungib kudedesse ja inimene tunneb, et jalad on väsinud, tursunud.

Kellel väsisvad jalad rohkem

Jalaturseid ja jalgade kiire väsimine viitavad veenidega seotud häiretele. Hapnikurikas veri voolab arterite kaudu südamest eemale üksikutesse organitesse. Seesama “kasutatud” veri naaseb südamesse veenide kaudu. Jalgadest südamesse ongi vere pikim teekond ning selle vaeva võtmiseks on süda liiga nõrk organ. Südant abistab selle juures nn lihaspump jalgades, mida mõnikord kutsutakse ka teiseks südameks, ning veeniklapid. Jalalihased suruvad veene iga liigutusega kokku ning veri saab tänu klappidele liikuda vaid ülespoole.

Kui see süsteem ei toimi ideaalselt, võib süü olla pärilikel teguritel, nagu näiteks veeniseinte sidekoe nõrkus. Ka võib inimesel päeva jooksul olla liiga palju seismist või istumist. Samuti vaevab jalgu ülekaalulisus.

See kõik võib viia keha jääkainete väljutamissüsteemi talitlushäireteni, veeniseinad venivad liigselt välja ning veeniklapid ei sulgu tihedalt. Verd ei transpordita enam korralikult tagasi südamesse, vaid veenides tekib “tagasivool”. Ülekoormuse tõt-

tu hakkavad väikseimad veresooned (kapillaarid) lekkima ning koesse koguneb vesi (nn ödeem). Tagajärjekes on väsimus ja raskus jalgades, survetunne ja hiljem valu.

Peamised riskitegurid

- Veenilaiendid võivad olla põlvest põlve päritavad.
- Veenilaiendid esinevad kõige sagedamini inimestel vanuses 30 kuni 70, kusjuures risk suureneb vanusega.
- Naistel esineb veenilaiendeid sagedamini kui meestel. Mõjuteguriteks võivad olla hormonaalsed muutused raseduse ajal, menstruatsiooni eel ja menopausi ajal. Naissuguhormoonid mõjuvad nimelt veeniseinu laiendavalt.
- Ülekaal koormab jalgu täiendavalt.
- Veri ei voola, kui inimene on pikka aega samas asendis – kas istub või seisab.

Kuidas veeniprobleeme vältida?

Kellel on kalduvus veenilaiendite tekkeks, võiks vältida liiga kõrge kontsaga kingi. Kui jalad ei liigu kannast varvasteni õigesti, muudab see lihaspumba töö raskeks.

Vereringet parandavad kuumade ja külma vee vahelduvad dušid. Aga kui jalad on juba valulikud ja tursunud, on lödvestumiseks kasu külmast veest. Soovitus, et tõstke koju jõudes jalad seinale peale, polegi lihtsalt sõnakõlks. Kui jalad on vaagnast kõrgemale tõstetud, saab veri kergemini tagasi voolata.

Mida suuremat raskust jalad peavad kandma, seda suurema pingega need on. Seetõttu peaksid ülekaalulised püüdma kaalu kaotada. Tervislik dieet ja piisava hulga vedeliku joomine aitab ka jalgu vormis hoida.

Aeg-ajalt on soovitatav teha lühikesi pause mõne harjutuse tegemi-